

DIABÈTE DE TYPE 2

QU'EST-CE QUE SIGNIFIE LE «CONTRÔLE DU TAUX DE SUCRE SANGUIN»?

Pourquoi le taux de sucre sanguin (glycémie) est-il si important?

Le diabète de type 2 survient lorsque votre organisme ne produit pas assez d'insuline (une substance qui aide votre corps à utiliser le sucre comme source d'énergie) ou n'utilise pas l'insuline de façon appropriée. Ce problème cause, chez les diabétiques, une accumulation de sucre dans le sang.

Au fil du temps, un taux de sucre sanguin élevé peut endommager les vaisseaux sanguins, les nerfs, les yeux et les reins, ce qui peut entraîner de graves problèmes médicaux. Heureusement, il existe de nombreux traitements efficaces pouvant réduire, à long terme, l'apparition de tels problèmes.

Comment puis-je contribuer à contrôler mon taux de sucre?

- Vérifiez régulièrement votre taux de sucre (glycémie) au moyen d'un glucomètre, un petit appareil conçu à cet effet. L'Association canadienne du diabète recommande de mesurer votre glycémie au moins une fois par jour. Discutez-en avec votre médecin. Écrivez vos résultats pour vérifier les variations de votre taux. Visez des résultats de 4 à 7 avant de manger et de 5 à 10, deux heures après le repas.
- Visitez votre médecin plus souvent — environ tous les trois mois (ou plus souvent, s'il y a lieu).
- Prenez des médicaments contre le diabète ou de l'insuline comme prescrits - il faut parfois une association de deux ou trois médicaments pour baisser le taux de sucre dans le sang.
- Faire de l'exercice physique :
 - ✓ La pratique quotidienne de 20 à 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée procure plusieurs bienfaits — elle abaisse votre taux de sucre, améliore la santé globale de votre cœur et réduit votre taux de cholestérol, votre tension artérielle et votre poids. Discutez de la mise en marche d'un programme d'exercices physiques avec votre médecin.
- Manger sainement
 - ✓ Essayez de manger au moins trois repas par jour à des heures régulières.
 - ✓ Mangez beaucoup de fibres, y compris des légumes feuillus verts, des fruits et des céréales à grains entiers.
 - ✓ Diminuez les calories «vides», comme les aliments riches en sucre et en gras, et l'alcool. Il est possible que votre médecin vous oriente vers une nutritionniste, qui vous conseillera pour adopter une alimentation saine.
- Cesser de fumer
 - ✓ Si vous fumez, essayez d'arrêter. Votre médecin peut vous aider.

Adapté de : Le diabète - Comment assumer son diabète. Le Collège des médecins de famille du Canada 2003. Les associations du diabète fournissent d'excellentes ressources aux patients : www.diabetes.org, www.diabetes.ca (section « About Diabetes »).

