

## Comment repérer les symptômes du diabète



Photos : DR

**Les symptômes évocateurs du diabète sont l'existence d'un syndrome polyuro-polydypsique, c'est-à-dire l'apparition d'une soif importante liée au fait que le patient urine fréquemment, en particulier la nuit, ce qui le réveille et nécessite de se lever. Cependant, ces symptômes ne se manifestent que quand le sucre apparaît dans les urines, ce qui se produit lorsque la glycémie dépasse 1,80 g/l.**

En pratique, cela veut dire que la glycémie est largement au-delà de 2g/l lorsque ces symptômes sont visibles. Souvent alors s'associe un amaigrissement. Ainsi, lorsque ces symptômes apparaissent, le diagnostic est déjà très tardif. Il faut donc insister sur le fait que ce n'est pas sur les symptômes directement liés au diabète qu'il faut évoquer la maladie, mais devant les manifestations qui prédisposent au diabète. C'est avant tout l'existence d'antécédents familiaux. Si un parent est devenu diabétique connu à l'âge de 50 ans et qu'il était méconnu pendant 10 ans, la maladie est donc apparue vers l'âge de 40 ans.

C'est alors dès 35 ans qu'une recherche systématique périodique doit être réalisée chez les enfants.

L'existence d'autres anomalies comme une dyslipidémie, une hypertension artérielle ou un syndrome inflammatoire non expliqué, doivent faire rechercher un syndrome

métabolique, lequel s'associe fréquemment au diabète. Enfin, le manque d'activité physique et le surpoids sont des facteurs majeurs révélant une prédisposition génétique au diabète. Les patients peu actifs et/ou en surpoids doivent faire rechercher régulièrement l'existence d'un diabète, et en particulier lorsque l'obésité est de type androïde (obésité abdominale). On sait que les patientes diabétiques ont souvent eu de gros bébés à la naissance. Ainsi, toute femme ayant eu un enfant d'un poids supérieur à 4,5kg doit faire rechercher périodiquement un diabète. Ce n'est qu'au prix d'un dépistage et d'une recherche systématique que l'on peut arriver à diagnostiquer suffisamment tôt et donc à traiter le diabète, afin d'éviter les complications.



### Tarte à la banane

**1 pâte brisée ou feuilletée**  
**Garniture : 1dl de lait, 80 g de noix de coco râpée, 125 g de sucre, 2 œufs, 1 petit verre d'eau de fleurs d'oranger, 60 g de sucre, 4-5 bananes**

Préchauffez votre four thermostat 6-7 (180°-200°).

Étendre la pâte sur un moule à tarte et la percer à l'aide d'une fourchette. Faites-la cuire à blanc 15 mn.

Battez les œufs, puis rajoutez la noix de coco et le sucre.

Faites bouillir le lait et rajoutez-le peu à peu au mélange. Portez à ébullition pour faire épaissir.

Hors du feu, rajoutez 1 verre d'eau de fleurs d'oranger. Versez le mélange sur la pâte et garnissez de rondelles de bananes.

Faites cuire 10 mn au four thermostat 6-7 (180°-200°).

## Les épinards sont-ils une excellente source de fer ?

### C'EST FAUX

Dans les aliments que nous consommons, le fer existe sous deux formes :

On distingue le fer héminique présent exclusivement dans les viandes et les poissons et le fer non héminique qui constitue le fer des végétaux, du lait, des œufs et d'une partie du fer des viandes et des poissons.

Le fer héminique est bien absorbé par notre

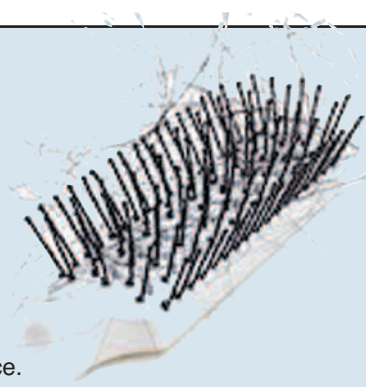


organisme : son taux d'absorption peut atteindre 25%. En revanche, la disponibilité du fer non héminique est nettement plus faible et dépend de la composition du repas. Son taux d'absorption peut varier de 1 à 10%. Certains éléments susceptibles d'emprisonner le fer comme les fibres des végétaux et les tanins du thé ont un effet négatif sur l'absorption du fer non héminique. Inversement, la vitamine C des végétaux, la présence de viande l'augmentent.

**CONCLUSION**  
**Continuons à consommer des épinards mais n'oublions pas les viandes et les poissons pour assurer une couverture de nos besoins en fer.**

## Il est normal de perdre entre 100 et 200 cheveux par jour

Non, C'est beaucoup trop ! Nos cheveux se renouvellent en permanence. Il est donc normal d'en perdre 50 à 100 par jour, lors du shampoing notamment, du brossage, lorsque l'on s'habille, et tout au long de nos activités.



## Flan aux crevettes



**4 œufs, 250 g de petites crevettes cuites décortiquées, 200 g d'épinards frais, 1 c. à s. de crème fraîche, 1 c. à s. de cerfeuil, 1 c. à s. d'aneth, 1 c. à s. de persil ciselé, sel, poivre**

Préchauffez votre four thermostat 5. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez la crème et les crevettes ; salez et poivrez. Lavez les épinards et coupez-les en fines lanières. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les épinards 3 mn à feu moyen. Ajoutez les herbes et faites cuire encore 3 mn. Ajoutez le mélange œufs-crevettes et faites cuire encore 2 mn. Beurrez 4 petits ramequins et versez le contenu de la poêle. Faites cuire 40 mn au bain-marie au four. Laissez tiédir et démoulez. Servez tiède ou froid.

## Des hanches de rêve !

Les hanches sont souvent une partie du corps particulièrement rebelle... Doublés d'une alimentation équilibrée, ces exercices ne devraient pas tarder à mater les poignées d'amour ! Pour obtenir des résultats visibles et durables, effectuez ces mouvements le plus souvent possible : au minimum 3 fois par semaine, surtout au début.



### Exercice 1

Allongée sur le côté, jambes tendues. Lentement, soulevez la jambe supérieure aussi haut que vous le pouvez, maintenant la tension 5 secondes puis relâchez. Après la série, changez de côté. Une série de 10 élévations pour chaque jambe

### Exercice 2

Toujours allongée sur le côté, posez votre tête sur votre épaule et repliez les jambes à angle droit. Inspirez puis expirez en élevant doucement la jambe fléchie sur le côté : vous devez sentir les muscles de la hanche travailler. 3 séries de 12 mouvements pour chaque jambe, à votre rythme

### Exercice 3

Mettez-vous maintenant debout, les épaules dégagées et les mains en appui contre un meuble. Vos pieds en flexion, les jambes bien tendues, élevez une jambe sur le côté. Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fléchir légèrement la jambe active. 2 séries de 12 élévations pour chaque jambe

### Notre astuce

**Pendant ces exercices, veillez à conserver le dos droit et les épaules dégagées : travailler le bas du corps ne signifie pas relâcher le buste !**