

Comprendre & Maîtriser mon Diabète

Patient : _____
Diagnostic : _____ HbA1c initiale : _____ %

Le diabète, c'est quoi ?

C'est une trop grande quantité de sucre (glucose) dans votre sang. Normalement, l'insuline permet au sucre d'entrer dans vos cellules pour leur donner de l'énergie. Dans le diabète de type 2, l'insuline fonctionne moins bien ou n'est plus assez produite.

Les chiffres clés : mon équilibre

GLYCÉMIE À JEUN

< 1.10 g/l

HBA1C CIBLE

< 7 %

Une menace invisible pour vos organes

Cœur : Artères bouchées

Le sucre irrite les parois des vaisseaux et favorise les infarctus ou AVC.

Pieds : Plaies

On sent moins la douleur et on cicatrise moins vite. Attention aux infections.

Reins : Filtration

Le "filtre" rénal s'use prématurément, pouvant mener à l'insuffisance rénale.

Yeux : Rétine

Les petits vaisseaux de l'œil éclatent, ce qui peut troubler la vue.

L'Observance : Votre bouclier

Prendre son traitement chaque jour est le seul moyen de stabiliser votre sucre et de protéger vos organes pour les 20 prochaines années.

QR Code

Scannez pour approfondir sur
MediScribe.fr

Le traitement : Pourquoi est-ce à vie ?

Le diabète est une maladie chronique : on ne peut pas encore le "guérir", mais on peut parfaitement le contrôler. Le traitement aide votre corps à mieux utiliser son insuline naturelle.

"Je me sens bien, pourquoi continuer ?" Le sucre élevé ne fait pas mal au début. On traite aujourd'hui pour éviter d'être malade dans 10 ans.

MON ESPACE D'EXPRESSION (À REMPLIR POUR LE MÉDECIN)

Ce que je redoute le plus avec cette maladie :

Ce qui m'empêche d'être régulier (oubli, effets secondaires, peur) :

Mes victoires (marche, moins de sucre, perte de poids) :

L'ALIMENTATION : SIMPLIFIER

Privilégiez les aliments à ****index glycémique bas**** (lentilles, légumes verts, pain complet) qui évitent les "pics" de sucre dans le sang. L'activité physique (30 min de marche/jour) est aussi efficace que certains médicaments !

Suivi : Mon carnet de surveillance

Notez vos glycémies sur 3 jours représentatifs (ex: avant/après repas) pour aider votre médecin à ajuster les doses.

JOUR	MOMENT	Avant repas	Après repas (2h)	Notes (repas, effort)
Jour 1	Matin			
	Midi/Soir			
Jour 2	Matin			
	Midi/Soir			
Jour 3	Matin			
	Midi/Soir			

PRESCRIPTION DE VIE & NOTES DU MÉDECIN :

(Ex: Objectif de poids, fréquence de l'activité physique, ajustement du traitement...)

Signes d'alerte : Soif intense, urines trop fréquentes, vision trouble ou plaie au pied qui ne guérit pas. Contactez votre cabinet.