

# Bien vivre avec le diabète

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète survient lorsqu'il y a trop de sucre dans le sang. Votre organisme utilise une hormone appelée « insuline » qui aide à contrôler votre glycémie. Les personnes atteintes de diabète n'ont pas assez d'insuline ou ne peuvent pas utiliser l'insuline correctement.

Il existe deux types de diabète :

**TYPE 1** Votre organisme ne produit pas d'insuline.

**TYPE 2** Votre organisme ne produit pas assez d'insuline ou ne l'utilise pas correctement pour contrôler votre glycémie. La plupart des adultes diabétiques ont un diabète de type 2.

## Quels problèmes de santé le diabète peut-il causer ?

Les personnes diabétiques sont davantage sujettes à :

- + une maladie cardiaque
- + un AVC
- + des problèmes de vue et la cécité
- + une affection rénale
- + une amputation des membres inférieurs comme les orteils ou les pieds.

## Quels sont les signes ou symptômes du diabète ?

La plupart des personnes diabétiques ne présentent pas de symptômes. Pour d'autres, les symptômes peuvent se développer lentement au fil du temps ou sont si légers qu'ils passent inaperçus. Certains symptômes courants sont les suivants :

**FATIGUE INTENSE**



**PLAIES OU COUPURES LENTES À CICATRISER**



**PASSAGES FRÉQUENTS AUX TOILETTES POUR URINER**



**PICOTEMENTS, DOULEUR OU ENGOURDISSEMENT DANS LES MAINS OU LES PIEDS**



**VISION FLOUE**



**AVOIR PLUS SOIF/ FAIM QU'EN TEMPS NORMAL**



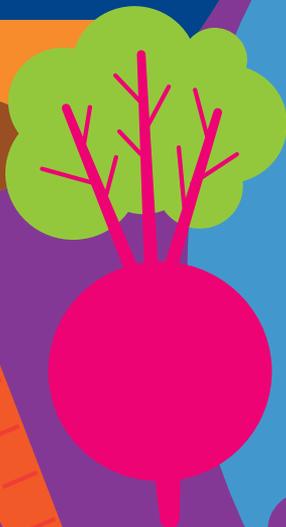
## Que puis-je faire pour contrôler mon diabète ?

Il n'y a pas de remède contre le diabète, mais vous pouvez vivre une vie longue et saine avec le diabète. Voici trois choses que vous devez faire :

# 1

### Obtenir des soins réguliers pour rester en bonne santé

- + Consulter votre médecin pour établir un plan de soins du diabète qui vous convient. Vous assurer de vous rendre à tous vos rendez-vous.
- + Vous renseigner sur votre AC1 actuelle et sur l'AC1 la plus saine pour vous.
- + Consulter votre médecin ou votre infirmière si vous rencontrez des problèmes avec vos médicaments.



# 3

## Rester actif et maintenir votre poids de forme.

Rester actif pendant 30 minutes presque tous les jours de la semaine. Trouver des moyens de bouger davantage pendant la journée :

- + Descendre du bus ou du métro un arrêt plus tôt et marcher le reste du trajet.
- + Préférer les escaliers aux ascenseurs.
- + Faire une petite promenade à l'heure qui vous convient, par exemple pendant votre pause déjeuner ou après le dîner.

# 2

## Manger des aliments sains

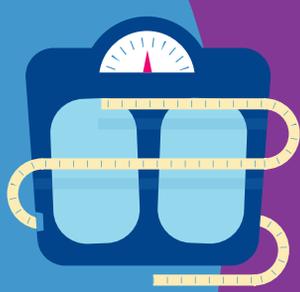
### CONSOMMER DAVANTAGE :

- + des légumes et des fruits
- + des protéines maigres, comme les haricots, le poulet, le poisson ou les œufs
- + des céréales complètes comme le riz brun ou du pain complet

### CONSOMMER MOINS :

- + de viandes transformées comme les saucisses, le bacon et la charcuterie
- + du riz blanc, des bonbons, des aliments frits et des aliments à base de farine blanche
- + des boissons sucrées comme les sodas, les jus de fruits ou les sodas au gingembre

Consultez votre équipe soignante pour établir un programme alimentaire adapté.



## Surveiller votre diabète :



- Remplissez la moitié de votre assiette au déjeuner et au dîner avec des légumes que vous aimez ou une simple salade.



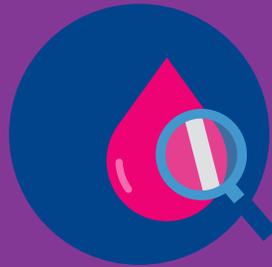
- Si vous prenez des médicaments pour réduire votre glycémie, il convient de les prendre tous les jours. N'hésitez pas à consulter votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de votre médicament.



- Contrôlez l'état de vos pieds. Consultez votre équipe soignante pour savoir comment contrôler l'état de vos pieds.



- Buvez de l'eau ou de l'eau de Seltz au lieu de sodas et de jus de fruits. Ajoutez des rondelles de citron ou de concombre dans votre verre pour rendre votre boisson encore plus rafraîchissante.



- Contrôlez votre glycémie. Consultez votre équipe soignante pour savoir ce que signifient les résultats de votre glycémie. Apportez les différents résultats de votre glycémie lors de vos consultations.



- Faites contrôler votre vue. Vous devez faire contrôler votre vue une fois par an. Consultez votre équipe soignante pour obtenir un rendez-vous pour faire contrôler votre vue.

Pour trouver un médecin dans votre quartier ou en savoir plus sur le diabète, allez sur [nychealthandhospitals.org/diabetes](http://nychealthandhospitals.org/diabetes)

Votre santé, notre priorité.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Appelez le **1-844-NYC-4NYC**  
pour prendre rendez-vous



**RESTEZ CONNECTÉ. SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX.**

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**French**