

LES COMPLICATIONS

Le diabète mal contrôlé entraîne souvent de graves complications telles que :

- La cataracte et la perte de vue.
- La gangrène des jambes conduisant à l'amputation.
- Les maladies cardio-vasculaires.
- L'hypertension artérielle (tension forte).
- L'insuffisance rénale (maladie de l'urée).
- L'hémiplégie (congestion cérébrale).
- L'impotence chez l'homme

LA PRÉVENTION

Pour prévenir le diabète (Type II) il faut réduire autant que possible les facteurs de risques.

La règle d'or serait de mener une vie saine , c'est-à-dire:

Maintenir un poids idéal

Consommer plus de fruits et de légumes frais

Eviter les aliments gras, trop sucrés et salés

Eviter l'alcool et le tabac

Pratiquer régulièrement des exercices physiques
(la marche, la natation, etc)

Gérer le "stress" en pratiquant régulièrement le yoga, la relaxation ou la méditation.

LE TRAITEMENT

Le diabète (Type II) est une maladie chronique. Il n'existe pas de guérison.

Cependant il est important de contrôler le taux de glucose dans le sang afin d'éviter les complications liées au diabète. Le médecin décidera du traitement en générale, le traitement consiste à :

- ▶ **Avoir une alimentation équilibrée**
- ▶ **Faire de l'exercice physique régulièrement**
- ▶ **Éviter l'alcool et la cigarette**
- ▶ **Prendre des médicaments régulièrement**
- ▶ **Faire des injections d'insuline si nécessaire**



**Ministère de la Santé
et de la Qualité de la Vie**
Health IEC Unit (Tel: 212 3222)
République de Maurice

Ministère de la Santé et de la Qualité de la Vie



LE DIABETE