

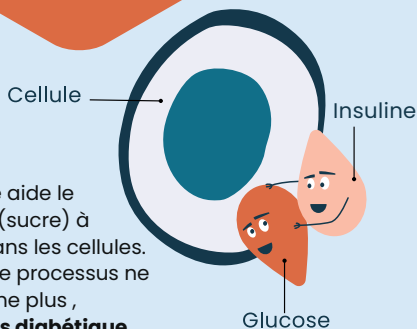
C'est quoi le diabète?

Le diabète est une **maladie chronique**

Il survient lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou ne l'utilise pas correctement. Cela entraîne une accumulation de glucose (sucre) dans le sang.

Il se détecte grâce à une prise de sang.

L'insuline aide le glucose (sucre) à entrer dans les cellules. Quand ce processus ne fonctionne plus, vous êtes diabétique.



Niveau de glucose sanguin à jeun
Diabète à partir de 1,25g/l et +

Hémoglobine glyquée (HbA1C)
Diabète à partir de 6%

Les deux principaux types de diabète

Diabète type 1

10% des cas

Dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas



Apparaît le plus souvent avant 20 ans



Pas de lien avec le poids



Diabète type 2

90% des cas

Dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme



Survient le plus souvent après 40 ans



Souvent lié à un excès de poids



Contrôler sa glycémie permet de mieux vivre et d'éviter les complications à long terme !

Hypoglycémie

L'hypoglycémie est une diminution excessive du taux de sucre (glucose) dans le sang, généralement en dessous de 0,70 g/L.

L'hypoglycémie peut avoir de graves conséquences immédiates :

perte de connaissance, coma, chutes, accidents, fractures, AVC, infarctus...

Il est ainsi important de **traiter immédiatement tout déséquilibre** afin de remonter rapidement la glycémie à un niveau normal.

Symptômes



Pâleur



Tremblements et transpiration



Faim constante



Vision trouble



Fatigue subite, vertige et maux de tête



Changements d'humeur, nervosité et troubles du comportement



Attention tous les symptômes ne sont pas toujours présents

parfois certaines personnes ne ressentent aucun symptômes

Hyperglycémie

L'hyperglycémie est une augmentation excessive du taux de sucre dans le sang, souvent au-dessus de 1,26 g/L à jeun.

Un diabète **mal équilibré** peut avoir des conséquences graves à long terme mais aussi à court terme.

Symptômes



Somnolence



Douleurs abdominales



Manque d'énergie et fatigue extrême



Soif excessive et bouche sèche



Urines abondantes et fréquentes



Malaise et nausées



L'activité physique **régulière** est essentielle pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Elle est bénéfique pour l'équilibre du diabète.



Meilleure santé métabolique

- › Amélioration de l'insulino-sensibilité
- › Amélioration de l'équilibre glycémique
- › Diminution du risque de maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle

Gestion du poids

- › Diminution des graisses abdominales
- › Aide au maintien ou à la perte de poids

Amélioration du profil lipidique

- › Diminution du taux de mauvais cholestérol (LDL)
- › Augmentation du taux de bon cholestérol (HDL)



Bien-être mental et physique

- › Diminution du stress et de l'anxiété
- › Augmentation de la confiance en soi et du bien-être
- › Amélioration de la qualité du sommeil



Le minimum d'activité physique recommandé est l'équivalent de

30 minutes de marche rapide par jour !

Demandez conseil à votre médecin

Il peut vous orienter vers des structures ou des organismes qui vous proposeront de l'**activité physique adaptée** (APA) encadrée par une équipe de professionnel.



L'alimentation joue un rôle clé dans la gestion du diabète.

Il est préférable de choisir les aliments à index glycémique

faible ou moyen

L'index glycémique (IG) est la capacité d'un aliment à faire augmenter la glycémie rapidement. Plus un aliment contient de glucides et moins il contient de protéines, de lipides et de fibres, plus il a un IG élevé.

Indice glycémique faible 55 ou Moins

Pain épautre, levain
Boulgour, quinoa
Legumes secs (Lentilles, Haricot blancs, rouges, pois chiche)
Patate douce
Légumes
Lait, laitages nature
Boisson végétales

Indice glycémique moyen 56-69

Pain graines de lin
Pain de seigle
Flocons d'avoine
Riz basmati, brun
Semoule de maïs
Couscous, blé entier
Nouilles de riz
Betteraves
Pomme de terre

Indice glycémique fort 70 ou +

Pains (blancs et blé entier)
Céréales petit déjeuner
Riz au jasmin, sushi
Pâtes
Purée
Galette de riz
Biscuits et soda
Yaourt aromatisé
Crème dessert, riz au lait

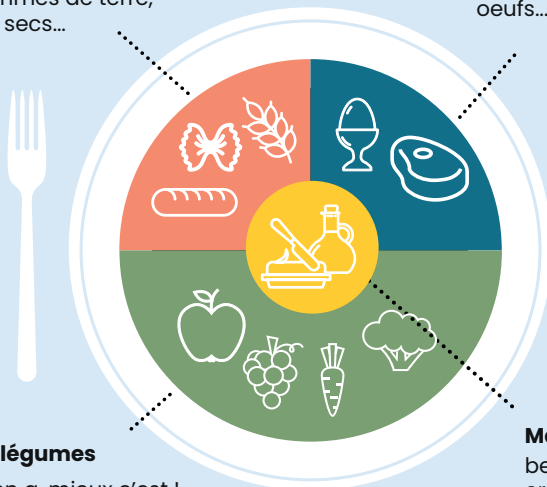
Et dans mon assiette, ça donne quoi ?

Féculents (de préférence complets ou semi-complets)

pâtes, riz, semoule,
pain, pommes de terre,
légumes secs...

Protéines

viandes, poissons,
oeufs...



Fruits et légumes

plus il y en a, mieux c'est !

Matières grasses

beurre, huile,
crème fraîche...



Au cours d'un même repas, associez des fibres, des protéines et des bonnes graisses,

pour éviter les pics glycémiques.



Eau



Produits laitiers

C'est quoi le diabète?

Mon diabète est une **maladie chronique** et silencieuse.
Les complications s'installent progressivement.

Bien équilibrer mon diabète, c'est ralentir l'apparition des complications.

Je gère mes rendez-vous !



Points de suivi à faire tous les ans !

Médecin traitant / Diabétologue : tous les 3 mois

RDV le :

Bilan lipidique et rénal : 1 fois par an

Dosage Hémoglobine glyquée : 4fois/an au moins

Ophthalmologue : 1 fois par an > vigilance rétine

RDV le :

Podologue : 1 fois par an > vigilance des pieds

RDV le :

Cardiologue : 1 fois par an > vigilance coeur et artères

RDV le :

Dentiste : 1 fois par an > prendre soin de mes dents

RDV le :

Problèmes dentaires



Problèmes de vision
(voire une cécité si pas pris en charge à temps)



Atteintes cardio-vasculaires



Atteintes rénales
pouvant aller jusqu'à l'insuffisance rénale



Grossesses à surveiller



Problèmes de cicatrisation des plaies



Altération de la circulation des artères







Je scanne !

Retrouvez ici,
les coordonnées des
professionnels
de santé du
territoire



Je gère mon diabète

Le diabète et l'alcool

 Homme	3 consommations maximum par jour
 Femme	2 consommations maximum par jour
 Cérémonies	4 consommations maximum par jour
 Abstinence	Le plus de jours possible

L'alcool contient beaucoup de calories dans un faible volume, sa consommation expose donc à une prise de poids.

70-72
calories



Whisky-Rhum
40-45°
(3cl)

72
calories



Apéritif
anisé
(2,5cl)

80
calories



Vin
12°
(10cl)

80
calories



Flûte
champagne
(10cl)

105
calories



Bière
(25cl)

130
calories



Cocktail
(4,5cl)

Quelques conseils à suivre si vous consommez de l'alcool et que vous êtes diabétique :



Respectez les quantités recommandées concernant la consommation d'alcool



Mangez quand vous consommez de l'alcool



Buvez lentement



Contrôlez régulièrement votre glycémie avant votre consommation, après et en particulier le soir avant le coucher (prendre une collation si besoin pour éviter l'hypoglycémie nocturne)



Éviter les alcool ayant une forte teneur en sucres (vins liquoreux, cocktails,...)

Adopter une consommation raisonnable

Parlez-en à votre médecin!

Le diabète et le tabac

● Le tabac : un facteur de risque cardiovasculaire

Le tabac augmente les risques de complications au niveau du cœur et des vaisseaux, il « fatigue » le cœur en l'obligeant à travailler davantage pour apporter aux organes l'oxygène nécessaire à leur fonctionnement.

● Arrêter de fumer améliore la santé progressivement.

Le risque cardiovasculaire diminue de moitié dans l'année qui suit. Le risque de cancer du poumon diminue également. Vous retrouvez le goût et l'odorat. Votre sommeil s'améliore. Le souffle revient et le teint s'éclaircit. Un sentiment de bien-être général s'établit.



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

- suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue (service gratuit + prix appel)
- le site internet tabac-info-service.fr
- l'appli « Tabac info service » coaching personnalisé.

**Adopter une alimentation adaptée est essentiel :
Privilégiez les fibres alimentaires, limitez la
consommation de viande, et veillez à boire au moins
1,5 L/jour de boissons sans sucre (pas d'alcool).**

FRUITS

LA SURFACE DU POING FERMÉ



= env. 120 à 150g
= 2 petits fruits frais de
grosseur moyenne

Fruits secs (noix amandes, etc)
= la taille du creux de la main

LÉGUMES

LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI



= env. 120 à 150g
Il est inutile de peser vos
légumes lorsqu'ils sont naturels :

1 portion = 1/2 assiette classique
Si vous avez encore faim, vous
pouvez augmenter cette
quantité.

PAIN

LA SURFACE DE LA PAUME



= env. 30g

FÉCULENTS ET CÉRÉALES

LA GROSSEUR DU POING



= env. 120g
Il s'agit des aliments cuits (riz,
pâtes, pommes de terre, blé...)
Poids cru : riz : 40g
pâtes/semoule : 60g

VIANDE

SURFACE DE LA PAUME ET L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT



= env. 100g à 125g

POISSON

LA SURFACE DE LA PAUME ET DOIGTS JOINTS



= env. 100g à 125g

FROMAGE

LA TAILLE ET L'ÉPAISSEUR DU POUCE



= env. 30g

BEURRE

LA PULPE ET L'ÉPAISSEUR DE L'INDEX



= env. 10g

**A chaque
repas :**

1c/s d'huile
de Colza,
d'Olive,
de Noix
sont
conseillées

**Manger équilibré, ce n'est pas si compliqué !
Ici, un exemple de repas journalier.**

L'assiette équilibrée comprend :

Ici, un exemple de menu sur une journée.

- ▶ des féculents
- ▶ des fruits et des légumes
- ▶ des protéines
- ▶ des matières grasses

Matin



Boisson chaude sans sucre - 1 Fruit -
Pain complet - Noisette de beurre

Midi



Carottes râpées - Saucisse lentilles -
Fromage + Fruit

Soir



Poisson - Riz - Haricot verts -
Yahourt nature

Je scanne !

Retrouvez ici,
des idées de recettes
savoureuses et
adaptées au diabète.



en savoir plus

Des sites spécialisés vous permettent d'approfondir
vos connaissances et de trouver des conseils adaptés.



[www.ameli.fr/bayonne/assure/sante/
assurance-maladie/sophia/sophia/
le-diabete/les-livrets-reperes](http://www.ameli.fr/bayonne/assure/sante/assurance-maladie/sophia/sophia/le-diabete/les-livrets-reperes)



www.federationdesdiabetiques.org