

**Diabète**

**On peut l'éviter**

Avec ses deux déclinaisons (type 1 et type 2), le diabète reste de nos jours la maladie chronique la plus répandue dans le monde. A l'origine, perçu - à tort ou à raison - comme une maladie de riche, aujourd'hui le diabète sévit plus dans les

couches les plus pauvres de la société. Le Gabon fait partie des pays d'Afrique subsaharienne les plus touchés. En prélude à la 25e journée mondiale consacrée à cette maladie, célébrée ce samedi 14 novem-

bre 2015, sous le thème "Une vie saine et le diabète", la Rédaction de l'Union a initié ce mini-dossier sur un mal aux conséquences redoutables, mais dont une bonne hygiène de vie peut nous préserver. I.I.

**Changer les habitudes face au diabète par l'éducation !**

**Christian KOUIGA**

Libreville/Gabon

**MALADIE** chronique due à la présence d'un excès de sucre dans le sang, le diabète peut être évité, à condition, selon les spécialistes, de réduire, autant que possible, les facteurs de risques comme: la consommation des aliments gras, trop sucrés et trop salés, ainsi que la prise d'alcool et de la cigarette qu'il faut également proscrire des habitudes.

A ce sujet, le Dr Eric Augustin Baye, spécialiste en la matière, prévient : « En plus d'une alimentation saine et équilibrée, la prévention du diabète demande à maintenir un poids idéal, à consommer plus de fruits et de légumes frais et à "gérer" le stress en pratiquant des exercices comme la relaxation, la méditation, etc.»

Au titre donc des facteurs qui mènent au développement



Photo : Brice Bandama

**Le Dr Eric Augustin Baye : "changeons nos habitudes alimentaires et faisons régulièrement le sport".**

de cette pathologie, hormis le facteur héréditaire, l'obésité peut, pense le praticien, être évitée en prenant simplement le soin, a-t-il conseillé, de surveiller notre alimentation et de contrôler le taux de sucre dans notre sang, en se faisant régulièrement dépister.

Il faut s'y soumettre ! Puisque, selon le Dr Eric Augustin Baye, au titre des com-

plications, « un diabète mal contrôlé entraîne souvent des graves complications comme : la cataracte et la perte de vue, la gangrène des jambes conduisant à l'amputation, les maladies cardiovasculaires, les infarctus, l'hypertension artérielle (tension forte), l'insuffisance rénale (maladie de l'urée), l'hémiplégie (congestion cérébrale) et l'impuissance chez l'homme.»



Photo : DR

**Ici, un dépistage du diabète. Demain, au stade de Nzenz-Ayong, la même opération est prévue, gratuitement.**

La personne atteinte est donc soumise, pour le reste de sa vie (le diabète étant incurable) à un mode de vie et alimentaire pour le moins compliqué. Le patient doit manger sain et à des intervalles réguliers. Par exemple : petit-déjeuner, déjeuner et dîner, et des portions ou quantités moins importantes. Il doit aussi prendre ses médicaments régulièrement et

faire, si nécessaire, des injections d'insuline. Les complications les plus courantes chez les diabétiques sont de loin les maladies cardiovasculaires. On les retrouve de deux à trois fois plus fréquemment et dans des proportions plus graves chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Étrangement, les personnes qui développent cette forme

de diabète héritent aussi (nous apprend une étude) des gènes qui prédisposent à l'hypertension artérielle et à l'obésité.

En effet, l'inadéquation du poids ou de la surcharge pondérale est un facteur crucial dans la résistance à l'insuline. Or, trop d'insuline dans le sang représente, avance-t-on, des dangers graves pouvant mener à l'endommagement des artères et même des artères principales comme l'aorte et les artères du cerveau. Il en est ainsi du cholestérol qui favorise également la formation des plaques de graisse et, de facto, le durcissement des vaisseaux.

Les spécialistes relèvent que 56% des décès survenus à la suite d'un infarctus sont liés au diabète. Pourtant, avec une alimentation saine, on peut éviter ou changer le diabète en s'informant et en s'éduquant sur ses différents contours.



**ROYAL PLAZA**

**« SUPER PROMOTION »**

**DU 24 OCTOBRE AU 14 NOVEMBRE 2015**

<p><b>Split 9000 Btu</b> <del>199.000 CFA</del> <b>169.000 CFA</b></p> <p><b>MEILLEUR PRIX!</b></p>  <p>*Vendu Avec Liaison <b>beko</b></p>	<p><b>Congélateur Beko 180L</b> Blanc + gris <del>189.000 CFA</del> <b>150.000 CFA</b></p> <p><b>PRIX CASSES</b></p> 	<p><b>beko</b> Machine à laver Manuelle + essorage 8,5 kg 800l <del>145.000 CFA</del> <b>125.000 CFA</b></p> <p><b>PRIX MINI</b></p> 	<p><b>TV GRUNDIG 40 P LED 102 CM</b> <del>369.000 CFA</del> <b>298.000 CFA</b></p> 	
<p><b>Split 12000 Btu</b> <del>239.000 CFA</del> <b>198.000 CFA</b></p> 	<p><b>Split 18000 Btu</b> <del>329.000 CFA</del> <b>285.000 CFA</b></p> 	<p><b>Split 24000 Btu</b> <del>429.000 CFA</del> <b>380.000 CFA</b></p>  <p>*Vendu Avec Liaison</p>	<p><b>Cuisinière Beko 4 Feux</b> Simple blanc <del>119.000 CFA</del> <b>90.000 CFA</b></p> 	<p><b>Ordinateur Portable GRUNDIG</b> 320 GB 2 GB DDR3 SLI <del>339.000 CFA</del> <b>250.000 CFA</b></p> 
<p><b>Machine à laver 5 kg 800l</b> <del>210.000 CFA</del> <b>185.000 CFA</b></p> 	<p><b>Salon en bois Tissu 3+1+1</b> <del>445.000 CFA</del> <b>389.000 CFA</b></p> 	<p><b>Congélateur Beko 200L</b> Blanc + gris <del>210.000 CFA</del> <b>169.000 CFA</b></p> <p><b>Congélateur Beko 280L</b> Blanc + gris <del>249.000 CFA</del> <b>215.000 CFA</b></p>  	<p><b>DVD LG Multizone + DIVX + CLE USB</b> <del>24.000 CFA</del> <b>19.000 CFA</b></p> 	
<p><b>Micro-ondes Beko 20 l + Grill INOX</b> <del>69.000 CFA</del> <b>59.000 CFA</b></p> 				

ROYAL PLAZA B.P. 356 Libreville/ Gabon  
Fou rouge Plein Niger  
Téléphone : 01 72 17 90 Fax : 01 72 01 63  
Zone Oloumi vers le CEDOC  
Téléphone : 01 74 27 53 Fax : 01 74 27 16  
royalplaza@gmail.com - www.royalplaza.tg