



Diabète



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Les symptômes et les traitements ?

Le diabète est une maladie chronique qui touche plus de 425 millions de personnes dans le monde. Elle se caractérise par un excès permanent de sucre dans le sang. En fonction du type de diabète, les symptômes et les traitements sont différents. Cette maladie se développe dans le temps, c'est pourquoi, il est important de connaître et surveiller les signes avant-coureurs et même de réaliser une fois par an un test de mesure de la glycémie à jeun.

Quels sont les signes avant-coureurs ?

On distingue les symptômes du diabète de type 1 « insulino-dépendant » du type 2 « non insulino-dépendant »

Les symptômes du diabète de type 1

Ils apparaissent très rapidement, quel que soit l'âge, en quelques jours ou semaines. L'hyperglycémie se caractérise par :

- Une soif intense et constante ou une sensation permanente de bouche sèche
- Un besoin urgent et fréquent d'uriner de jour comme de nuit
- Une perte de poids paradoxalement associé à un appétit grandissant ;
- Un état de fatigue important même sans activité physique
- Une perte de sensibilité comme une atteinte des nerfs optiques ou auditifs.

Chez l'enfant, on constate qu'il se met à faire pipi au lit de manière fréquente alors qu'il est propre, il peut aussi avoir les yeux cernés par la fatigue et la déshydratation.

Les symptômes du diabète de type 2

Le diabète de type 2 évolue de manière différente. Il se développe le plus souvent en silence et plus lentement, sans aucun symptôme apparent, pendant plusieurs années. La glycémie augmente très progressivement, et c'est lors d'une analyse de sang ou d'un dépistage que l'on constate la maladie. Il existe toutefois des symptômes qui sont susceptibles de vous alerter. Parfois ils sont les mêmes que pour le type 1 ou plus souvent ce sont des signes de mycose au niveau des organes génitaux, mais également une cicatrisation très lente et des infections fréquentes.

Quels sont les traitements du diabète ?

Le traitement du diabète dépend de l'âge du patient, du stade de la maladie, du poids ou encore des antécédents familiaux. Il combine la mise en place d'un mode de vie adapté et la prise régulière d'un traitement médical. Il est important de suivre scrupuleusement les indications de son médecin et de contrôler son taux de sucre dans le sang.

Traitements non-médicamenteux

Afin d'équilibrer son diabète, il est nécessaire d'adopter un régime alimentaire équilibré, adapté à vos besoins mais suffisant pour apporter l'énergie nécessaire. La pratique régulière d'une activité physique fait également partie intégrante du changement de mode de vie, elle contribue à réduire la quantité de sucre dans le sang et d'améliorer l'action de l'insuline. A défaut de pratiquer un sport, l'essentiel est de bouger ! Optez pour les escaliers plutôt que l'ascenseur, jardinez, bricolez, privilégiez les promenades après repas ou encore jouez avec vos enfants ou petits-enfants. Enfin, fuyez le stress qui peut être un facteur déclenchant ou aggravant du diabète.

Traitements médicamenteux

Le diabète de type 1 est traité avec des injections d'insuline. Ce traitement se fait au quotidien et à vie, et ne doit jamais être interrompu. Il a pour objectif de contrôler la glycémie, et d'apporter l'insuline manquante en quantité suffisante via des injections. Elles se font sous la peau, à l'aide d'un stylo à injection, d'une seringue ou d'une pompe à insuline.

Le diabète de type 2, quant à lui, peut se traiter avec des médicaments oraux antidiabétiques, voire des injections d'insuline en présence de complications évolutives. Ils agissent sur l'équilibre de la glycémie et sont prescrits par votre médecin quand le contrôle de l'alimentation et de l'activité physique ne suffisent plus à maintenir un taux de sucre approprié dans le sang.

+ LES PLUS DE LA Mfcf

N'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste ou un diabétologue au moindre signe. La consultation est remboursée à 100% de la BR quelle que soit la formule choisie.

