

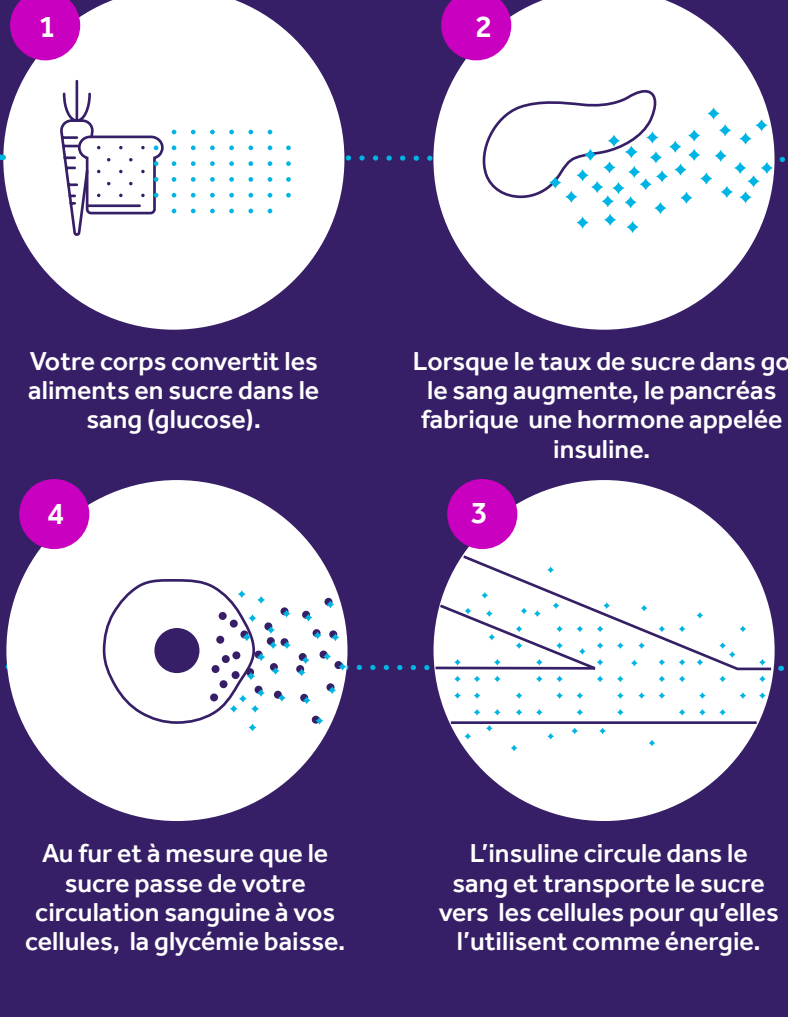


Votre guide sur le diabète

Tout commence par la glycémie

Votre corps obtient du sucre, également appelé glucose, à partir des aliments que vous mangez, en particulier des glucides (par exemple : le riz, le pain, les céréales, les bonbons, les pâtes, les légumes féculents, les produits laitiers). Le sucre dans le sang est utilisé comme principale source d'énergie pour votre corps.

Comment le corps gère-t-il les niveaux de sucre dans le sang ?



Que se passe-t-il lorsque le corps ne parvient pas à gérer les niveaux de sucre dans le sang ?

Diabète de type 2 (le plus courant)

- Votre corps ne réagit plus bien à l'insuline ou votre pancréas est incapable d'en produire suffisamment pour gérer la glycémie.
- Sans insuline, le sucre ne peut pas pénétrer dans vos cellules pour fournir de l'énergie. Par conséquent, le taux de sucre dans le sang augmente au fil du temps.
- Des changements de mode de vie, des médicaments oraux et/ou des injections d'insuline peuvent être nécessaires pour maintenir la glycémie à un niveau acceptable.

Diabète de type 1 (moins courant)

- Votre corps cesse soudainement de produire de l'insuline parce que les cellules bêta de votre pancréas sont endommagées.
- Sans insuline, le sucre ne peut pas pénétrer dans vos cellules pour fournir de l'énergie. Par conséquent, le taux de sucre dans votre sang augmente rapidement.
- Des injections quotidiennes d'insuline sont nécessaires pour permettre à l'organisme de traiter le sucre et d'éviter les complications liées à l'hyperglycémie (taux élevé de sucre dans le sang).

Pourquoi est-il important de surveiller sa glycémie ?

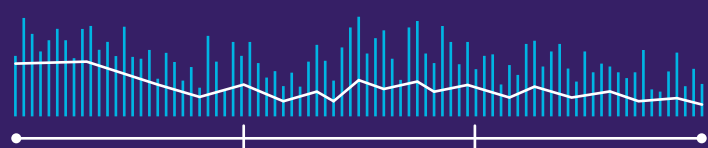
Tous les jours

Mesurez quotidiennement votre glycémie à l'aide de votre glucomètre à domicile. Ces mesures vous fournissent des informations instantanées pour vous aider à apporter des changements immédiats à votre routine.

Votre glycémie peut varier considérablement au cours de la journée, en fonction de plusieurs facteurs, comme l'alimentation, l'activité physique, le stress et la maladie. Il est important de savoir quand votre glycémie est hors norme pour votre santé à court et à long terme. Au fil du temps, des taux de glycémie trop élevés peuvent entraîner des problèmes tels que des maladies cardiaques, des maladies rénales, des lésions nerveuses, une perte de vision ou des ulcères du pied. Des tests et des examens réguliers sont nécessaires pour rester en bonne santé. Parlez-en à votre médecin.

À long terme

L'A1C est un test de laboratoire qui mesure votre glycémie moyenne sur une période de 2 à 3 mois. Cette valeur peut être utilisée par votre médecin pour ajuster votre routine de traitement du diabète.



Quelles sont les plages cibles suggérées ?

Selon les lignes directrices élaborées par Diabète Canada.



Si votre glycémie est trop basse, également appelée hypoglycémie (>4.0 mmol/L) :

Mangez ou buvez 15 grammes de glucides à action rapide et revérifiez votre glycémie dans 15 minutes.

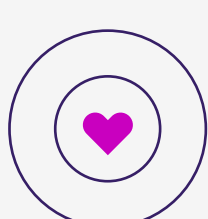
Si votre glycémie est trop élevée (>7,0 mmol/L avant un repas, >10 mmol/L après un repas) :

Faites une promenade de 10 à 15 minutes.



Conseils pour maintenir votre glycémie à un niveau acceptable

- Exercice**
Essayez de pratiquer 30 minutes d'activité modérée au moins 5 jours par semaine.
- Gérer le stress**
La respiration profonde, la méditation ou simplement passer du temps avec des amis peuvent vous aider à vous détendre.
- Mangez sainement**
Mangez une variété de légumes, de fruits, de protéines maigres, de graisses saines et de céréales complètes.
- Prendre les médicaments prescrits**
Si vous ne prenez pas de médicaments et que votre glycémie est souvent hors norme, parlez-en à votre médecin.
- Boire de l'eau**
Remplacez les boissons sucrées par des boissons sans calories comme l'eau, le thé et les seltzers.
- Surveillez votre glycémie**
Vérifier régulièrement votre glycémie vous aidera à identifier quand elle est hors norme afin que vous puissiez apporter des changements immédiats à votre routine quotidienne.



Comme toujours, vous devriez discuter avec votre médecin de vos objectifs personnels de gestion du diabète.