

## **Vous êtes diabétique de type 2...**

### **Ce que cela signifie**

Votre corps produit de l'énergie en transformant les sucres (glucose) des aliments comme le pain, les pommes de terre, le lait et les fruits. Pour utiliser ce sucre, votre corps a besoin d'insuline – une hormone qui aide à contrôler le niveau de sucre dans votre sang. Si vous êtes diabétique de type 2, votre corps ne produit pas suffisamment d'insuline ou ne peut l'utiliser efficacement. Conséquemment, le sucre s'accumule dans votre sang au lieu d'être transformé en énergie. Des quantités élevées de sucre dans le sang peuvent expliquer pourquoi vous vous sentez malade; de plus, elles peuvent causer des dommages aux yeux, au cœur, aux vaisseaux sanguins, aux nerfs et aux reins. Le diabète augmente aussi les chances de développer d'autres problèmes de santé.

### **Ce que vous pouvez faire**

Vous pouvez réduire votre sucre dans le sang en faisant deux changements importants – être plus actif physiquement et choisir des aliments sains, la plupart du temps. Même une légère perte de poids peut faire une énorme différence. Il sera plus facile de faire ces changements si toute la famille les adopte. Donc...

- demander à toute la famille de manger les mêmes aliments sains – des fruits, des légumes, du pain à grains entiers, des viandes maigres, du lait et des fromages faibles en gras ainsi que des collations comme du maïs soufflé sans beurre fondu
- demander à votre famille de garder uniquement des aliments sains dans la maison pour ne pas se laisser tenter par des biscuits, des gâteaux ou des sodas
- garder votre famille active physiquement. Jouer au ballon, faire du vélo, aller prendre en marche ensemble – ce que vous aimez. Viser 60 minutes par jour.

Fixer des objectifs que vous pouvez atteindre:

- commencer par de petits objectifs et essayer par la suite, d'en atteindre des plus importants. Par exemple: «Je vais couper un soda et boire plutôt de l'eau ou des sodas faibles en sucre». Lorsque vous atteignez votre objectif... ajoutez-en un nouveau — «je vais faire du vélo quelques fois par semaine». Puis, «je vais manger moins de biscuits, de hamburgers et de frites».
- ne pas viser des objectifs trop ambitieux. Par exemple, ne dites pas que vous ne mangerez plus jamais de hamburgers ou de bonbons. Dites plutôt que vous en mangerez seulement une fois par semaine.

À un certain moment, vous pourriez avoir besoin de médicaments – soit de la metformine (à prendre par la bouche) et/ou de l'insuline (qui doit être injectée avec un stylo injecteur ou une seringue).

### **Utiliser la technologie**

Il y a de nombreuses applications pour vous aider à perdre du poids, devenir plus actif physiquement et vous aider à suivre votre taux de sucre dans le sang et votre prise de médicaments. Il y a des applications pour téléphone intelligent dont certaines sont bien conçues et gratuites que vous pouvez retrouver sur Internet: Lose It!, MyNetDiary\*, MyFoodDiary (7 jours d'essai gratuit), MyFitnessPal\*, Digifit, Diabetes Log, Glucose Buddy, Wavesense Diabetes Manager.

\* ces applications sont disponibles en anglais et en français

Il faut garder à l'esprit que plusieurs de ces applications peuvent être utiles et que certaines coûtent quelques dollars pour obtenir les caractéristiques que vous souhaitez.

**Sources: 1)** Tips for Teens with Diabetes. The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes. 2005. Available at <http://www.diabetesinmichigan.org/EdHandout/PDF/NDEPTips4Teenstype2.pdf>; **2)** Tran J, Tran R, White Jr. JR. Smartphone-based glucose monitors and applications in the management of diabetes: An overview of 10 salient “apps” and a novel smartphone-connected blood glucose monitor. *Clinical Diabetes* 2012; 30(4):173-8.

