

Le saviez-vous ?

- Le diabète de type 2 touche près de deux millions de personnes en France, auxquelles s'ajoutent 600.000 autres qui ignorent leur maladie.

Il peut évoluer pendant 9 à 12 ans sans aucun symptôme.

- Le diabète de type 2 a plus de risque d'apparaître si l'on a plus de 40 ans, un surpoids, un manque d'activité physique, une alimentation riche en graisses, et des diabétiques dans sa famille.

- Le diabète est la première cause de cécité avant l'âge de 50 ans. Il est aussi responsable de 10.000 amputations et d'environ 10.000 décès chaque année.

- Le diabète fait partie des Affections Longue Durée (ALD).

Tous les soins en rapport avec cette maladie bénéficient d'une prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Quels moyens de prévention?

Avoir un suivi médical régulier et respecter les conseils du médecin.

- Adopter une alimentation équilibrée.
- Pratiquer une activité physique régulière adaptée à son âge.
- Surveiller son poids ... et en perdre s'il est excessif.
- Arrêter de fumer.

Quels moyens d'action proposés ?

Conférences médicales et dépistages organisés régulièrement par l'Association «Diabet 63», en partenariat avec la Caisse d'Assurance Maladie, dans les différentes communes du département.

Pour les personnes diabétiques :

Diabète et soins des pieds :

Création d'ateliers podologiques encadrés par des professionnels de santé pour prévenir les risques d'amputations.

Diabète et activité physique:

Incitation et aide à la pratique d'une activité physique régulière avec la création d'ateliers

personnalisés, encadrés par des professionnels de santé et un éducateur médico-sportif.

Diabète et nutrition

Conférences sur la diététique et la nutrition Ateliers de lecture des étiquettes en grande surface,
Débriefing Cours de cuisine

Association «Diabet 63 »

Qui sommes nous ?

L'association « Diabet 63 » est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique, affiliée à l'AFD (Association Française des Diabétiques à Paris), ouverte à tous les diabétiques du Puy-de-Dôme.

Adhérez à l'association.

Ses objectifs:

- Soutenir, aider, informer et éduquer les personnes diabétiques et leurs familles.
- Défendre leurs intérêts moraux et matériels vis-à-vis de la société.
- Organiser les conférences, les dépistages et mettre en œuvre les ateliers de nutrition, podologie et d'activité physique pour les personnes diabétiques.

Son adresse : 17, rue Jean Richepin - 63000 Clermont-Ferrand

0473 91 8501 (répondeur)

~ diab63@wanadoo.fr www.diabete63.com

Les 2 piliers du traitement : de l'exercice adapté, une alimentation équilibrée.