

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



DIABÈTE, CHOLESTÉROL ET PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES

VOUS ÊTES DIABÉTIQUE ! PLUS VITE VOUS CONSULTEZ, PLUS VITE VOUS VIVREZ BIEN ET MIEUX

Le diabète est une préoccupation majeure de santé publique avec un coût énorme pour notre pays en grande partie dû aux complications qu'il engendre.

Et pourtant ces complications pourraient être évitées ou retardées par un contrôle de la glycémie et des autres facteurs de risques cardiovasculaires.

34 à 46 % des diabétiques traités par des antidiabétiques présentent **un taux d'hémoglobine glyquée** supérieur à 8%. Pourtant la Haute Autorité de Santé (HAS) estime que le seuil où le contrôle glycémique est insuffisant est fixé à **6,5%**.

Un suivi diététique individualisé et progressif assuré par un diététicien permet d'obtenir une réduction de 2% du taux d'hémoglobine glyquée (rapport de juin 2006).

L'éducation diététique doit être un objectif chez tous les diabétiques et les personnes obèses (en terme de prévention), cette éducation doit être assurée par le diététicien, seul qualifié pour apporter des conseils pratiques, un soutien et une aide personnalisée au patient.

Sur Lyon et sa région, nous avons la chance d'avoir un réseau DIALOGS auquel j'appartiens qui vous aide à gérer votre diabète et vous apporte des informations sur le diabète, en adhérant vous avez la possibilité de consultations diététiques gratuites, des séances d'activité gratuites etc...

Alors n'hésitez plus à vous faire aider ce qui vous permettra de gérer votre alimentation sans frustration, ni contrainte, de connaître les différents nutriments etc... afin d'équilibrer votre diabète et à terme d'augmenter votre espérance de vie.