

# LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE DIABÈTE



## Maintenir une activité physique suffisante

30 à 50 min. de marche ou une après midi de jardinage par jour ou 30' de sport 2-3 fois par semaine

Prenez l'habitude d'emprunter l'escalier au lieu de l'ascenseur et de privilégier la marche pour les petits trajets au lieu de la voiture

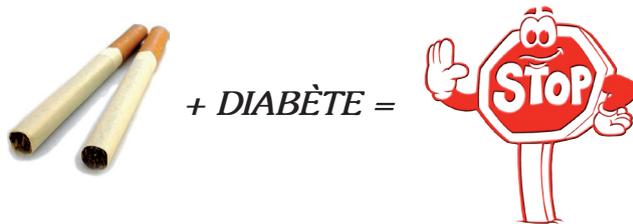


## Perdre quelques kg en cas de surpoids

( alimentation adaptée + activité physique )



## Stopper le tabac totalement



tabac + diabète :

le plus sûr moyen de se retrouver aveugle et/ou cardiaque et/ou amputé pour artérite !

## Apporter un soin particulier à la toilette quotidienne

- séchage soigneux des plis
- inspection régulière des pieds et orteils
- utiliser un miroir pour inspecter les endroits difficilement accessibles



## Auto surveillance de votre diabète

- contrôle de la glycémie au doigt
- auto mesure tensionnelle (le diabète de type 2 est souvent associé à une hypertension et les 2 affections s'aggravent mutuellement)

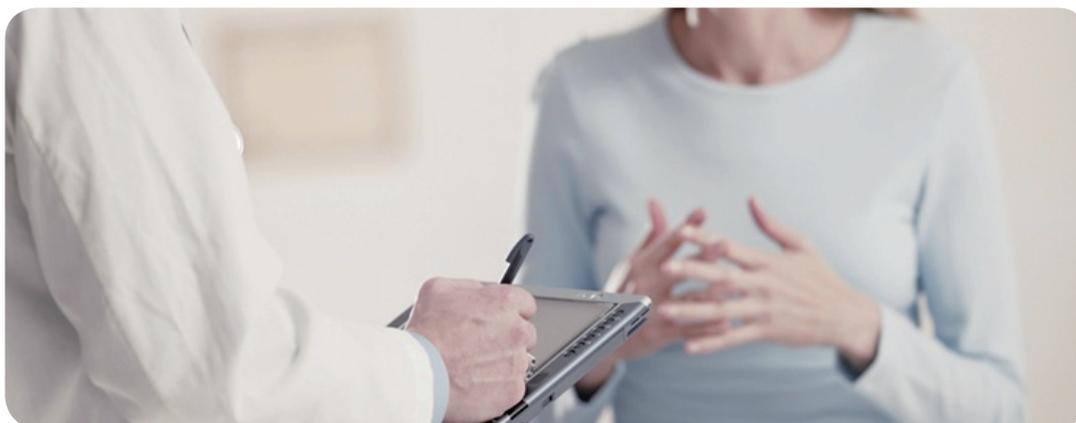




## Plan de soins recommandé

- ➔ **4 consultations chez votre médecin généraliste** au minimum par an en cas de diabète non compliqué
- ➔ **1 dosage** tous les 3 mois de l'HbA1c
- ➔ **2 dosages** par an de la créatinine et du potassium pour évaluer la fonction rénale
- ➔ **1 fois** par an :

- contrôle du poids
- examen des pieds avec étude de la sensibilité et palpation des pouls artériels
- consultation ophtalmologique annuelle (préciser que c'est un suivi de diabète lors de la prise de R-V)
- visite chez le cardiologue (et de temps en temps une 2ème visite pour épreuve d'effort)
- consultation dentaire
- 1 dosage urinaire de microalbumine
- 1 dosage annuel des lipides sanguins (cholestérol et triglycérides)



Une bonne prise en charge ne peut se faire qu'avec votre participation. Vous avez besoin de votre médecin pour vous soigner.

Mais votre médecin a besoin de vous pour vous soigner efficacement !

Pour plus d'informations : [www.masantecardiovasculaire.be](http://www.masantecardiovasculaire.be)

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIABÈTE



## AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UNE PERSONNE DIABÉTIQUE DE TYPE 2

- Augmentation de la sensibilité des tissus à l'insuline
- Réduction de la tension artérielle
- + Amélioration de la glycémie
- Réduction des niveaux de cholestérol et de triglycérides
- + Prévention des complications à long terme du diabète
- + Sensation de bien-être, amélioration de la confiance en soi et meilleure qualité de vie
- Augmentation de la dépense calorique. Cette dépense ajoutée à une diète permet une réduction du poids corporel
- Réduction de l'anxiété et amélioration de la tolérance au stress
- Réduction du pourcentage de graisse et augmentation de la masse musculaire

## QUELLES PRÉCAUTIONS ET CONSEILS ?

Choisissez un sport qui vous plaît et qui est dans vos cordes

Pratiquez votre activité physique/sportive régulièrement (au moins 3 à 4 fois par semaine)

Adaptez l'alimentation : apports de glucides «lents» et bonne hydratation (1/2 litre d'eau par heure lors de l'activité)

Informez toujours vos compagnons de sport et/ou vos moniteurs de votre diabète

Échauffement et démarrage progressif

Prévoyez l'hypoglycémie :

- lecteur de glycémie (contrôle avant et après l'effort) et sucres «rapides» à portée de main (jus, raisins, comprimés de glucose...)
- glucagon pour les patients sous insuline.

Choisir des chaussures adaptées et avoir une bonne hygiène des pieds

Faites soigner correctement les blessures et les petites plaies

Téléphone portable en cas d'éloignement ( N° d'appel européen : 112 )

Evitez les **sports violents** qui peuvent entraîner des chocs.

Evitez les **sports en solitaire** en raison du risque d'hypoglycémie car vous seriez dans l'incapacité de la gérer vous-même.

Avant de commencer, il est important de faire **faire un bilan de santé** par votre médecin traitant.

Cela vous permettra de mieux cibler le type d'activité physique qui vous convient le mieux.

L'activité **doit être adaptée** à votre condition physique, aux éventuels problèmes de santé associés (arthrose, troubles de l'équilibre ...), à votre force musculaire et ... au temps dont vous disposez !

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIABÈTE



Il y a **trois types d'activités** (endurance, assouplissement et développement de la force musculaire) et **trois niveaux d'intensité** (faible, modérée, intense).

## EXEMPLE DE TYPE D'ACTIVITÉ

### ENDURANCE

- danse
- golf (sans voiturette)
- marche
- natation
- patinage
- raquette
- jogging
- vélo

Ces activités visent à améliorer l'efficacité du système cardiovasculaire (le cœur et les poumons).

### FORCE MUSCULAIRE

- musculation à l'aide d'appareils ou de poids
- redressements assis
- port des sacs d'emplettes

Ces activités augmentent ou maintiennent la force musculaire.

### ASSOULISSEMENT

- danse
- golf
- jardinage
- bowling
- yoga
- passer l'aspirateur
- etc...

L'objectif de ces activités est d'augmenter la flexibilité.

L'intensité d'une activité physique est déterminée en fonction de la dépense énergétique (nombre de calories brûlées). Plus l'activité est intense, plus il y a dépense d'énergie. Si vous choisissez une activité faible en dépense énergétique (bowling, baignade ou une marche à un rythme lent...), vous devrez la pratiquer plus longtemps pour dépenser la même quantité d'énergie que si vous choisissez une activité plus intense, comme la course à pied ou la natation.

## EXEMPLE DE NIVEAU D'INTENSITÉ

### FAIBLE

- marche
- golf avec chariot
- patinage lent
- baignade
- bowling
- danse sociale
- shopping

### MODÉRÉE

- tonte du gazon
- golf (en portant ses bâtons)
- jogging lent
- natation (longueurs de piscine), tennis, bicyclette

### INTENSE

- course à pied
- ski de fond
- volleyball
- basketball
- hockey
- etc...

## Bouger tous les jours

Un peu d'exercice tous les jours est plus profitable qu'une seule activité intense par semaine.

Vous pouvez facilement, tous les jours, faire quelques séances de 10 minutes ou plus : marcher pour aller au bureau ou à l'épicerie, tondre le gazon, faire des étirements en regardant la télévision,

jouer avec les enfants, etc... Peu importe ce que vous choisissez comme activité, faites-le pour le plaisir et amusez-vous bien ! Si vous persévérez, soyez assuré que tous vos efforts seront récompensés.

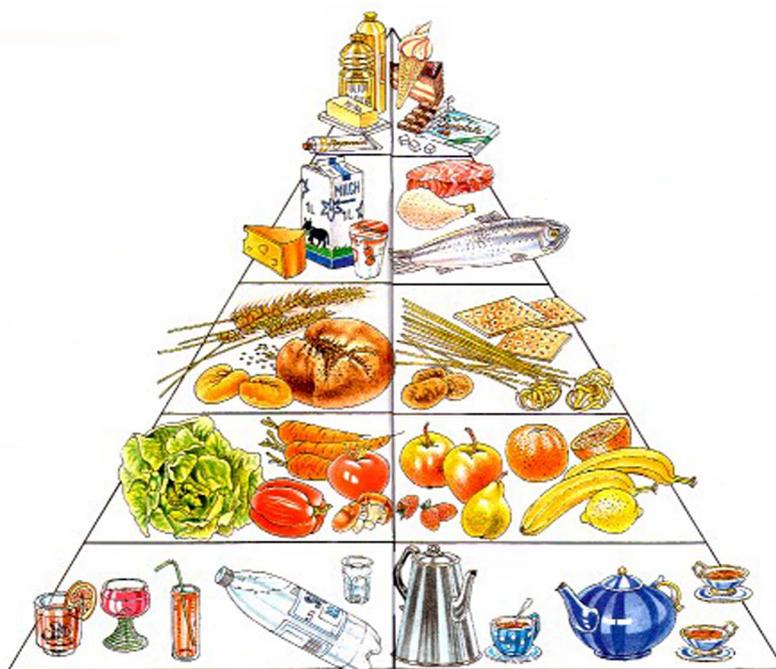
Pour plus d'informations :  
[www.masantecardiovasculaire.be](http://www.masantecardiovasculaire.be)

# ALIMENTATION ET DIABÈTE



*Le contrôle du poids et une alimentation adaptée* aident à mieux contrôler le diabète de type 2, à réduire les risques pour le cœur et les vaisseaux et à augmenter l'espérance de vie.

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE POUR LE PATIENT DIABÉTIQUE DE TYPE 2



Huiles, sucres,  
graisses, friandises

Avec beaucoup  
de retenue

Lait, poissons, œufs  
viandes, légumineuses

Modérément, gare à  
la teneur en graisse

Céréales, pommes de  
terre

En fonction de l'appé-  
tit, à chaque repas

Fruits,  
légumes

Autant que vous en  
avez envie

Eaux, boissons sans  
sucre

A chaque  
repas

Source : société suisse de nutrition

Il n'est pas nécessaire de se priver totalement de sucre ou d'aliments sucrés. Mais les aliments sucrés contiennent souvent beaucoup de calories alors qu'ils calment mal la faim. Pour ne pas prendre de poids, il faut en manger et en boire peu.

## LIGNE DE CONDUITE

**3 repas par jour** qui permettent d'éviter le grignotage entre les repas.

*La prise de collations se justifie quand on en a besoin par habitude, par souhait personnel, pour éviter les fringales, les situations de stress ou en cas d'activité physique intense*



**Un apport en graisse** mieux contrôlé en quantité et qualité :

- **Limiter** par jour le beurre, le fromage à 45 % MG, l'huile (ou équivalent margarine) .
- **Limiter** par semaine la charcuterie (pâté, saucisson, rillettes... ), les sauces et fritures, la mayonnaise.
- **Favoriser** les poissons gras (saumon, hareng, maquereaux, sardines, thon frais), l'avocat et les fruits oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes, olives...) en équivalence avec un autre aliment gras

**Un apport de protéines** d'origine animale (viande, poisson, œuf) de 200g/j est nécessaire pour un adulte. Il sera complété par des produits laitiers et des protéines d'origine végétale contenues dans les produits céréaliers et dans les légumineuses.

- **1 à 2 parts** de viande (blanche ou rouge )
- **3 produits laitiers** par jour
- **Régulièrement** des légumineuses et des céréales



# ALIMENTATION ET DIABÈTE



## Un apport de fibres suffisant.

Une alimentation riche en fibres alimentaires, surtout contenues dans les fruits, les légumes verts et les légumineuses est souhaitable

**Une réduction des sucres** (sucre de table, confiture, pâtisserie, viennoiseries) permettra à votre glycémie de rester dans l'objectif, lorsque vous la contrôlerez 2h après le repas

**Les produits allégés en sucres** ne sont pas systématiquement recommandés.

Les polyols utilisés en confiserie (bonbons sans sucre, chocolat...) sont aussi caloriques voire plus que le sucre (saccharose). Seuls les sodas light, souvent édulcorés à l'aspartam, ne modifient pas votre glycémie.

**Un apport en glucides plus équilibré** et proportionnel à l'activité physique.

Les glucides sont la principale source d'énergie. Ils sont indispensables.

La réintroduction de pain et de féculents (pommes de terre ou pâtes, riz, légumes secs...) à chaque repas, permet un meilleur équilibre de la glycémie sur la journée et évite les hypoglycémies limitant ainsi les resucrages démesurés qui entraînent une prise de poids.



**Un apport quotidien de 1 à 1,5 l d'eau** plate ou gazeuse nature ou aromatisée sans sucre, contribue à une bonne hydratation de l'organisme.

## ÉQUIVALENCES POUR LES PROTÉINES

**1 part de viande (1 part = 100 à 120g) =**

- 100g de poisson
- 100g de chair de crevettes, langousté, homard
- 500g moules
- 1 douzaine d'huîtres
- 100g de saumon fumé
- 100g d'abats (foie, rognon, langue..)
- 2 oeufs
- 80g de jambon blanc ou de pays
- 80g de charcuterie\*  
(pâté, saucisson, mortadelle ... )

\* Attention , ces aliments sont riches en lipides

**1 produit laitier =**

- 1 verre de lait (15 cl)
- 1 yaourt
- 1 pot de fromage blanc (100g)
- 3 petits suisses
- 30 g de fromage \*

\* Attention , ces aliments sont riches en lipides

## EQUIVALENCES POUR LES GLUCIDES

**50g de pain = 150g de féculents cuits, soit :**

- 3 pommes de terre moyennes
- 7 c à soupe de riz ou de lentilles
- 5 c à soupe de pâtes ou semoule ou haricots secs
- 3 c à soupe de purée
- Une quinzaine de frites\*
- 1 barquette individuelle de ravioli\* , cannelloni \*, lasagnes\* (200g)
- 1/4 de pizza surgelée\* ou 1 pizza individuelle\* (100 g)
- 1 croque monsieur\* ou 1 hot dog\* ou 1 feuilleté\*

\* Attention, ces aliments sont également riches en lipides.

**Pour plus d'informations :**  
[www.masantecardiovasculaire.be](http://www.masantecardiovasculaire.be)