Qui peut vous accompagner dans le diabète ?

- votre médecin traitant
- diététicien(ne)s
- infirmier(e)s
- spécialistes diabétologues
- podologues
- pharmaciens
- chirurgiens dentistes
- autres spécialistes : cardiologues, ophtalmologues…. dans le cadre du suivi des complications du diabète
- associations de patients diabétiques (AFD)
- caisses d'assurance maladie (maladie reconnue à 100 %)

Que souhaitez-vous aborder lors de la prochaine consultation ?

Depuis que nous vous avons annoncé le diabète, que s'est-il passé pour vous ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cellule Communication - CH Niort - 03/2014 - Réf 2834 - DIABETO-SNS-TTT-DI-001-002

Contacts

Si vous avez des questions, vous pouvez contacter :

- Le service de diabétologie du Centre hospitalier de Niort au 05 49 78 35 86
- La Fédération française des diabétiques au 01 40 09 24 25

Le diabète de type 2

La découverte

Deux-Sèvres Santé Ville Hôpital

Travail réalisé par le Comité de pilotage territorial sur le diabète

Votre médecin vient de vous annoncer que vous êtes diabétique de type 2

Qu'est ce que le diabète ?

• C'est une maladie chronique que l'on sait soigner et dont on peut éviter les complications

• Le diabète se définit par un taux de sucre à jeun dans le sang (ou glycémie) > 1.26g/l à 2 reprises

• Le diabète est lié à une mauvaise efficacité de votre insuline (hormone secrétée par le pancréas)

Quels sont les signes ?

• **Quand on est diabétique, le plus souvent et parfois pendant longtemps, on ne ressent rien. Pourtant l'hyperglycémie permanente (chronique) peut avoir des conséquences graves pour votre santé.**

• Si la glycémie est très élevée, on peut ressentir une soif intense, envie plus fréquente d'uriner, une grande fatigue.

Dans ces cas-là, il faut consulter très rapidement le médecin traitant.

Comment ça se soigne ?

• **Equilibrez votre alimentation** :
Faire 3 repas par jour
Manger 2 à 3 fruits par jour et des légumes à chaque repas

Limiter les grignotages

Limiter le sucre et produits sucrés : soda, sucreries, confiture, miel, desserts sucrés, pâtisseries…

Limiter la consommation d'alcool

Limiter les aliments gras : chips, fritures, beurre, charcuterie….

• **Augmentez votre activité physique** :
bouger fait diminuer le taux de sucre, ainsi cela est essentiel pour équilibrer le diabète.

• **Des médicaments** sont souvent nécessaires, en plus de l'alimentation et de l'exercice physique, pour vous aider à équilibrer plus facilement votre taux de sucre dans le sang.

Dans tous les cas, ce qui compte c'est votre participation active car elle est essentielle à la mise en place du traitement en partenariat avec votre médecin traitant.

Pourquoi il est important de se suivre et de maintenir un bon équilibre glycémique ?

• Freiner l'évolution du diabète dans le temps est possible avec un traitement bien adapté et suivi.

• Garder un bon équilibre de votre glycémie est essentiel car cela protègera vos artères : au niveau des yeux, du rein, du cœur, des jambes et des vaisseaux du cou.

• Pour retarder l'apparition des complications au niveau du cœur, des yeux, du rein et des artères.

• Réaliser tous les 3 mois par prise de sang le taux d'HbA1c ou hémoglobine glyquée pour s'assurer que votre taux de sucre est normal de façon permanente.

• Pour ajuster les traitements pour garder un taux de glycémie normal.

Ainsi avec un diabète maîtrisé, grâce à un traitement débuté le plus tôt possible et bien assumé, vous pourrez mener votre vie et vos projets.