

PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2, OUI C'EST POSSIBLE!



ÊTES-VOUS À RISQUE ?

- ✓ Vous avez un parent proche atteint de diabète?
- ✓ Vous avez plus de 40 ans ?
- ✓ Vous présentez un surpoids ?
- ✓ Vous souffrez d'hypertension artérielle ?

Véritable problème de santé publique, le diabète de type 2 est une pathologie principalement liée **au mode de vie**.

Elle concerne environ 4 % de la population. Contrairement au diabète de type 1, le diabète de type 2 peut longtemps rester inaperçu.

Un diabète mal équilibré entraîne de nombreuses **complications** à moyen et long terme.

Les hyperglycémies répétées (taux de sucre dans le sang trop élevé) **abîment les tissus et les organes**.

Avoir un diabète bien équilibré est primordial car il permet d'éviter des complications lourdes qui surviennent après quelques années.



1. Qu'est-ce que le diabète en quelques mots ?

Le diabète est une maladie chronique que l'on peut contrôler et non guérir ! Chez une personne diabétique, le corps ne peut pas mettre en réserve le glucose (sucre) et le transformer en énergie lorsqu'il en a besoin.

Le glucose sert de carburant pour faire fonctionner notre corps. Le corps a donc besoin d'insuline pour transformer ce glucose en carburant. L'insuline est fabriquée dans le pancréas. Avec le temps, le pancréas travaille moins bien et ne peut plus produire assez d'insuline.

2. Quels sont les symptômes ?

Les symptômes du diabète ne se présentent pas de la même manière et avec la même intensité pour tout le monde, ils peuvent être légers, voire absents pendant une longue période. On peut donc être diabétique sans le savoir, et ce, depuis plusieurs années.

Comme on ne ressent aucune douleur, on ne réalise pas non plus la gravité de cette maladie silencieuse ni ses effets dévastateurs à long terme d'où l'importance de se faire dépister, de connaître votre risque de développer la maladie et d'en parler avec votre médecin !

3. En quoi consiste un dépistage ?

Le dépistage du diabète s'effectue par le biais d'un test qui consiste à mesurer le taux de glycémie à jeun. Ce test est un « instantané » permettant de mesurer le taux de sucre dans le sang à un moment donné.

Si le résultat s'avère positif, il vous sera conseillé de prendre rendez-vous chez votre médecin traitant pour affiner cette mesure au moyen d'une prise de sang.

VOUS SOUHAITEZ VOUS FAIRE
DÉPISTER **GRATUITEMENT** ?

Le Centre de Santé du Namurois
de **Saint-Servais** vous reçoit, avec ou
sans rendez-vous, du lundi
au vendredi de 7h30 à 10h30.

📍 Chaussée de Waterloo, 182
à Saint-Servais (5002)

Plus d'infos :

☎ 081 777 000 🌐 www.csn-solidaris.be

4. Votre diabète de type 2 a été diagnostiqué ?

En tant que diabétique reconnu, vous pouvez bénéficier de différents programmes d'accompagnement selon l'évolution de votre maladie.

Vous souhaitez connaître vos avantages médicaux et financiers ? vous souhaitez être accompagné gratuitement ?

Faites appel aux structures d'appui proches de chez vous, celles-ci ont pour objectif de guider le patient dans la gestion quotidienne de la maladie. Votre référente ou référent vous soutiendra dans vos démarches et assurera un suivi sur votre santé.





Structures d'appui:

CENTRE DE SANTE DU NAMUROIS

☎ 081 777 230 ✉ promosante.325@solidaris.be

🌐 www.csn-solidaris.be

RML NAMUR

☎ 081 74 04 80 ✉ info@rmlgrandnamur.be

🌐 www.rmlgrandnamur.be

RML AGRF (Chimay / Philippeville)

☎ 0470 09 48 41 ✉ info@rmlagrif.be

🌐 www.rmlagrif.be

RESINAM

☎ 081 840 929 ✉ info@resinam.be

🌐 www.resinam.be

En collaboration avec :



Cette initiative fait partie
des actions financées par :

