



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



# COMMENT GÉRER LA GLYCÉMIE ?

## ✓ COMPRENDRE LA GLYCÉMIE (sucre dans le sang)

Les bilans de santé réalisés par votre médecin indiquent souvent le taux de glucose dans le sang. Un taux de glycémie sain est un signe de bonne santé pour le cerveau, les reins et le cœur. Si la glycémie est trop basse, vous pouvez ressentir de la fatigue ou avoir des vertiges mais vous vous sentez mieux après avoir mangé. Une glycémie élevée peut être liée à des facteurs tels que la déshydratation ou une infection. En revanche, si la glycémie reste trop élevée longtemps, vous souffrez peut-être de prédiabète ou de diabète.

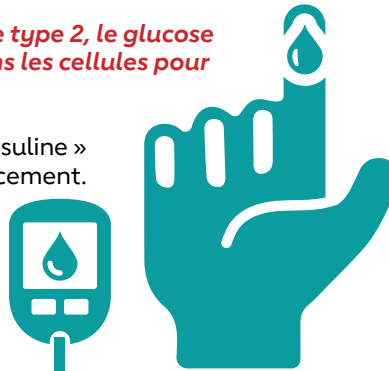
**GLUCOSE** Lorsque nous mangeons, notre corps produit du glucose, qui est un type de sucre. Ce glucose est transporté par le sang là où le corps a besoin d'énergie. D'autres parties du corps ont besoin d'insuline pour transporter le glucose vers les cellules afin d'être utilisé comme source d'énergie. Les individus en bonne santé peuvent maintenir un taux de glycémie sain en mangeant intelligemment, en exerçant une activité physique, en gérant le stress et en dormant suffisamment.

*Chez les personnes atteintes d'un diabète de type 2, le glucose s'accumule dans le sang au lieu d'entrer dans les cellules pour les raisons suivantes :*

↓ Le corps développe une « résistance à l'insuline » et ne peut plus utiliser son insuline efficacement.

↓ Le pancréas perd progressivement sa capacité à produire de l'insuline.

Cela peut aboutir à des taux de glycémie élevés.



## LES CLÉS DU SUCCÈS



### MANGEZ INTELLIGEMMENT

Mangez des repas riches en légumes, fruits, céréales complètes, graines, noix et protéines maigres comme le poisson et les fruits de mer. Buvez beaucoup d'eau. L'eau contribue à maintenir un taux de glycémie sain. Limitez la consommation d'aliments et de boissons sucrés, de viandes rouges, de viandes transformées, de snacks salés et d'aliments hautement transformés.



### BOUGEZ PLUS

Une activité physique peut contribuer à réduire le risque de développer un diabète de type 2. Elle permet également de gérer le diabète si vous en souffrez. Elle améliore également votre tonus, votre humeur et vous permet de vider votre esprit.

## ✓ SURVEILLER LES TAUX

Les professionnels de santé peuvent mesurer la glycémie. Si vous souffrez d'un diabète de type 2, vous devrez peut-être surveiller votre glycémie plus souvent.

Si vous êtes diabétique, accédez au site Web **American Heart Association | Diabètes**.

Glycémie à jeun	Diagnostic	Signification
Moins de 100 mg/dl	Normale	En bonne santé
100 à 125 mg/dl	Prédiabète (glycémie à jeun altérée)	Risque accru de développer un diabète.
126 mg/dl ou plus	Diabète sucré (diabète de type 2)	Risque accru de maladie cardiaque ou d'AVC.



### MAÎTRISEZ VOTRE POIDS

Maîtrisez votre poids pour prévenir, retarder ou gérer le diabète. Consultez un professionnel de santé pour déterminer votre poids idéal.



### ÉLIMINEZ LA NICOTINE

Évitez de fumer, de vapoter, d'utiliser des sachets de nicotine ou de consommer du tabac. Cela complique la prise en charge du prédiabète et du diabète. Même le tabagisme passif peut déclencher des problèmes.

Consultez [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) pour en savoir plus (site Web en anglais)