

# VOUS ETES AU COEUR DE NOTRE VIE

Procurer du bonheur - Faire vivre un espoir - Restaurer un sourire - S'intéresser aux autres.  
Nous avons l'intime conviction que le respect de nos valeurs - **Performance**, **Responsabilité**  
et **Intégrité** - donne un sens à notre projet d'entreprise et à notre engagement citoyen, afin que  
demain soit fait de plus d'écoute, d'innovation et d'implication sociale, pour avancer ensemble.



rendances



[www.lesbrasseriesducameroun.com](http://www.lesbrasseriesducameroun.com)

Performance, Responsabilité, Intégrité

## Hypertension\* & diabète vaut mieux savoir



\* artérielle



# Hypertension

## QU'EST CE QUE L'HYPERTENSION ARTERIELLE?

C'est l'augmentation de la pression du sang à l'intérieur des artères. Représentons-nous l'artère comme un tuyau d'arrosage et le cœur comme un robinet.

Trois mécanismes sont alors facilement démontrables :

- Si le robinet est ouvert à fond, le débit va augmenter et la pression également
- Si l'on serre le tuyau, la pression augmentera à l'intérieur de celui-ci
- Si le volume d'eau augmente dans le tuyau, la pression sera forte. Dans la plupart des cas, le médecin ne trouve pas de cause précise à la maladie hypertensive.

Conseils pratiques pour :

- Limiter l'apport en graisse (en évitant les viandes grasses)
- Limiter l'apport de sel (assaisonnements très salés, conserves, charcuterie...)
- Limiter l'apport en sucre en cas de diabète (fruits et légumes)



	Eviter	Préférer
Viandes	Les parties grasses du porc, du bœuf, du mouton et la charcuterie	Les volailles, les poissons frais braisés ou bouillis de préférence
Assaisonnement	Les sauces très salées, les sauces à base de pâte d'arachide.	Yaourt maigre. La cuisine sans sel en rajoutant éventuellement du sel dans votre assiette (une demi-cuillère de sel par jour).L'assaisonnement pimenté est autorisé.
Féculents	La consommation excessive de manioc, macabo, ignames en cas de diabète.	Le riz, les pommes de terre, le mil, le maïs. En l'absence du diabète, manioc, macabo et ignames sont préconisés.
Fruits	Les fruits très sucrés en cas de diabète (mangue, goyave, papaye...)	Les bananes. En l'absence de diabète, tous les fruits sont autorisés.
Autres	Pain normal, lait normal, les conserves (surtout les concentrés de tomate), les poissons et autres aliments conservés dans le sel, les beignets et autres fritures.	Le pain et les biscottes sans sel, le lait sans sucre (ou une tasse à café de lait par jour maximum). En l'absence de diabète, le miel, les biscuits, le chocolat sont autorisés.

# Le Diabète

## MEILLEUR CONNAITRE LE DIABETE

Le diabète est une maladie redoutable et évolutive qui est liée à une présence anormalement élevée de sucre (glucose) dans le sang. Une personne malade voit son taux de sucre dans son plasma et dans ses urines passer de moins de 1g/l à 2g/l.



On dénombre deux types de diabète :

- Le diabète de type I, qui touche environ 10% des patients, particulièrement les jeunes. Il est aussi appelé diabète "maigre".
- Le diabète de type II, encore appelé diabète "gras", représente environ 90% des cas. Ce type est davantage présent chez les plus de 50 ans.

Qu'est ce qui est à l'origine du diabète ?

Toutes les formes de diabète ont une relation avec les quantités d'insuline produites par le corps.

- Une destruction progressive des cellules du pancréas qui sécrètent l'insuline, est à la base du diabète maigre. Celui-ci est reconnu par un amaigrissement, une soif intense, une fatigue régulière et un besoin fréquent d'uriner.

- Le type II semble être le résultat des facteurs alimentaires et comportementaux (surpoids, sédentarité). Il évolue et reste longtemps asymptomatique.
- A tous ces différents facteurs s'ajoutent des facteurs génétiques.

### Conseils pratiques pour diminuer le risque diabétique :

- Arrêt du grignotage entre les repas
- Diminution de l'apport calorique d'environ 15 à 30% (selon le nombre de kilos à perdre) : un programme alimentaire pourra être envisagé avec un diététicien
- Diminution de la consommation de graisses alimentaires
- Diminution de la consommation de boissons alcoolisées et de boissons sucrées (sodas, jus de fruits...)
- Privilégier les aliments cuits à la vapeur ou grillés, plutôt que les plats en sauce ou frits
- Manger des aliments riches en fibres à chaque repas (carotte, ananas, maïs, riz, haricot vert...).