



# LE DIABETE

***Cette description s'applique-t-elle à vous?***

- âgé de plus de 45 ans;
- a quelques kilos en trop;
- souffre de haute tension artérielle (140/90 ou plus)
- vient d'une famille où plusieurs membres ont souffert du diabète;
- est une femme qui a donné naissance à un bébé qui pèse plus de quatre kilos;
- ne fait pas d'exercice régulièrement

*Si vous avez répondu affirmativement à l'une ou à plusieurs de ces questions, vous courez le risque d'être atteint du diabète.*

**Des millions de gens sont inconscients** du fait qu'ils souffrent du diabète. Les symptômes du diabète sont, entre autres:

- une soif anormale;
- le besoin d'uriner fréquemment;
- un amaigrissement involontaire.

## **Les complications liées au diabète incluent:**

- La cécité
- L'insuffisance rénale
- Les maladies neurales (et amputations éventuelles de la jambe)
- Les maladies cardiaques

### ***Bonne nouvelle!***

Un régime alimentaire salubre et de l'exercice régulier peuvent aider à prévenir ou à contrôler le diabète.

*Si vous éprouvez des symptômes du diabète, consultez votre médecin.*

Ces renseignements sont fournis  
par le Lions club de



**LIONS CLUBS INTERNATIONAL  
300 W 22ND ST  
OAK BROOK IL 60523-8842  
ETATS-UNIS**

[executiveservices@lionsclubs.org](mailto:executiveservices@lionsclubs.org)

IAD-161 FR