

# Fiche conseils

---

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui se manifeste par un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie), principalement dû à une résistance de l'organisme à l'action de l'insuline, voire à une diminution progressive de sa production. L'insuline est une hormone qui joue un rôle essentiel dans la régulation de la glycémie.

Adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière contribuent à stabiliser la glycémie. Selon l'évolution de la maladie, un traitement médicamenteux peut être nécessaire. Une glycémie bien contrôlée réduit le risque de complications cardiovasculaires, rénales et nerveuses.

Les mesures suivantes peuvent vous aider à **mieux équilibrer votre diabète**.

## Conseils alimentaires généraux

- Aucun aliment n'est strictement interdit, mais certains doivent être consommés avec modération.
- Mangez au moins 3 repas par jour.
- Évitez de grignoter entre les repas.
- Adoptez une **alimentation variée et équilibrée**.

## Mangez suffisamment de glucides

- Privilégiez la consommation d'**aliments riches en fibres** : fruits entiers (évitez les jus de fruits), légumes, céréales **complètes**, etc.
- Consommez des féculents à chaque repas en quantité raisonnable (pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule...).
- Répartissez les glucides entre les différents repas.
- **Évitez autant que possible les sodas et limitez les jus de fruits, même sans sucre ajouté.**
- Limitez la consommation d'aliments au goût sucré (confiseries, pâtisseries...).
- Limitez le pain de mie et le pain blanc, et préférez les pains riches en fibres (pain **complet**, pain de campagne...).

## Mangez peu de matières grasses

- Diminuez votre consommation de graisses d'origine animale et d'aliments gras.
- Augmentez votre consommation de poisson.
- Préférez les laitages écrémés ou demi-écrémés à ceux contenant du lait entier.
- Pour cuisiner, préférez si possible des modes de cuisson sans graisse, sinon **préférez des matières grasses d'origine végétale** (comme l'huile d'olive).
- Évitez d'associer plusieurs aliments gras dans un même repas.

## Activité physique

- Demandez conseil à votre médecin sur la nécessité de réaliser un bilan cardiologique avant la reprise d'une activité physique.

- Faites de l'exercice régulièrement, avec par exemple 3 à 5 séances par semaine pour un total de 150 minutes d'activité physique par semaine.
- Bougez davantage au quotidien :
  - autant que possible, préférez la marche aux transports, privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc.,
  - en cas de longue période assise, levez-vous et bougez pendant au moins 1 minute toutes les heures.

Pour vous aider à mieux comprendre et gérer votre diabète, **scannez les QR codes.**



Service sophia diabète