

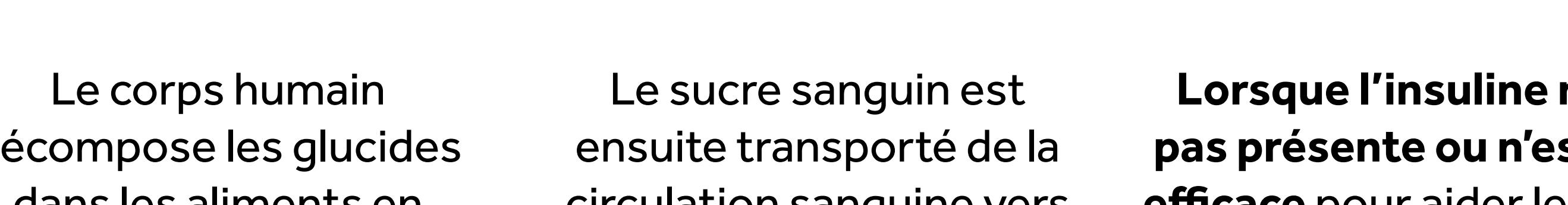


Guide complet sur le diabète

Vous avez entendu parler du diabète. **Mais qu'est-ce que c'est exactement ?**
Comment cela affecte-t-il le corps et comment peut-il être géré ?

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui affecte la façon dont le corps traite le sucre dans le sang.



Le corps humain décompose les glucides dans les aliments en **sucre dans le sang**.

Le sucre sanguin est ensuite transporté de la circulation sanguine vers les cellules à l'aide d'une hormone appelée **insuline**.

Lorsque l'insuline n'est pas présente ou n'est pas efficace pour aider le corps à éliminer le sucre dans le sang, cela provoque des complications de santé.

Type 1
(moins courant)

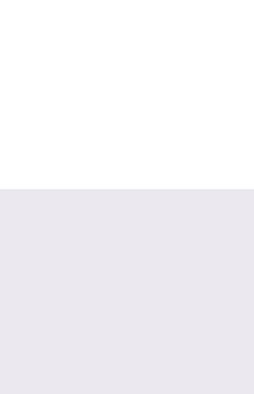
- Le corps ne produit pas du tout d'insuline
- Doit être géré avec de l'insuline

Type 2
(plus courant)

- Le corps produit de l'insuline mais ne l'utilise pas correctement
- Des changements de style de vie et/ou des médicaments peuvent être nécessaires

Quelles parties du corps sont touchées par le diabète ?

Vu que le sucre circule dans le sang, le diabète peut affecter plusieurs organes.



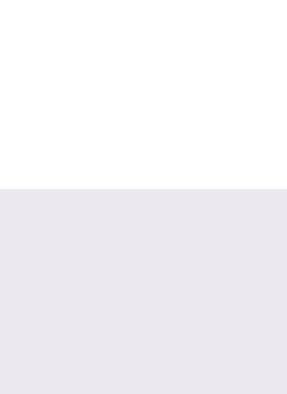
Cœur



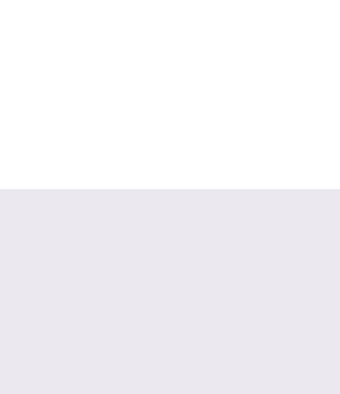
Yeux
(vision)



Mains
et pieds



Santé
mentale



Reins

Comment vous gérez le diabète ?



150 minutes d'exercice par semaine



Suivez les directives d'une assiette équilibrée pour les repas



Restez hydraté avec de l'eau chaque jour



Gérez le stress



Surveillez votre glycémie



Prenez vos médicaments comme prescrit