

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.
- 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: inférieure à 5.6 mmol/l

2h après un repas: inférieure à 7.8 mmol/l

Glycémie anormale (intolérance au glucose) :

à jeun: 5.6 à 6.9 mmol/l

2h après un repas: 7.8 à 11 mmol/l

Diabète

Supérieur à 7 mmol/l à jeun ou 11.1 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^{er} 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 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 généraliste
- Médecins diabétologues/endocrinologues
- Un ou une infirmière conseil en diabétologie dans les associations cantonales
- Diététiciennes ou diététiciens
- Diabète Genève - www.diabete-geneve.ch
Tél. 022 329 17 77
- www.hug.ch/elips
- Fondation suisse de cardiologie - www.swissheart.ch - Tél. 031 388 80 80

