

Halt #diabetes epidemic

<http://www.emro.who.int/fr/whd2016/>

La Région de la Méditerranée orientale a la
plus forte prévalence du
diabète au monde

43 millions de personnes

vivent avec le **diabète** dans la Région

Qu'est-ce que le diabète ?

- C'est une maladie chronique qui entraîne une augmentation de la concentration de sucre (glycémie) dans le sang
- Si elle n'est pas contrôlée, l'élévation de la glycémie peut causer des complications graves

Quelles sont les complications du diabète ?



Infarctus du myocarde



Accident vasculaire cérébral



Cécité



Amputation des membres inférieurs



Insuffisance rénale

Ne restez pas dans le doute, faites un test de dépistage du diabète

Quels sont les facteurs de risque ?



Être âgé de 40 ans ou plus



Être en surpoids/obèse



Être sédentaire



Avoir une alimentation déséquilibrée



Consommer du tabac



Avoir des antécédents familiaux de diabète



Avoir eu une glycémie anormale pendant la grossesse

Quels sont les symptômes ?



Sensation de soif extrême



Faim constante



Excrétion excessive d'urine



Perte de poids



Altération de la vision



Fatigue

Prévenir le diabète et ses complications

Adopter un mode de vie sain

Mangez sainement

Mangez davantage de fruits et de légumes
Réduisez les apports en sucre et en graisses



Faites de l'exercice

Faites au moins 30 minutes d'activité physique régulière, d'intensité modérée presque tous les jours



Ne consommez pas de tabac



Suivez les conseils de votre médecin

Faites contrôler votre glycémie tension artérielle



Faites-vous examiner par un médecin régulièrement



Suivez votre traitement



Organisation mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

Vaincre le diabète
Bien manger Être actif