

Découvrons le diabète

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline (hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang) ou l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit il existe 2 types de diabète.

Le diabète de type 1 se présente pendant l'enfance suite à un dysfonctionnement du pancréas qui lui, ne fabrique plus suffisamment d'insuline (hormone qui régule le taux de sucre dans le sang) . En son absence, les cellules ne peuvent plus utiliser correctement le sucre qui circule dans le sang.

Le diabète de type 2 se caractérise par un excès de sucre dans le sang . Cela s'appelle l'hyperglycémie .

Pour se faire dépister, on peut réaliser une prise de sang afin de déterminer le taux de glycémie

(sucre qui se situe dans le sang). Les conséquences du diabète sont : des lésions vasculaires, des troubles oculaires, des maladies cardiovasculaires, une sensibilité aux infections, une cicatrisation lente des plaies, une perte de poids



Slamons avec Laura pour les malades...

Beaucoup de personnes diabétiques
Peut être causé par un surpoids, une génétique ou bien une mauvaise alimentation
Fatigue, soif, perte de poids fait son apparition
En même temps que la perte de la vision

C'est le moment pour vous de se poser les bonnes questions
Guérir ou sous perfusion tel sera votre décision
Arrêter trop de sucre et faire du sport est une priorité
Ne pas faire cela est mettre votre santé en danger

Au début c'est les anti-diabétiques puis,
L'insuline si le régime n'est pas respecté
C'est vrai ça doit être vraiment compliqué
Au début c'est les anti-diabétiques puis,
L'insuline si le régime n'est pas respecté
C'est vrai ça doit être vraiment compliqué

Même s'il y a des complications
Comme la cécité ou l'amputation
Infarctus ou AVC
Il ne faut rien lâcher

Aucune personne ne doit se sentir différente
Ou même se sentir exclue
Les hommes sont égaux pourtant
Même s'il a une maladie inconnue.

C'est donc à nous de leur montrer notre compassion
A quel point ils sont importants
Nous devons donc faire un effort
Car ensemble on est plus fort!



Bien manger pour sa santé...

Un petit déjeuner équilibré!

Boissons : de l'eau, du thé, du café ou du jus
Produit céréaliers : de l'avoine, du quinoa
Produits laitiers : du yaourt, du fromage ou du lait d'amande
Fruits et légumes : de la carotte, des oranges, du concombre ou des ananas
Matières grasses : des noix, de l'avocat, du beurre