

## Journée mondiale de la Santé 2016 : le diabète

Vaincre **le diabète**  
Bien manger Être actif

{besps}whd/2016/posters-fr/|width=499|height=261|ctrls=0|caps=0|links=0|auto=1{/besps}

Cette année, la Journée mondiale de la Santé est consacrée au diabète afin d'augmenter la sensibilisation du grand public vis-à-vis de cette maladie et des moyens qui permettent de la prévenir et, pour que les personnes atteintes de cette maladie apprennent à gérer la maladie efficacement pour éviter les complications, grâce à l'activité physique, une alimentation saine et au diagnostic précoce.

### Sur le diabète

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme ne peut pas utiliser efficacement celle qu'il produit. L'insuline, hormone qui régule la glycémie, nous donne l'énergie dont nous avons besoin pour vivre. S'il ne peut entrer dans les cellules pour être transformé en énergie, le sucre se concentre dans le sang à des niveaux dangereux.



Il existe deux types principaux de diabète. Le diabète de type 1 est caractérisé par un manque de production d'insuline et ne peut pas être évité. Le diabète de type 2 est dû à l'utilisation inefficace de l'insuline par l'organisme et peut être évité – seulement 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée presque tous les jours et une alimentation saine permettent de réduire considérablement le risque de développer un diabète de type 2. Quelle que soit la forme de diabète dont les personnes sont affectées, elles peuvent toutefois vivre une vie longue et active en bonne santé.

Notre région a le taux de diabète le plus élevé au monde, du fait de l'augmentation du diabète de type 2. Ce type de diabète peut être prévenu par la pratique d'une activité physique régulière, par le maintien d'un poids normal et par une alimentation saine.

Et pourtant, le diabète continue de causer un nombre de décès pouvant atteindre 1,5 million de personnes chaque année dans le monde entier, dont bon nombre pourraient être évités par la pratique d'une activité physique régulière, par le maintien d'un poids normal et par une alimentation saine, ainsi que par un meilleur accès au diagnostic, l'apprentissage de l'auto-prise en charge et un traitement d'un coût abordable.

### **Les gouvernements peuvent:**

sensibiliser davantage le grand public à la menace que représente le diabète

créer des environnements qui permettent aux gens de mener des modes de vie sains

mettre en oeuvre des mesures qui réduisent l'exposition des populations aux comportements à risque pouvant causer le diabète ou entraîner les complications associées.

### **Les particuliers peuvent:**

pratiquer une activité physique régulière

maintenir un poids normal

avoir une alimentation saine

### **Liens connexes**

[Diabète sucré ? une maladie en fait bien amère](#) (en anglais)

[Le diabète peut être évité et pris en charge par le biais de l'alimentation et de l'exercice physique](#)

[La santé à portée de main : utiliser les téléphones portables pour aider les diabétiques en Égypte](#) (en anglais)

Saturday 17th of May 2025 01:18:08 PM