

# Je veux équilibrer ma glycémie



## Je peux

- Manger des farineux (pain, pâtes, riz, pommes de terre, etc.) à tous les repas, en quantités régulières.
- Limiter les sucreries, les pâtisseries et les boissons sucrées.
- Fractionner mon alimentation en plusieurs repas et collations (fruit, yaourt, pain, etc.).
- Privilégier les légumes, les fruits et le pain complet pour leur richesse en fibres.

## Si je suis diabétique :

- Avoir un suivi régulier chez mon médecin.
- Surveiller mon taux d'hémoglobine glyquée tous les 3 mois.





# GLYCÉMIE

## Quelques définitions

- Glycémie = taux de sucre dans le sang  
Sucre = source d'énergie mais trop de sucre devient néfaste pour les vaisseaux

### Glycémie normale:

à jeun: 4 à 5.5 mmol/l  
2h après un repas: inférieure à 7.7 mmol/l

### Glycémie anormale:

à jeun: 5.6 à 6.9 mmol/l  
2h après un repas: 7.8 à 11 mmol/l

## Diabète

Dès 7 mmol/l à jeun ou 11 mmol/l à n'importe quel moment de la journée. Les symptômes sont une soif intense, une grande production d'urines et une fatigue anormale.

## Si j'ai un ou plusieurs facteurs de risque prédisposant au diabète tel que...

- âge > 45 ans
- diabète type 2 dans la famille (parenté de 1<sup>er</sup> degré)
- excès de poids
- antécédents de valeur anormale de glycémie (intolérance au glucose ou glycémie à jeun perturbée ou diabète gestationnel, bébé > 4 kg)
- sédentarité
- hypertension
- cholestérol trop élevé

... je fais contrôler ma glycémie une fois par an ou plus souvent selon mes symptômes

## Si je suis diabétique...

... je surveille mes glycémies et mon hémoglobine glyquée

*NB: L'hémoglobine glyquée est la moyenne des glycémies des 3 derniers mois ; elle doit être inférieure à 7%*

## A qui m'adresser ?

- A mon médecin-traitant
- Médecins diabétologues/endocrinologues
- Infirmières conseil en diabétologie dans les associations cantonales
- Diététiciennes
- Association suisse du diabète - [www.associationdudiabete.ch](http://www.associationdudiabete.ch)  
Tél. 056 200 17 90
- [www.hug-ge.ch/elips](http://www.hug-ge.ch/elips)
- Fondation suisse de cardiologie - [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) - Tél. 031 388 80 80

