



## FICHE SANTÉ

### *Diabète de type 2*

Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente de diabète. Il apparaît lorsque l'organisme utilise moins efficacement l'insuline (résistance à l'insuline) et que le pancréas ne parvient plus à produire suffisamment d'insuline pour maintenir une glycémie normale.

#### **Symptômes**

- ✓ Fatigue persistante
- ✓ Soif excessive
- ✓ Urines fréquentes
- ✓ Vision trouble
- ✓ Faim importante
- ✓ Cicatrisation lente
- ✓ Infections à répétition
- ✓ Fourmillements des mains ou des pieds

Certaines personnes ne présentent aucun symptôme pendant plusieurs années.

#### **Facteurs de risque**

- Surpoids ou obésité abdominale
- Sédentarité
- Alimentation déséquilibrée
- Antécédents familiaux
- Hypertension artérielle
- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Âge supérieur à 45 ans (mais il peut survenir plus tôt)

#### **Traitements conventionnels**

- Mesures hygiéno-diététiques
- Activité physique régulière
- Médicaments antidiabétiques
- Insuline dans certaines situations
- Surveillance régulière de la glycémie et des complications

#### **Approches complémentaires**

Une alimentation individualisée, une perte de poids lorsqu'elle est indiquée, une activité physique adaptée, un sommeil de qualité et une bonne gestion du stress constituent des piliers essentiels de la prise en charge globale.

#### **Quand consulter ?**

En cas de soif inhabituelle, d'urines fréquentes, de fatigue persistante, d'antécédents familiaux ou si une prise de sang révèle une glycémie élevée.

#### **L'approche Bellis Wellness Clinic**

Nous proposons un accompagnement personnalisé visant à optimiser l'alimentation, le mode de vie et les habitudes quotidiennes afin de favoriser un meilleur équilibre métabolique, toujours en complément du suivi assuré par votre médecin traitant ou votre diabétologue.

