

ET SI ON PARLAIT DU DIABÈTE

Présidente

ALI Ramlati

Vice-Présidente

HAROUNA Nadjaty

Trésorier

MAANDHUI Fardati

Trésorière adjointe

NOUSSOURA

Nouroulhoudah

Secrétaire

ISSILAMOU Zaïnaba

Secrétaire adjoint

INSSA Ridjali

Directeur

CANDAËS Hugues

06 39 68 83 28

Assistante de

Direction

FAHAROY Nadjati

06 39 69 84 75

Coordinateur

Médical

BOUSSAÏDI Mirasse

Chargée de

Communication

CHANFI Kassandrah

06 39 24 01 79

Diététicienne

PECHARMAN Suzon

06 39 69 84 78

Podologue

ROUCHON Thibault

06 39 20 71 65

Educatrice

thérapeutique

MOGNE HAMZA Oumi

06 39 40 24 89

Éducateur

sportif

MAHAMOUD

Nafouondine

Opérateur de saisie

FOUNDI Roummane

06 39 69 84 76

Secrétaire médicale

médico-sociale

RIDHOI Kaniza

Agent d'accueil

traducteurs

AHAMADA COMBO

Bibi Haoï (Shibushi)

MADI

Mohamed (Shimaore)

06 39 67 93 86

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique, qu'on ne peut pas soigner, mais avec laquelle on peut vivre

Il existe 3 sortes de diabète : le diabète de type 1 qui se déclare à l'enfance ou à l'adolescence, le diabète de type 2 qui représente 90% des diabétiques, et que l'on retrouve généralement chez les personnes de 40 ans et/ou plus en surpoids par exemple. Enfin le diabète gestationnel peut se révéler chez une femme enceinte.

Les signes du diabète :

Le diabète de type 2 se déclare donc chez les personnes de la quarantaine d'années, qui ne font pas beaucoup de sport et qui sont en situation de surpoids. Si un membre de la famille a cette maladie, alors vous avez plus de risques de faire du diabète. Ce type de diabète reste « caché » pendant plusieurs années avant de se manifester par des signes, fatigue, vertige, vomissements, une envie de tout le temps boire.

Le diabète de type 1 se signale par des envies d'uriner constantes (les enfants peuvent se remettre à faire pipi au lit), une vision floue, et une grande fatigue et une perte de poids, entre autres, il est urgent alors de l'envoyer chez le médecin pour une piqure d'insuline.

Les moyens de prévenir :

Les diabètes de type 1 et gestationnel ne peuvent pas se prévenir (on ne peut pas les éviter). Par contre la meilleure solution pour éviter de développer un diabète de type 2 est de pratiquer une activité physique et avoir une alimentation équilibrée.

Les complications possibles :

Plus le diabète apparaît tôt dans la vie, plus le risques d'avoir des complications est important, il existe des solutions pour les éviter.

Les maladies cardiovasculaires : elles sont de 2 à 4 fois plus fréquentes chez les personnes diabétiques.

La baisse ou la perte de la vue, pratiquement tous les diabétiques de type 1 ont des troubles oculaires et 60% des diabétiques de type 2.

L'usure des nerfs qui se traduit par des picotements, des douleurs, et une perte de la sensibilité, dans ce cas par exemple il est très important de mettre des chaussures car on pourrait marcher sur quelques choses de coupant, pointu sans s'en rendre compte

Expliquer le diabète simplement :

. Le diabète c'est avoir trop de sucre dans le sang. Le diabète est une maladie avec laquelle on va devoir vivre toute sa vie, dont on ne guérit pas

Le diabète n'est pas douloureux, mais avec le temps, il peut abîmer les artères.

Si tu as diabète de type 1, il faut te faire des piqûres d'insulines, pour qu'il n'y ait pas de sucre dans ton corps.

Si tu as le diabète de type 2, il faut changer de mode de vie, faire du sport, manger équilibré et surveiller le taux de sucre que tu as dans le sang.

Parles-en à tes proches, ne t'empêche pas de vivre.

Si tu connais bien la maladie, et que tu te soignes, tu seras plus fort qu'elle

Présidente

ALI Ramlati

Vice-Présidente

HAROUNA Nadjaty

Trésorier

MAANDHUI Fardati

Trésorière adjointe

NOUSSOURA

Nouroulhoudah

Secrétaire

ISSILAMOU Zaïnaba

Secrétaire adjoint

INSSA Ridjali

Directeur

CANDAËS Hugues

06 33 68 83 28

Assistante de**Direction**

FAHAROY Nadjati

06 33 63 84 75

Coordinateur**Médical**

BOUSSAÏDI Mirasse

Chargée de**Communication**

CHANFI Kassandra h

06 33 24 61 75

Diététicienne

PECHARMAN Suzon

06 33 63 84 78

Podologue

ROUCHON Thibault

06 33 20 71 65

Educatrice**thérapeutique**

MOGNE HAMZA Ourmi

06 33 40 24 85

Éducateur**sportif**

MAHAMOUD

Nafouondine

Opérateur de saisie

FOUNDI Roumma ne

06 33 63 84 76

Secrétaire médicale**médico-sociale**

RIDHOI Kaniza

Agent d'accueil**traducteurs**

AHAMADA COMBO

Bibi Hani (Shibushi)

MADI

Mohamed (Shimaore)

06 33 67 93 86

Le diabète est une maladie avec laquelle on va devoir vivre toute sa vie, dont on ne guérit pas

Le diabète n'est pas douloureux, mais avec le temps, il peut abîmer les artères.

Si tu as diabète de type 1, il faut te faire des piqûres d'insulines, pour qu'il n'y ait pas trop de sucre dans ton corps.

Si tu as le diabète de type 2, il faut changer de mode de vie, faire du sport, manger équilibré et surveiller le taux de sucre que tu as dans le sang.

Parles-en à tes proches, ne t'empêche pas de vivre.

Si tu connais bien la maladie, et que tu te soignes, tu seras plus fort qu'elle