

DIABET

KONN OU RISK.

KONN OU SOLISION.



journée mondiale du diabète
14 Novembre



APSA
INTERNATIONAL

PRÉVENTION • ÉDUCATION • SOINS

www.apsa.mu

LES RISQUES

Près d'une personne sur deux atteinte de diabète n'est pas diagnostiquée. Le diabète peut entraîner des complications graves, voire mortelles s'il n'est pas détecté et traité rapidement. Les personnes diabétiques ou à risques ont besoin d'une formation et d'éducation par des professionnels de la santé pour retarder ou prévenir certaines complications du diabète.



**MALADIES
CARDIOVASCULAIRES**



**BAISSE / PERTE
DE LA VUE**



**MALADIES
RÉNALES**



**LÉSIONS
NERVEUSES**
(Perte de sensibilité,
picotements, engourdissements)



**COMPLICATIONS
BUCCO-DENTAIRES**



**COMPLICATIONS
DE LA GROSSESSE**

LES SOLUTIONS



Dans de nombreux cas, des habitudes alimentaires saines et une activité physique régulière peuvent contribuer à réduire le risque d'apparition du diabète de type 2.

Alimentation : Privilégiez les céréales complètes, les protéines maigres (lentilles, grains secs, oeufs), les fruits et légumes (une portion le matin et une portion le soir). Limitez les sucres et les graisses saturées (crème, beurre, fromage).



Activité physique : Passez moins de temps assis et plus de temps à bouger. Visez au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine (par exemple : marche rapide, jogging, vélo).

Surveiller : Soyez attentif aux signes possibles de diabète, tels qu'une soif excessive, l'envie fréquente d'uriner, une prise ou une perte de poids inexplicables, une cicatrisation lente des plaies, une vision floue et un manque d'énergie. Si vous présentez l'un de ces symptômes ou si vous appartenez à un groupe à risque (surpoids, parents diabétiques), consultez un médecin à APSA au 136.

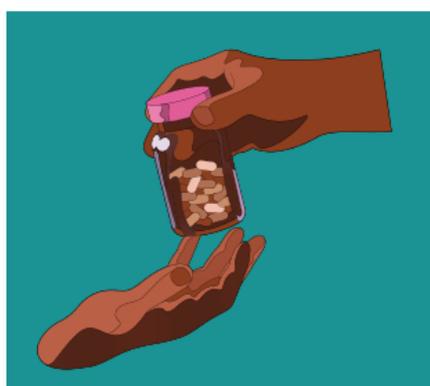


ANSAM KONT DIABET!

ENGAGÉE DANS LA LUTTE CONTRE
LE DIABÈTE.

APSA propose une approche holistique dans la prévention et le traitement du diabète de type 2.

- **Diagnostique** : Grâce à son équipe de professionnels et l'acquisition récente d'un appareil de dépistage de la rétinopathie (les yeux), APSA est à la pointe du diagnostique des complications liées à la gestion du diabète de type 2.
- **Consultations** : Une équipe pluridisciplinaire prend en charge chaque patient de façon individualisée.
- **Foot Care Clinic** : APSA possède une unité de soin à Trianon, spécialisée dans le traitement des plaies aux pieds et a pu soigner et éviter l'amputation des pieds à plus de 626 mauriciens depuis 2010.
- **Education et prévention** : APSA mène des programmes d'éducation, de prévention et de dépistage tout au long de l'année auprès du grand public, en entreprise et à l'APSA Diabetes Care Centre à Trianon.



www.apsa.mu

Suivez-nous sur [f](#) [@](#) [in](#) APSA International

#JournéeMondialeDuDiabète #AnsamKontDiabet

Une campagne menée par la Fédération Internationale du Diabète



journée mondiale du diabète
14 Novembre

 **APSA**
INTERNATIONAL
PRÉVENTION • ÉDUCATION • SOINS