

## Prévenir le Diabète et Vivre avec un Diabète



# Qu'est-ce que le Diabète?



L'insuline est une hormone produite dans le pancréas qui contrôle le métabolisme des glucides, des graisses et des protéines nécessaires pour fournir l'énergie utilisée pour les dépenses quotidiennes de l'organisme / pour la croissance. Il existe deux types de diabète qui peuvent affecter ce fonctionnement hormonal:

- Type I - L'Insuline est insuffisamment produite dans le pancréas
- Le diabète de type I représente environ 10% des cas de diabètes
- Type II - Les cellules du corps ne répondent pas à l'insuline normalement produite
- Le diabète de type II représente environ 90% des cas de diabètes

**Le diabète de type II est le plus fréquent  
et le plus facile à prévenir**

# WHO'S AT RISK

## for prediabetes or type 2 diabetes?

You could have prediabetes or type 2 diabetes and not know it—there often aren't any symptoms. That's why it makes sense to know the risk factors:



45+ years old



Physically active less than 3 times/week



Family history of type 2 diabetes



High blood pressure



History of gestational diabetes\*



Overweight

\*Diabetes during pregnancy. Giving birth to a baby weighing 9+ pounds is also a risk factor.

# Signes, Symptômes et Complications

## Signes et symptômes

- Soif excessive
- Mictions fréquentes
- Appétit excessif
- Irritabilité
- Vision floue
- Cicatrisation lente
- Fatigabilité extrême
- Fatigue importante, inexplicquée

## Complications

- Yeux - déficit visuel
- Coeur - hypertension artérielle et maladies
- Rein - cétose et lésions tissulaires
- Vaisseaux sanguins - rupture pouvant conduire à des lésions tissulaires
- Pieds – perte de la sensibilité pouvant entraîner des lésions tissulaires et amener à une amputation

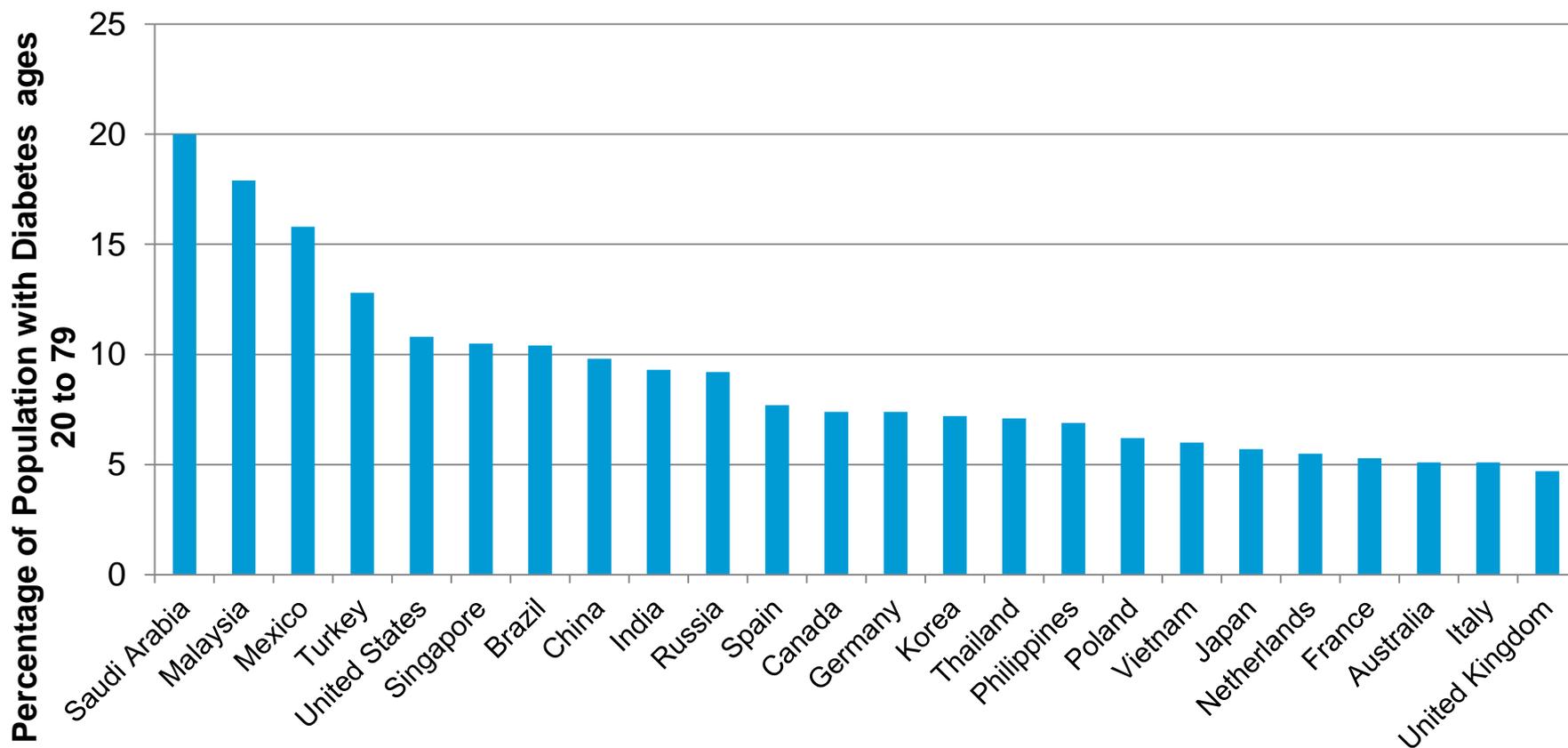
## Augmentation du Nombre de cas de Diabète-type II

- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (en tenant compte de l'évolution de l'âge de la population mondiale), la prévalence du diabète chez les adultes est passée de 4,7% en 1980 à 8,5% en 2016.
- Les cas de diabètes augmentent avec la modernisation des modes de vie, à savoir :
  - Mode de vie sédentaire et travail moins exigeant physiquement
  - Le changement du régime alimentaire dans le Monde, des aliments de plus en plus riches en sucres et en graisses et de moins en moins riches en nutriments

- 422 millions de personnes dans le monde
- 1,5 million de décès par an
- Le diabète de type II peut être évité!

# Le Diabète Varie considérablement suivant les Pays

Prévalence du diabète dans les pays où opère LyondellBasell  
(Selon les enquêtes par sondage de la Fondation internationale du diabète de  
2015, Diabetes Atlas)



# Prévention et Traitement

- Traitement par insuline
- Médicaments
- Maintenir une alimentation saine :
  - Réduction de la consommation de sucre et de boissons en contenant
  - Vérification des étiquettes alimentaires pour diminuer la consommation d'édulcorants tels que le sirop de maïs à haute teneur en fructose
  - Substitution des jus de fruits par la consommation de fruits pour équilibrer l'apport de sucres et de fibres
  - Diminution des acides gras et des graisses saturées en consommant des noix, des huiles végétales et du poisson
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Réguler le poids corporel
- Eviter de consommer du tabac



## Vivre avec le Diabète

- Il n'y a pas de médicaments contre le diabète, mais il peut être évité et géré avec:
  - Un régime alimentaire équilibré
  - Une activité physique régulière
  - La pratique d'exercices physiques
  - La surveillance régulière de la glycémie
  - Des prescriptions médicamenteuses

La [International Diabetes Federation](#) procure des informations sur la surveillance des cas de diabète par région.

# Références

- [Diabetes Basics](#)
- [General Information](#)
- [Global Project on Curing Type I Diabetes](#)
- [International Diabetes Federation](#)
- [NIH](#)
- [CDC](#)

