



Complications : Diabète & surpoids

L'augmentation du taux de glucose dans le sang peut entraîner des complications au niveau de nombreux organes.

Le réseau propose une prise en charge diététique gratuite pour les patients diabétiques en surcharge pondérale au sein de ses cellules d'éducation thérapeutique sur les sites d'Autun, Le Creusot, Montceau, Paray et Tramayes.

L'encadrement est assuré par une diététicienne, une psychologue et un éducateur sportif.

Renseignements au secrétariat
Tél : 03 85 77 74 79

Il est plus important de dépenser plus que ce que vous consommez pour perdre du poids.

Pour équilibrer un diabète, une activité physique régulière est indispensable.

IMC L'excès de poids se définit par l'indice de masse corporelle :

IMC = poids (kg) *divisé par* taille² (m)

Si IMC entre 25 et 30 : **surpoids**

Si IMC entre 30 et 40 : **obésité**

Si IMC supérieur à 40 : **obésité sévère**

Une perte de poids de même de 10% agit efficacement sur le diabète et les lipides sanguins.

Risques

■ Obésité viscérale

Le véritable danger est l'obésité viscérale (tour de taille).

■ Cardio-vasculaire

Une perte de poids, même modérée, présente un bénéfice réel sur la diminution liée aux maladies cardiovasculaires.

■ Hypertension

Surtout l'obésité abdominale.

■ Insuffisance veineuse

Un surpoids empêche la bonne circulation du sang dans les jambes. Maigrir permet souvent de pouvoir reprendre une activité sportive indispensable à une amélioration de la circulation sanguine.

■ Ostéo-articulaires

Arthrose de la hanche et du genou.

■ Respiratoires

Apnée du sommeil (réveils nocturnes, ronflements), essoufflement, endormissement dans la journée.

■ Les composants du **tabac** ont un rôle nocif en fragilisant la paroi artérielle, en réduisant progressivement le diamètre des artères (athérome), mais aussi en favorisant la formation de caillots (thrombose).

Le patient diabétique et fumeur voit ses risques se multiplier pour atteindre un risque 5 à 10 fois plus élevés que le non diabétique fumeur.

