LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

DÉPISTEZ-VOUS

Plus d'informations sur :
mayotte.ars.sante.fr
ARS Mayotte



Naridzi tundé

ars Agence Régionale de Santé Mayotte
Santé publique France
CHM CENTRE HOSPITALIER DE MAYOTTE
URPS Infirmiers OI
RÉDIAB YLANG 976 RÉSEAU DIABÈTE MAYOTTE
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS CROS MAYOTTE
Sentez-vous SPORT C'est bien plus que du sport !

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



<130/85
Pression artérielle normale



>140/90
Pression artérielle élevée



>180/110
Pression artérielle très élevée

QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

C'est une maladie qui correspond à une pression **trop élevée dans les artères.** Elle est chronique c'est-à-dire qu'elle dure toute la vie. Le plus souvent, elle n'entraîne aucun **symptôme** mais non traitée elle peut entraîner des **complications.**

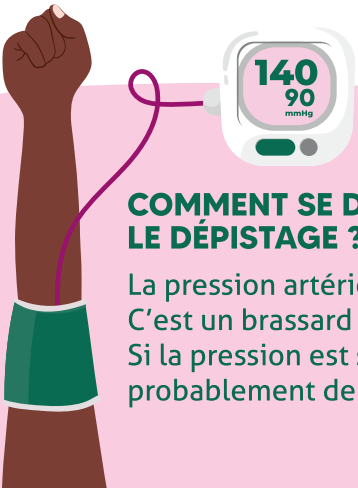
EST-CE FRÉQUENT ?

À Mayotte, **un adulte sur deux** de plus de 30 ans a de l'hypertension artérielle. **Beaucoup ne le savent pas.**

48%
DES PLUS DE 30 ANS*



*tiré de l'étude Unono Wa maoré 2019 de Santé publique France



COMMENT SE DÉROULE LE DÉPISTAGE ?

La pression artérielle se mesure à l'aide d'un **tensiomètre**. C'est un brassard qui mesure la pression autour du bras. Si la pression est **supérieure à 140/90 mmHg**, il y a très probablement de l'hypertension.

LE DIABÈTE

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète correspond à un **excès de sucre dans le sang.** Normalement, ce taux, appelé glycémie, est toujours le même. Dans le diabète, la glycémie augmente sans que le corps n'arrive à la réguler.

Il existe plusieurs types de diabète :

- Diabète de type 1 : C'est une forme qui concerne les enfants ou les adolescents.
- Diabète gestationnel : Il se développe au cours de la grossesse.
- Diabète de type 2 : Il touche les adultes souvent en surpoids.

Le diabète est une maladie à vie. On peut vivre avec si elle est dépistée tôt. Ce n'est pas une honte.



EST-CE FRÉQUENT ?

Oui ! À Mayotte, **un adulte sur six** de plus de 30 ans a du diabète. **Beaucoup ne le savent pas**. C'est pour cela qu'il est **important de se faire dépister** !

17%

DES PLUS DE 30 ANS*

*tiré de l'étude Unono Wa maoré 2019 de Santé publique France



COMMENT SE DÉROULE LE DÉPISTAGE ?

Après 30 ans, il est recommandé de faire un dépistage régulier du diabète en posant la question à son médecin, une infirmière, un pharmacien ou en s'adressant à Rédiab-Ylang.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'HYPERTENSION ET DU DIABÈTE ?



Une alimentation pas équilibrée.



Le terrain familial
(d'autres personnes de votre famille ont de l'hypertension artérielle et/ou du diabète).

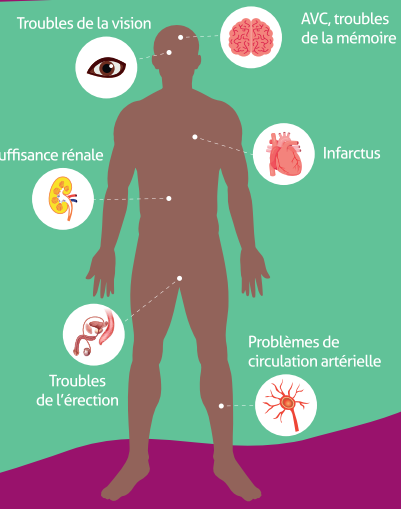


Une activité physique insuffisante.

COMPLICATIONS

CES MALADIES SONT-ELLES GRAVES ?

Le **diabète** et l'**hypertension** sont des maladies qui **peuvent être très graves**. En effet, au début il n'y a pas forcément de symptômes. On peut être malade et se sentir en pleine forme. Il est possible de développer des complications après plusieurs années si la maladie n'est pas soignée.



TRAITEMENTS



Manger équilibré, boire de l'eau.



Pratiquer une activité physique régulière.



Être suivi tous les 3 à 6 mois par un médecin.
Prendre des médicaments.

nouvlis