



DIABÈTE DE TYPE 2
CHOLESTÉROL
HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Plus de 300 000 agents publics et leurs proches nous ont choisis pour leur santé et leur avenir **mgefi.fr**

INFORMATIONS
PRÉVENTION



DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète est une maladie caractérisée par **un taux de sucre (glucose) trop élevé** dans le sang.

Une telle élévation est due, dans des proportions variables, à une insuffisance de production d'insuline par le pancréas, et à une insuffisance d'efficacité de cette insuline au niveau de l'organisme.

On sépare deux grands types de diabète:

- Le diabète de type 1, qui touche principalement les sujets jeunes,
- Le diabète de type 2, qui apparaît plus volontiers à la maturité.

Le diabète de type 2 est fortement associé à un surpoids, et a fortiori à une obésité, et donc aux facteurs de prise de poids (déséquilibre alimentaire, sédentarité, etc.) mais il peut aussi avoir une part génétique. C'est la raison pour laquelle **la prévention de la prise de poids réduit significativement le risque d'éclosion du diabète de ce type.**

Le dépistage est d'autant plus important que le développement de l'hyperglycémie (l'excès de sucre dans le sang) est généralement insidieux. Ce dépistage s'effectue de façon habituelle en dosant la glycémie (surtout à jeun). Un taux d'hémoglobine glyquée (le reflet de la glycémie "moyenne" du trimestre) anormalement élevé fait partie des nouveaux critères diagnostiques.

Le traitement du diabète de type 2 repose sur le rééquilibrage de l'alimentation, notamment pour tenter de réduire le poids, et sur la lutte efficace contre tous les "facteurs de risque" (d'événements cardiovasculaires), mesures généralement complétées par un traitement médicamenteux antidiabétique.

Le diabète de type 2, s'il est mal contrôlé dans la durée, **peut générer toutes les complications** liées à une hyperglycémie chronique (atteinte de l'œil, du rein, des nerfs, etc.)

Il constitue en outre, en lui-même, un **facteur de risque** des grandes maladies cardiovasculaires (atteinte coronarienne, AVC, etc.).



QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION

- Avoir une activité physique régulière
- Veiller à avoir une alimentation équilibrée: 3 repas par jour
- Faire contrôler sa glycémie.



CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une **graisse présente** dans l'organisme et qui est nécessaire au bon fonctionnement de celui-ci.

Une prise de sang permet de déterminer le taux de cholestérol.

Ce taux provient pour un tiers de notre alimentation et pour deux tiers de la production par le foie.

En plus du cholestérol total, on distingue le "bon cholestérol", ou cholestérol-HDL, et le "mauvais cholestérol", ou cholestérol-LDL.

En fait ce qui peut être "bon" ou "mauvais", c'est, respectivement, le **flux d'élimination du cholestérol** ou, au contraire, de dépôt sur les tissus, dont les artères.

Le taux de cholestérol devrait idéalement être inférieur à 2,0 g par litre de sang. Au-delà de 2,3 g par litre, on parle d'excès de cholestérol (ou hypercholestérolémie).

Un **excès de cholestérol**, et surtout de CT-LDL, et, réciproquement, un défaut aussi de CT-HDL, peuvent être à l'**origine de maladies cardiovasculaires**; en particulier: infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite des membres inférieurs.

Un tel **excès de cholestérol** peut provenir de l'**alimentation déséquilibrée**, d'une prise de poids, de la prise de certains médicaments, de maladies, ou encore de facteurs génétiques.

Des mesures diététiques simples permettent de réduire quelque peu l'excès de cholestérol, et surtout sa nocivité. Si besoin, des traitements hypocholestérolémiants viendront compléter le traitement nutritionnel.

à heures régulières, varier les fruits et légumes, manger du poisson, manger lentement...

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La pression artérielle représente la pression du sang à l'intérieur des artères.

On parle d'**hypertension artérielle (HTA)** quand la pression artérielle est en permanence trop élevée, (supérieure ou égale à 140/90 mm de mercure).

UNE MALADIE SILENCIEUSE MAIS FRÉQUENTE



L'hypertension artérielle est la **maladie chronique la plus fréquente** dans notre pays et dans le monde.

L'HTA peut être marquée par différents symptômes comme des maux de tête ou des vertiges.

C'est une maladie silencieuse, responsable de **près de la moitié** des accidents cardiovasculaires en France.

Près de **15 millions de Français** seraient hypertendus (soit 30% de la population adulte) dont 4 millions l'ignorent ou ne sont pas traités.

DE MULTIPLES FACTEURS EN CAUSE

L'HTA n'a le plus souvent **pas une seule cause directe**. Elle est liée à plusieurs facteurs. Certains ne sont pas modifiables, tels que l'âge, le sexe ou l'hérédité.

D'autres sont modifiables comme ceux liés au comportement qui vont renforcer l'hypertension et le risque cardiovasculaire : le surpoids et l'obésité abdominale, la sédentarité, une alimentation trop riche en sel, le tabac, la consommation excessive d'alcool, la consommation régulière de réglisse, le stress, un mauvais sommeil, l'isolement social ou encore le déni de la maladie.

LE TRAITEMENT PASSE PAR :

- Le respect de règles hygiéno-diététiques
- Une activité physique régulière

mgefi.fr

Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - Siren : 499 2 098
6, rue Bouchardon - CS 50070 - 75481 Paris Cedex 10 - www.mgefi.fr