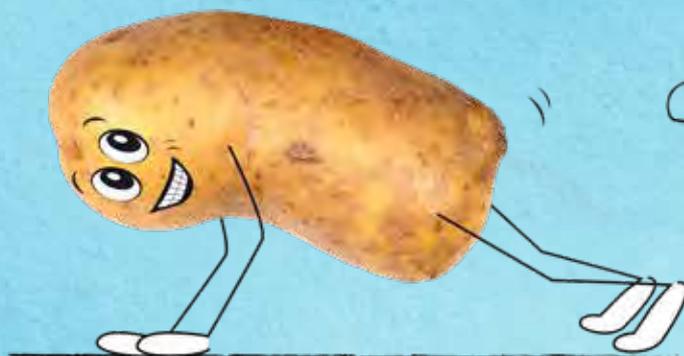


Ce que vous devriez
savoir sur le
diabète



D'après les scientifiques,

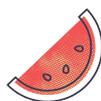
le diabète de type 2 pourrait être plus agressif chez les enfants et les adolescents.

+



Le diabète de type 2 touche généralement les adultes et les enfants qui :

- sont en surpoids
- ne font pas d'activité physique régulière
- ont des proches diabétiques
- souffrent d'hypertension artérielle



Quelles seront les conséquences si vous ne mangez pas sainement et si vous ne faites pas suffisamment d'exercices physiques ?

Si vous avez trop de graisse dans votre corps et que vous ne faites pas assez d'activités physiques, vous risquez de développer le diabète de type 2, surtout si un membre de votre famille est atteint de cette maladie. L'organisme du diabétique ne parvient pas à transformer correctement les aliments ingérés en énergie.

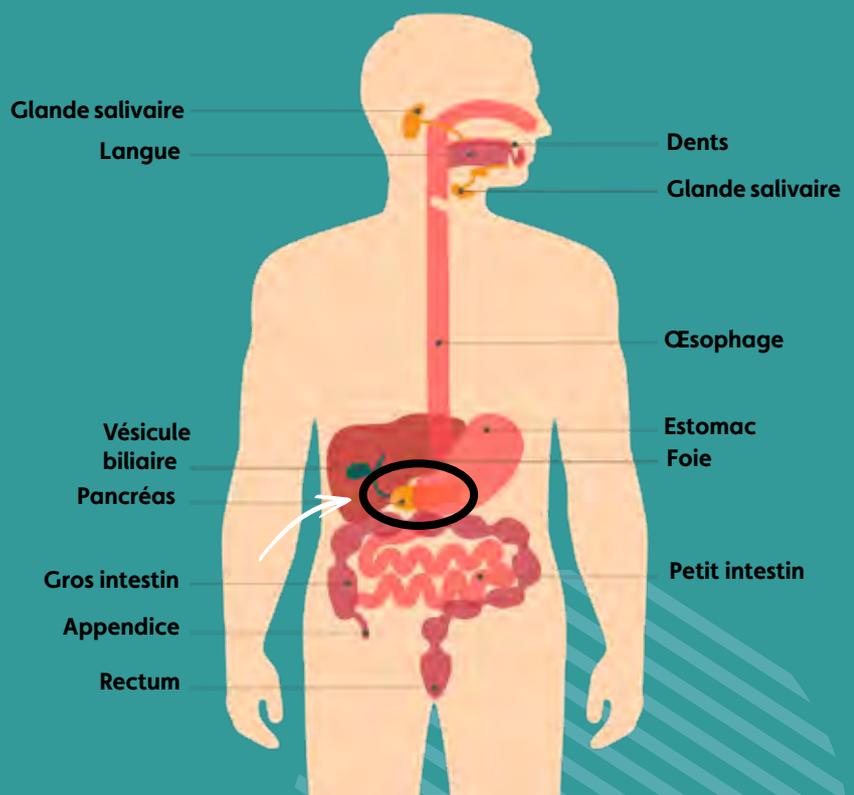
Un métabolisme sain

Quand vous êtes en bonne santé, les aliments que vous mangez sont décomposés en glucose (sucre sanguin) et sont libérés dans le sang. Lorsque votre glycémie augmente, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, votre pancréas libère immédiatement de l'insuline. Cette hormone agit comme une clé qui ouvre la porte de vos cellules pour permettre au sucre d'entrer et d'être utilisé comme source d'énergie.

Savez-vous où se trouve le pancréas dans votre corps ? Regardez la zone encadrée dans l'image !

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, vous êtes peut-être diabétique :

- Vous urinez souvent
- Vous avez tout le temps soif
- Vous vous sentez souvent fatigué
- Vous perdez rapidement du poids sans raison



Il existe deux types de

diabète

Le diabète de type 1 représente

5 à 10%

des malades.

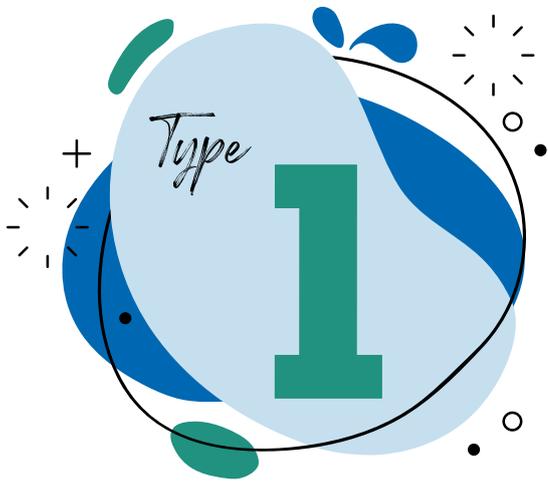
Le diabète de type 1 est causé par une réaction auto-immune (c'est-à-dire que l'organisme s'attaque à ses propres cellules par erreur) ; ce qui empêche votre corps de produire naturellement de l'insuline.

Le diabète de type 2 représente

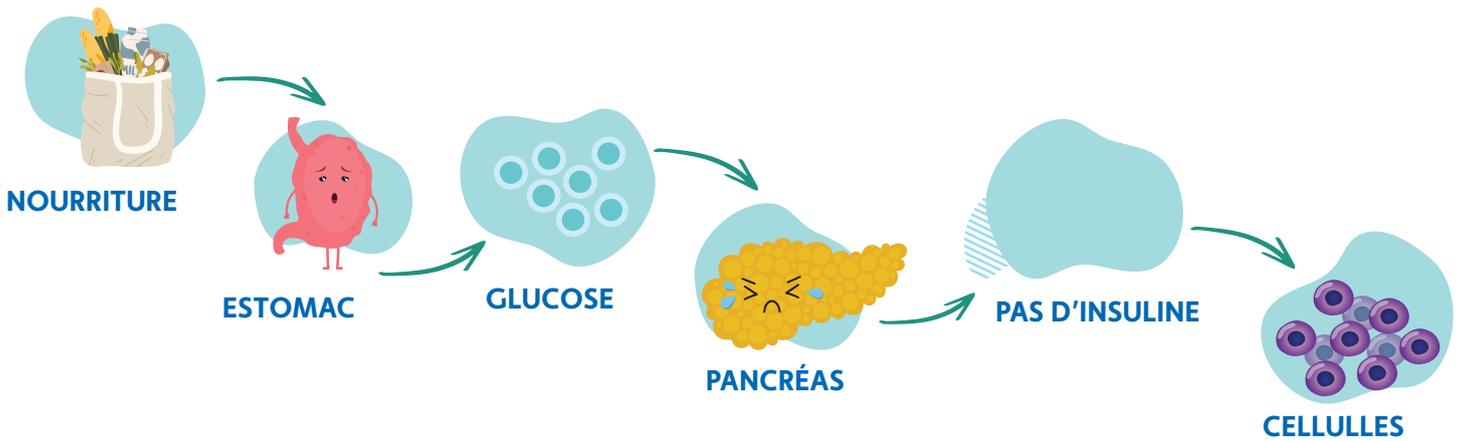
90 à 95%

de tous les malades.

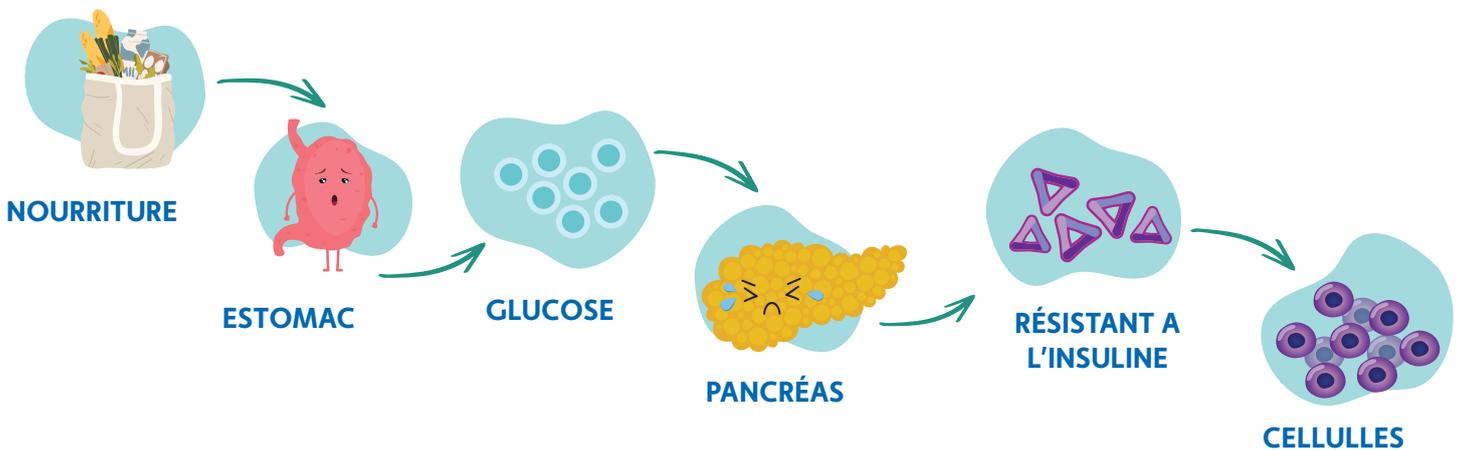
Dans le cas du diabète de type 2, le corps n'utilise pas correctement l'insuline et ne parvient pas à maintenir la glycémie à un taux normal.



Les cellules sont incapables d'utiliser le glucose en raison d'une insuffisance d'insuline.



Les cellules sont incapables d'utiliser le glucose en raison de la résistance à l'insuline.



Qu'est-ce qu'un régime équilibré et quelle quantité de nourriture faut-il consommer ?

Notre alimentation est composée de trois nutriments principaux :

- les glucides
- les matières grasses
- les protéines

Elle contient également d'autres nutriments tels que les vitamines et les minéraux. Il est essentiel que l'alimentation quotidienne apporte tous ces nutriments en quantité adéquate, en particulier pour les enfants et les adolescents diabétiques.



Les glucides -

Votre corps transforme les glucides en glucose, la principale source d'énergie pour le cerveau et le corps.



Vitamines et minéraux - Ils régulent de nombreuses fonctions du corps et le maintiennent en bonne santé. Par exemple, le calcium maintient les os et les dents en bonne santé.



Protéines - Elles contribuent à la croissance et à la réparation des tissus de l'organisme.



Fibres - Elles aident à contrôler la glycémie et à préserver la santé de l'intestin.



Les matières grasses -

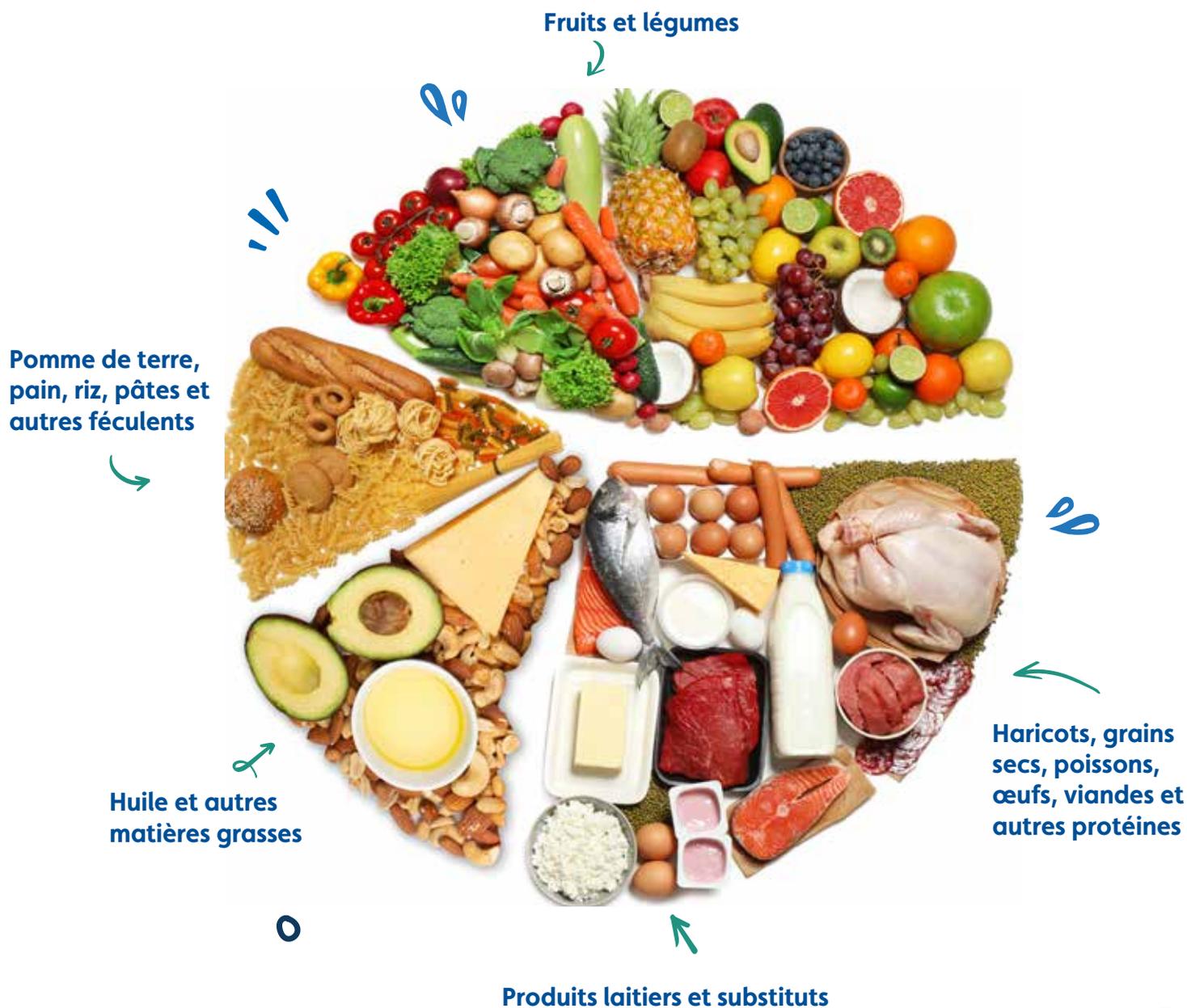
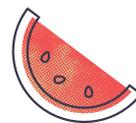
Elles fournissent l'énergie nécessaire à la croissance et à l'activité physique.



Eau - Boire beaucoup d'eau aide le corps à rester hydraté.

Ce qu'il faut garder en tête :

- Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
- Consommez plus de protéines dans votre alimentation
- Optez pour des repas complets et riches en fibres
- Buvez beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour)



+



Qu'est-ce qu'une calorie ?

Les aliments que nous consommons fournissent à notre corps des calories, qui nous donnent l'énergie nécessaire pour vivre et rester en bonne santé. Cependant, si nous mangeons trop, les calories en trop sont stockées dans le corps sous forme de graisse. Le corps a besoin d'un peu de graisse pour être en bonne santé, mais en excès, cela peut entraîner des problèmes de santé.

Les calories que nous mangeons sont brûlées lorsqu'on fait de l'exercice. Il est donc important d'en faire pour rester en bonne santé.



Combien de minutes de sport devez-vous faire

pour brûler les calories accumulées en mangeant vos plats préférés ?



Quelle est la quantité

de sucre présente dans vos boissons préférées ?

de sucre présente dans vos boissons préférées ?

Consommer trop de sucre est mauvais pour la santé. Certains types de sucres sont pires que d'autres et le sucre présent dans les boissons gazeuses est le plus dangereux pour la santé.

Nous vous donnons ici une idée de la quantité de sucre contenue dans vos boissons préférées :



Pour rester hydraté

et en bonne santé, vous pouvez boire une variété de boissons :



Beaucoup
d'eau



Du lait nature
(régulièrement)



Du jus de fruits
frais sans
sucre ajouté



Du thé et du café
(occasionnellement)

Pourquoi est-il important

d'avoir une alimentation équilibrée ?



Maintient le taux
de glycémie



Donne de
l'énergie



Améliore la
concentration





**Contribue à
la croissance**



**Contribue à la
santé mentale**

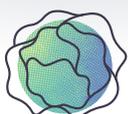


**Contribue
au bonheur**

**Manger
sainement**



**Renforce le système
immunitaire**



Encouragez l'activité physique chez vos enfants

Il est nécessaire de trouver des moyens appropriés pour que vos enfants restent actifs et en forme



Amusez-vous à faire du jardinage



Bougez en famille
(Essayez le séga pendant
15 minutes par jour)



Impliquez vos enfants dans
les tâches ménagères légères



Au CIDP, nous apportons notre soutien aux patients atteints de diabète. Si vous pensez que votre enfant est diabétique, veuillez nous contacter en appelant le numéro suivant :
+230 401 2600

