



## Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une augmentation de la glycémie (taux de glucose dans le sang).

Valeurs normales :

- à jeun  $\leq$  à 1,10g/l
- 2 heures après le début d'un repas : 1,40 g/l

### ✓ A quoi sert le glucose ?

Notre organisme est composé de cellules qui ont besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie est principalement fournie par le glucose, de la famille des sucres (glucides).

### ✓ Quel rôle joue l'insuline ?

L'insuline est sécrétée par le pancréas. Telle une clé dans une serrure, l'insuline ouvre la porte de la cellule, pour que puisse entrer son carburant, le glucose. Sans insuline, le glucose ne peut pas pénétrer dans les cellules.

### ✓ Quand pose-t-on le diagnostic de diabète ?

Lorsque la glycémie du matin à jeun, 12 heures après le repas de la veille au soir est supérieure à 1,26 g/l, sur deux prélèvements différents.

## Votre diabète

On l'appelle diabète de type 2. Dans votre cas, la sécrétion d'insuline est insuffisante en quantité et ou en qualité. Ceci conduit à l'hyperglycémie (excès de glucose dans le sang). Ce type de diabète apparaît généralement chez une personne prédisposée : excès de poids, sédentarité, facteur héréditaire.

## Quel est le traitement du diabète de type 2 ?

**Les piliers du traitement sont la diététique et l'activité physique :**

- **La diététique** vise à limiter les variations de la glycémie, et à lutter contre l'excès de poids.
- **L'activité physique** rend les cellules plus sensibles à l'action de l'insuline, améliore la glycémie, contribue à brûler les calories.

**On peut leur associer un traitement :**

- Des comprimés (antidiabétiques oraux)
- Un analogue du GLP1
- De l'insuline.

**Attention :** avec certains médicaments, (même sans insuline), une hypoglycémie peut survenir (glycémie  $\leq$  0,70g/l). **Il peut être utile d'avoir du sucre sur vous.**



## Le but du traitement

Ramener la glycémie dans les objectifs :

- **Glycémie à jeun et avant chaque repas < 1,2 g/l.**
- **Après un repas, la glycémie doit être revenue à une valeur < 1,2 g/l dans un délai de 4h.**

L'auto-surveillance glycémique vous permettra de contrôler au quotidien l'efficacité du traitement.

Tous les trois mois, l'HBA1C reflète l'équilibre global, on vise 6,5%, ou 7% le plus souvent et selon les cas. A personnaliser avec votre médecin.

## Lien vers la vidéo : Comprendre le diabète de type 2

<https://www.youtube.com/watch?v=USzEOIxLfJQ>