



FICHE SANTÉ

Prédiabète

Le prédiabète est une anomalie du métabolisme du glucose traduisant une diminution progressive de la sensibilité à l'insuline. Sans intervention, il peut évoluer vers un diabète de type 2.

Symptômes

Le prédiabète est le plus souvent silencieux.

Certaines personnes peuvent présenter :

- ✓ Fatigue
- ✓ Difficulté à perdre du poids
- ✓ Augmentation du tour de taille
- ✓ Fringales sucrées
- ✓ Somnolence après les repas
- ✓ Glycémie légèrement élevée lors d'une prise de sang

Facteurs de risque

- Excès de poids
- Sédentarité
- Antécédents familiaux
- Hypertension
- Cholestérol ou triglycérides élevés
- SOPK
- Antécédent de diabète gestationnel

Traitements conventionnels

Le traitement repose principalement sur :

- Une alimentation équilibrée
- Une activité physique régulière
- Une perte de poids lorsque cela est nécessaire
- Un suivi biologique régulier

Approches complémentaires

L'amélioration des habitudes alimentaires, l'augmentation de la masse musculaire, la réduction du stress chronique et l'optimisation du sommeil contribuent à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Quand consulter ?

Si vos analyses montrent une glycémie ou une hémoglobine glyquée (HbA1c) légèrement élevées ou si vous présentez plusieurs facteurs de risque.

L'approche Bellis Wellness Clinic

Notre objectif est d'intervenir précocement afin d'accompagner les patients vers des changements durables du mode de vie pouvant contribuer à réduire le risque d'évolution vers un diabète de type 2.

