

LA SANTE EST DANS L'ASSIETTE

Le diabète

- 1) Définition
- 2) Origine, causes
- 3) Conséquence sur l'organisme
- 4) Les deux types de diabète
- 5) Méthode de soin
- 6) Comment éviter la maladie
- 7) Conseils

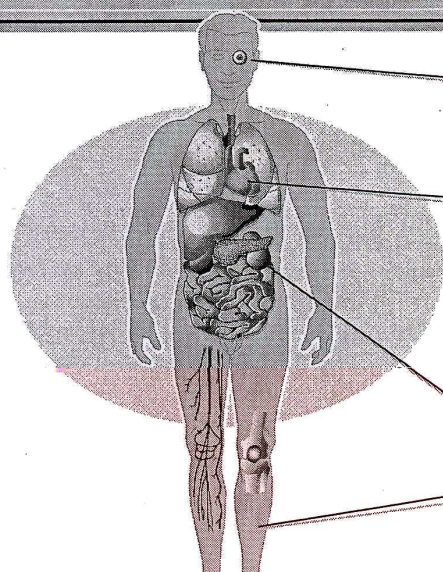
Le diabète

Le diabète est une maladie liée à un excès de sucre (hyperglycémie) *dans le sang*

Le diabète est une maladie qui peut avoir comme origine une alimentation trop riche en sucre. Le pancréas est chargé de réguler la quantité de glucose dans le sang, *quelques fois le pancréas fonctionne mal et le diabète se déclare.*

Le diabète peut avoir des conséquences graves sur l'organisme : voir schéma

Les complications du diabète sont toujours graves.



Les atteintes oculaires liées au diabète représentent la première cause de cécité chez l'adulte.

L'ensemble du système cardiovasculaire est affecté : hypertension artérielle, insuffisance coronarienne, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite des membres inférieurs. Le diabète augmente les risques d'amputation.

Les risques d'insuffisance rénale sont multipliés par 10.

Les atteintes de la fibre nerveuse provoquent un déficit de la sensibilité de la peau.

Il existe deux types de diabètes :

Le diabète de type 1 résulte de la destruction des cellules du pancréas qui produit l'insuline. Il se déclare souvent chez les enfants ou les adultes jeunes.

Le diabète de type 2 est souvent associé à un surpoids. Il se caractérise par une efficacité moins grande de l'insuline sur les cellules.

On parle alors d'insulinorésistance.

Pour soigner le diabète de type 1, il n'y a qu'un seul traitement : il consiste à injecter chaque jour de l'insuline pour compenser l'absence de sécrétion. *l'insuline*

Pour soigner le diabète de type 2, une perte de poids peut suffire à améliorer la sensibilité de l'organisme à l'insuline et normaliser la glycémie. Sinon il y a un traitement par antidiabétiques oraux qui est prescrit.

On peut pratiquer le sport : il permet d'améliorer la sensibilité de l'organisme à l'insuline.

Pour éviter la maladie, il faut limiter ses prises de sucre. Il ne faut pas boire trop souvent des boissons sucrées et limiter la consommation de bonbons , de pâtisseries et de biscuits.

Par contre si on doit faire un effort physique, il faut donner de l'énergie à notre corps en mangeant des sucres lents que l'on trouve dans les pâtes, le riz ,les céréales...

Voici quelques conseils pour ne pas avoir de diabète :

- Manger moins de sucre
- Manger une alimentation équilibrée

et votre organisme sera en bonne santé !

Résumé :

Le diabète est une maladie liée à un excès de sucres. Pour vaincre la maladie, il y a un traitement qui sert à se faire une piqûre d'insuline chaque jour. Il existe 2 deux types de diabète. Pour éviter la maladie, il faut manger moins de produits contenant du sucre. On peut en manger, mais en petite quantité. Et surtout, faire du sport.