



# Rester en bonne santé avec le diabète

## Prenez votre diabète bien en main

Discutez de tous les points suivants avec votre médecin, car ce sont des aspects importants de la gestion du diabète. Votre médecin et votre équipe de soins s'assureront que vous obtenez les meilleurs soins possibles.



**La glycémie (le sucre dans votre sang)** Vous-même et votre équipe de soins devrez établir des objectifs pour votre glycémie. Il est important de reconnaître qu'il vous faudra peut-être prendre des pilules et/ou de l'insuline en plus de procéder à certains changements dans votre mode de vie (planification des repas et activités physiques) pour pouvoir atteindre ces objectifs. Renseignez-vous sur l'utilité d'un lecteur de glycémie pour vous aider à surveiller votre glycémie.

**La tension artérielle** L'hypertension peut entraîner des maladies des yeux, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et des maladies du rein. On doit parfois modifier ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité physique et/ou prendre des pilules pour maintenir sa tension artérielle à 130/80 ou moins.



**Une alimentation saine** Demandez à votre médecin de vous adresser à un/une diététiste professionnel(le) qui vous conseillera sur une alimentation saine. Vous devriez suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement qui conseille de limiter la consommation de matières grasses.



## Bien gérer son diabète

Le diabète de type 1 et le diabète de type 2 sont des maladies graves qui peuvent entraîner les mêmes complications. Mais il y a beaucoup de choses qu'on peut faire pour rester en bonne santé.

### Premières étapes importantes :

- Adopter une alimentation saine
- Augmenter son niveau d'activité physique
- Se renseigner le plus possible sur le diabète

L'Association canadienne du diabète encourage la promotion de la santé de la population canadienne par le biais de la recherche, de l'éducation, des services et de la défense des droits des personnes atteintes de diabète.

Frappez à la bonne porte



CANADIAN  
DIABETES  
ASSOCIATION

ASSOCIATION  
CANADIENNE  
DU DIABÈTE

**Connaissez-vous vos objectifs de glycémie et de tension artérielle?**

Vérifiez-les régulièrement auprès de votre médecin et de votre équipe de soins.

**N'oubliez pas qu'une baisse (même minime) de votre glycémie et de votre tension artérielle aura des effets bénéfiques sur votre santé.**

**L'activité physique** Si vous êtes atteint/atteinte du diabète de type 2, vous devriez pratiquer au moins 150 minutes d'exercices aérobiques par semaine. On peut commencer avec 5 à 10 minutes de marche rapide par jour. Si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice physique, discutez-en avec votre médecin avant de commencer.



**Le cholestérol** Des taux élevés de cholestérol et des autres graisses dans le sang peuvent entraîner des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Vous devrez peut-être modifier vos habitudes alimentaires et votre niveau d'activité physique et/ou prendre des pilules pour maintenir vos taux sanguins de graisses à un bon niveau.



**Le poids** Atteindre et maintenir un bon poids vous aidera à contrôler votre glycémie, votre tension artérielle et vos taux sanguins de graisses.

**Les maladies des yeux** Vous devez être examiné(e) par un spécialiste des yeux qui dilatera vos pupilles et recherchera des signes de maladie des yeux. Votre médecin de famille ne peut pas réaliser ce test dans son bureau et vous lui demanderez de vous adresser à un spécialiste.

**Les maladies des reins** Plutôt tôt vous notez les signes de maladie des reins, mieux c'est. Votre urine doit être analysée de façon régulière pour détecter les premiers signes de maladie rénale. Votre médecin pourrait vous prescrire des pilules pour retarder la progression de toute atteinte rénale.

**Les lésions nerveuses** Mentionnez au médecin ou à un membre de votre équipe de soins si vos mains ou vos pieds sont parfois engourdis ou si vous ressentez des picotements.

**Les soins des pieds** Enlevez vos chaussures et vos chaussettes chaque fois que vous vous présentez en visite auprès de votre médecin (même si le médecin ou les membres de l'équipe de soins oublient de vous le demander). Les ongles incarnés, les coupures et les plaies aux pieds peuvent entraîner des infections graves. Apprenez à bien prendre soin de vos pieds.



**Les problèmes d'érection** Les hommes atteints de diabète ont très souvent des difficultés à obtenir et à maintenir une érection. N'hésitez pas à en à

parler à votre médecin ou à un membre de l'équipe de soins; ils pourraient vous suggérer des façons de résoudre le problème.

**Le tabagisme** La cigarette et le diabète ne font pas bon ménage. Si vous voulez vraiment arrêter de fumer, sollicitez l'aide de votre médecin ou de votre équipe de soins. Et si vous ne réussissez pas la première fois, ne vous laissez pas abattre. Votre santé vaut bien cet effort.

**La dépression et l'anxiété** Ces problèmes sont fréquents chez les personnes atteintes de diabète et peuvent influencer le contrôle du diabète. Parlez à votre médecin ou à un membre de l'équipe de soins si vous pensez que vous pourriez souffrir de dépression ou d'anxiété.



Les tests qui suivent jouent un rôle important dans les soins du diabète. Certains tests devront être réalisés plus fréquemment. Les objectifs de glycémie et de tension artérielle peuvent varier; cela dépend de votre état de santé spécifique.

Quand †	Quel test?
<b>Au moment du diagnostic</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Test de la fonction rénale</b> (type 2) : analyse d'urine réalisée au laboratoire</li><li>• <b>Examen des yeux</b> (type 2) : réalisé après dilatation des pupilles par un spécialiste des yeux</li><li>• <b>Test des lésions nerveuses</b> (type 2) : à l'aide d'un monobrin 10 g</li><li>• <b>Test de la fonction érectile</b> (type 2) : questions sur votre capacité à obtenir et à maintenir une érection</li><li>• <b>Mesure du cholestérol et des autres graisses du sang</b> (type 2) : analyse de sang</li></ul>

### Restez en bonne santé en posant les bonnes questions

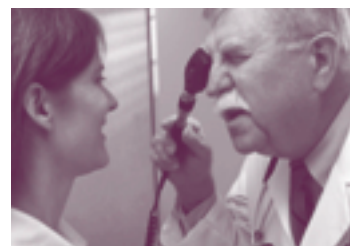
Soyez un patient bien informé. Sachez quels tests sont nécessaires pour dépister les complications du diabète. Discutez de ces tests avec votre médecin.

## Pour surveiller vos taux de glycémie

Il est important de surveiller votre glycémie. Examinez votre carnet de surveillance de la glycémie avec votre médecin de façon régulière. Et assurez-vous que votre lecteur de glycémie donne des résultats corrects en comparant les résultats qu'il vous donne avec les résultats d'une analyse de sang réalisée au laboratoire, une fois par an.

Quand <sup>†</sup>	Quel test?
<b>Environ tous les 3 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Dosage de l'hémoglobine A1c</b> (objectif : moins de 7,0 %, moins de 6,0 % si possible)</li><li>• <b>Tension artérielle</b> (objectif : 130/80 ou moins)</li><li>• <b>Examen du carnet de surveillance de la glycémie</b></li></ul>
<b>Tous les 6 à 12 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Test de la fonction rénale</b></li><li>• <b>Examen des pieds</b> à chaque visite (au moins une fois par an) et immédiatement si vous avez un ongle incarné, ou une coupure ou une plaie qui ne guérit pas.</li><li>• <b>Vérification du lecteur de glycémie</b> en comparant les résultats qu'il vous donne avec les résultats d'une analyse sanguine réalisée en laboratoire, au moins une fois par an.</li></ul>
<b>Tous les ans à tous les 2 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Examen des yeux par un spécialiste des yeux</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Diabète de type 2 : tous les ans à tous les 2 ans<sup>†</sup></li><li>- Diabète de type 1 : une fois par an* si vous avez plus de 15 ans et êtes atteint/atteinte de diabète depuis au moins 5 ans (*plus souvent en présence de maladies des yeux)</li></ul></li></ul>
<b>Tous les ans à tous les 3 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mesure du cholestérol et des autres graisses du sang</b></li></ul>
<b>De façon régulière ou périodique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Questions sur tout problème d'érection</b></li><li>• <b>Questions sur la dépression et/ou l'anxiété</b></li></ul>

<sup>†</sup> Pour les jeunes enfants et les femmes enceintes, le moment et le type de tests réalisés peuvent être différents.



### Association canadienne du diabète

1-800-BANTING (226-8464) [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

Adresse électronique : [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca)

Frappez à la bonne porte



CANADIAN  
DIABETES  
ASSOCIATION

ASSOCIATION  
CANADIENNE  
DU DIABÈTE