

Découvrez le diabète de type 2

Être diagnostiqué diabétique de type 2 peut être une expérience stressante...
Il est important de se rappeler que le développement du diabète de type 2 n'est pas de votre faute.
Voici quelques faits et recommandations clés pour bien comprendre et vivre avec votre diabète.



Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le pancréas est une longue glande située derrière votre estomac, qui contrôle et produit des hormones vitales. L'une de ces hormones importantes s'appelle l'insuline. L'insuline contrôle le taux de sucre (glucose) dans votre sang, le maintenant dans une fourchette saine. Dans le diabète de type 2, l'insuline produite par votre pancréas ne fonctionne pas correctement ou votre pancréas ne peut pas produire suffisamment d'insuline. Cela peut entraîner une augmentation de votre glycémie au-dessus de la fourchette cible.¹

Il est important d'atteindre vos objectifs glycémiques

L'un des moyens les plus importants de surveiller votre diabète consiste à suivre votre glycémie, quel que soit le traitement que vous suivez. Il est important, autant que possible, de maintenir votre glycémie dans les objectifs personnalisés de glycémie convenus avec votre médecin ou votre équipe de soins. Une glycémie trop élevée ou trop basse peut entraîner des problèmes de santé. Rester dans une fourchette saine peut contribuer à réduire le risque de complications et vous aider à vivre une vie plus saine.²



Concentrez-vous sur le développement d'un mode de vie plus sain

Votre alimentation peut avoir un impact important sur votre glycémie, il est donc primordial d'en savoir plus sur votre alimentation. Essayez de maintenir une alimentation équilibrée, comprenant beaucoup de fruits et de légumes, et mangez moins d'aliments riches en graisses saturées. Il est recommandé de consulter un diététicien pour obtenir de l'aide pour l'élaboration d'un régime alimentaire sain. Comme l'exercice physique peut contribuer à abaisser votre glycémie, il est important de rester actif ! Essayez de trouver une activité que vous aimez et qui correspond à votre style de vie. L'exercice physique combiné à des bons choix alimentaires peuvent également contribuer à perdre du poids lorsque cela est nécessaire.³



Parlez à votre médecin pour trouver la meilleure option de traitement

De nombreuses personnes n'atteignent pas leurs objectifs glycémiques uniquement en modifiant leur mode de vie et votre médecin peut vous suggérer des médicaments contre le diabète pour vous aider à rester dans une fourchette de glycémie saine. Les exemples incluent des comprimés tels que la metformine, ainsi que des médicaments injectables tels que l'insuline. Comme tous les médicaments, les médicaments contre le diabète peuvent provoquer des effets secondaires.³

Discutez avec votre médecin ou votre équipe de soins pour décider du traitement le plus adapté.



À mesure que votre diabète évolue, vos traitements devront peut-être également évoluer

Au fil du temps, votre pancréas peut se fatiguer et être incapable de produire autant d'insuline qu'au moment du diagnostic. Votre glycémie peut commencer à dépasser la valeur cible même si vous gérez activement votre état.⁴

Ceci n'est pas un signe d'échec et votre médecin peut vous suggérer d'ajuster votre médicament pour aider à résoudre ce problème.⁶

Au fil du temps, vous devrez peut-être changer ou ajoutez¹ ou plusieurs autres médicaments,⁶ mais votre médecin vous aidera à prendre ces décisions. Il est important de se rappeler qu'il n'y a aucune raison de se sentir coupable ou honteux, changer de traitement est normal et peut vous aider à vivre une vie plus saine.



Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre traitement, parlez-en à votre médecin ou équipe de soins

1.Type 2 Diabetes. Diabetes UK. Disponible : <https://www.diabetes.org.uk/type-2-diabetes>;

2.Glycemic targets: Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care. 2021; 44(S1): S73–S84;

3.Davies MJ, et al. Diabetes Care. 2018; 41: 2669–2701;

4.Fonseca VA. Diabetes Care. 2009; 32:S151–S156;

5.Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care. 2021; 44(S1):S111–124;

6.How Type 2 Diabetes Progresses. American Diabetes Association. Disponible : <https://diabetes.org/living-with-diabetes/type-2/how-type-2-diabetes-progresses>