



## SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez gérer votre diabète en maintenant votre glycémie à des niveaux normaux grâce à votre régime alimentaire, à l'exercice physique ou à l'utilisation d'insuline ou de médicaments contre le diabète tels que prescrits par votre prestataire de soins de santé.

La FDA encourage une participation diversifiée aux essais cliniques.

Si vous pensez qu'un essai clinique peut vous convenir, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Vous pouvez également rechercher des essais cliniques dans votre région à [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov)

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

 [www.fda.gov/healthequity](http://www.fda.gov/healthequity)

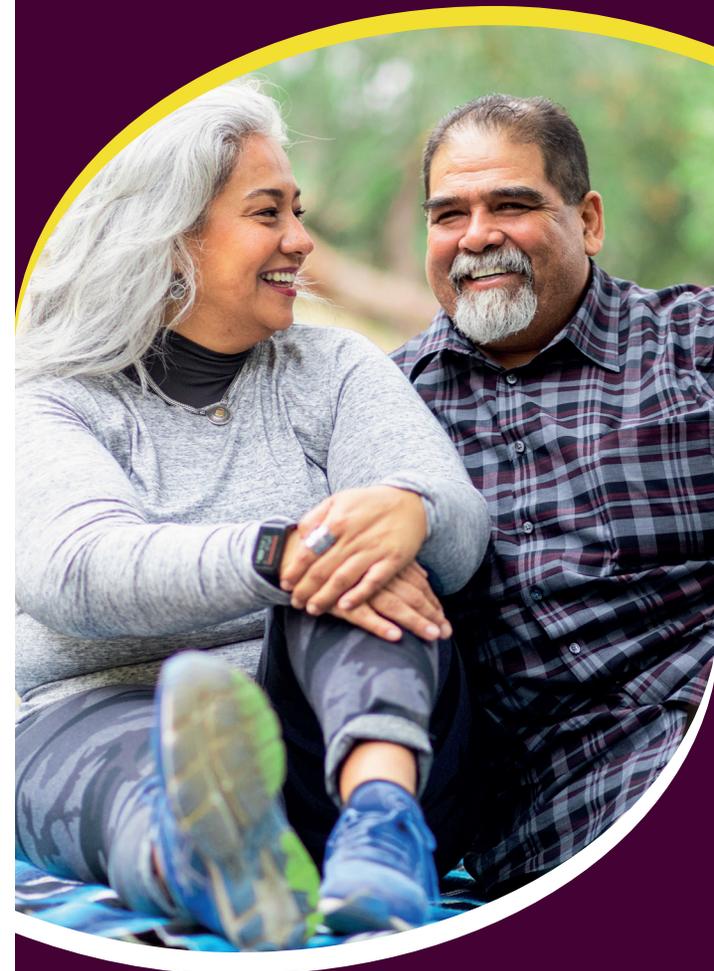
 [healthequity@fda.hhs.gov](mailto:healthequity@fda.hhs.gov)

 1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332)

 @FDAHealthEquity



## VIVRE DIABÈTE DE TYPE 2



FDA Bureau de la santé  
des minorités et de  
l'équité en santé



## Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Le diabète de type 2 est une maladie qui survient lorsque votre organisme ne produit pas ou n'utilise pas correctement l'insuline. Cette hormone, produite par le pancréas, aide le glucose (sucre) des aliments que vous mangez à pénétrer dans vos cellules pour être utilisé comme source d'énergie. Sans insuline, le glucose reste dans votre sang (hyperglycémie) et n'atteint pas vos cellules. Avec le temps, un diabète non contrôlé peut entraîner d'autres problèmes de santé graves tels que des maladies cardiaques, des maladies rénales et une perte de vision.



### VOTRE TAUX D'A1C

Le test A1C mesure votre taux de glycémie moyen au cours des trois derniers mois. Pour la plupart des personnes vivant avec le diabète, un résultat de 7 % ou moins est idéal. Des taux d'A1C plus élevés vous exposent à un risque de complications du diabète.

Vérifiez votre taux d'A1C en vous faisant tester au moins deux fois par an, plus souvent si vous changez de médicament ou si vous avez d'autres problèmes de santé.

Diagnostic	Taux d'A1C
Normal	Inférieur à 5.7%
Prédiabète	De 5.7% à 6.4%
Diabète	6,5% ou plus

## Comment traite-t-on le diabète de type 2?

L'objectif du traitement du diabète est de maintenir votre glycémie à des niveaux normaux. Votre prestataire de soins déterminera votre objectif de glycémie, la fourchette que vous devez essayer de maintenir aussi souvent que possible, et la fréquence à laquelle vous devez vérifier votre glycémie à l'aide d'un glucomètre ou d'un moniteur de glucose en continu (CGM).

Un glucomètre vous demande de placer une goutte de sang, généralement du bout de votre doigt, dans le glucomètre sur une bandelette jetable pour obtenir une lecture. Un CGM utilise un capteur de glucose inséré sous votre peau pour mesurer les niveaux de sucre toutes les quelques minutes.



Certaines personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent gérer leur maladie en faisant des choix alimentaires sains et en étant plus actives physiquement.

- **Faites des choix alimentaires sains.** La clé de la gestion de la glycémie est de manger des aliments sains, en quantité suffisante et au bon moment. Travaillez avec un diététicien ou un éducateur en diabète pour créer un plan d'alimentation sain.
- **Soyez plus actif physiquement.** L'activité physique aide votre organisme à utiliser efficacement l'insuline et à mieux contrôler votre glycémie. Cela réduit également le risque de maladies cardiaques et de lésions nerveuses.



De nombreuses personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent avoir besoin de prendre des médicaments contre le diabète. Il peut s'agir de pilules, d'insuline ou d'autres médicaments injectables.

Si les changements de mode de vie ne suffisent pas à gérer votre poids, la chirurgie bariatrique est une option qui peut vous aider à perdre du poids et à contrôler votre glycémie.

## DIABÈTE ET SANTÉ RÉNALE

Le diabète augmente le risque de maladie rénale (néphropathie). Gardez vos reins en bonne santé en:

- Gérer votre glycémie
- Manger sainement
- Être physiquement actif
- Contrôlez votre tension artérielle
- Ne pas fumer

