



La **Province** se bouge pour  
**prévenir le diabète !**



# Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une **maladie chronique** liée à un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie), causée par un défaut d'utilisation ou de production de l'insuline (= hormone sécrétée par le pancréas).

Cette maladie concerne tant les enfants que les adultes et les personnes âgées.

## Il existe 3 sortes de diabète :



Le type 1 qui se détecte en général pendant l'enfance.



Le type 2 qui est le plus fréquent et qui est en constante augmentation au sein de la population générale.



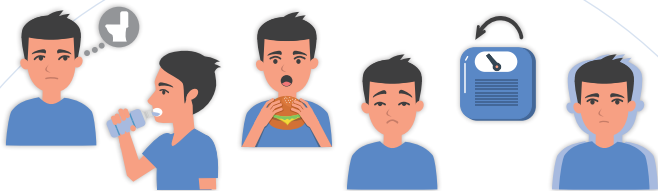
Le type gestationnel ou de grossesse qui disparaît en général après l'accouchement mais qui augmente les risques de diabète de type 2 pour la maman.

### **1 diabétique sur 2 s'ignore !!!**

C'est pourquoi il est important d'en parler et de se faire dépister.



## Quels sont les symptômes ?



- Besoin fréquent d'uriner
- Soif intense
- Sensation de faim
- Fatigue
- Perte de poids
- Vision floue

### D'autres symptômes peuvent également se manifester :

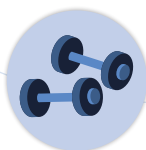
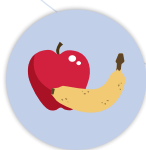
- Maux de tête
- Problème de cicatrisation
- Engourdissement des membres

## Les facteurs de risques (type 2)



- Surpoids
- Mauvaise hygiène de vie
- Manque d'exercices
- Prédispositions génétiques

## Comment prévenir le diabète de type 2 ?



- Avoir une alimentation équilibrée
- Contrôler son poids
- Pratiquer une activité physique régulière
- Limiter sa consommation de tabac et d'alcool
- Réduire le stress

## Comment réaliser un dépistage du diabète ?



Lors d'un test de dépistage du diabète et/ou d'une analyse de sang pratiquée à jeun.

**En cas de doute ou de symptôme, consultez votre médecin traitant !**

## TAUX DE GLYCÉMIE

Date :

Heure :

Repas :

Résultat :

*Ce résultat est donné à titre indicatif et ne peut être considéré comme un diagnostic. Parlez-en à votre médecin.*

La **Province** se bouge  
pour **prévenir le diabète !**

 Pôle Promotion et Animations  04/279 20 00  
 [promo-animations@provincedeliege.be](mailto:promo-animations@provincedeliege.be)