

## Votre cœur et le diabète

NUMÉRO  
09

Le diabète est une maladie chronique qui avec le temps détruit progressivement les vaisseaux et les nerfs.

Ses complications sont la source de lourds handicaps allant jusqu'à la cécité, l'amputation, l'insuffisance rénale ou l'infarctus du myocarde.

### Comment savoir si l'on a du diabète ?



En réalisant un bilan sanguin à jeun pour déterminer le taux de glycémie

En mesurant la glycémie capillaire à partir d'une simple goutte de sang prélevée au bout du doigt



En réalisant une analyse d'urines qui permet de trouver un éventuel taux élevé de sucre dans les urines

En participant à des actions de dépistage organisées par le Service de Santé au Travail ou la Mutuelle du Groupe BNP Paribas



### Quelles sont les valeurs dites « normales », le matin à jeun ?



**Au-delà de 1,26 g/l à deux reprises > DIABÈTE**

**Entre 1,10 g/l et 1,26 g/l > glycémie à jeun perturbée ou « PRÉ-DIABÈTE »**

**De 0.70 g/l à 1,10 g/l > glycémie NORMALE**

Attention ! Cela dépend de l'appareil qui est utilisé. De plus les chiffres sont à interpréter en fonction de vos facteurs de risque et de votre état général. C'est pourquoi, il faut toujours demander l'avis de votre médecin.

## 2 types de diabète

### Type 1 (auparavant appelé diabète insulino-dépendant ou diabète du sujet jeune)

Ce diabète survient chez les enfants et les jeunes adultes. **Il n'est pas lié à l'alimentation.**

C'est un dysfonctionnement du pancréas d'origines diverses. Le pancréas ne fabrique plus d'insuline.

Le diagnostic est souvent brutal avec des signes cliniques typiques comme un amaigrissement important, une soif et un besoin d'uriner fréquents et importants. Au stade ultime, c'est un coma.

Le seul traitement est l'insuline de synthèse sous forme d'injections quotidiennes ou de pompe à insuline implantée.

### Type 2 (auparavant appelé diabète non insulino-dépendant ou diabète gras)

Il est lié à la **surcharge pondérale** et il a tendance à apparaître de plus en plus jeune.

Ce type de diabète est le plus fréquent. **Il est d'origine alimentaire.**

Le pancréas fabrique de l'insuline en quantité insuffisante et/ou l'organisme utilise mal l'insuline.

Ce diabète **peut évoluer sans symptôme** pendant des années et générer des complications s'il n'est pas dépisté précocement.

[Lien vers la brochure complète](#)

### Que faire en cas de diabète ?

Les complications du diabète ne sont pas une fatalité : vous pouvez changer l'évolution de votre maladie si vous changez votre style de vie.

**L'activité physique** et l'**équilibre alimentaire** sont les meilleurs outils pour la prévention et la lutte contre les complications du diabète.



[Lien vers la fiche pratique sur le diabète avec des conseils nutritionnels :](#)

## La recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

[Retrouvez la recette du mois](#)

## La FFC

Dans le cadre de cette campagne, nous en profitons pour promouvoir les actions menées par la **Fédération Française de Cardiologie**. Leur combat est financé grâce aux dons.

[Lien vers la FFC](#)

## En savoir plus

Vous trouverez ci-dessous d'autres articles de la FFC en rapport avec le diabète :

[Contrôler le diabète par l'activité physique](#)

[Contrôler le diabète par la nutrition](#)

[5 aliments riches en fibres](#)

[Ce qu'il faut savoir sur les glucides](#)