

# Diabète

## Prévention & Gestion



D'où nous venons et où nous allons

### Diabète de type 1

**5-10%**  
des personnes vivant avec le diabète

le système immunitaire attaque le pancréas

réduction du nombre de cellules productrices d'insuline

la production d'insuline est insuffisante pour normaliser la glycémie

**Nécessite de l'insuline pour gérer la glycémie**

VS

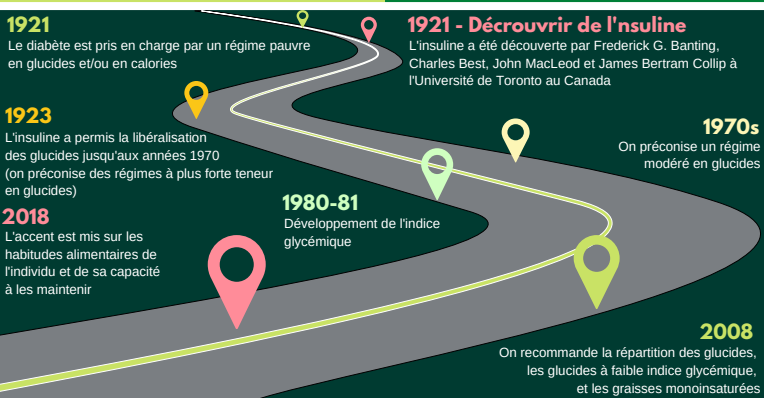
### Diabète de type 2

**90-95%**  
des personnes vivant avec le diabète

réduction de la production d'insuline

le corps est incapable d'utiliser correctement l'insuline produite

**Peut être géré par des modifications du mode de vie, notamment l'alimentation et l'activité physique**



## Prévention et Gestion du Diabète

Quelles sont les stratégies et considérations actuelles?

### Alimentation

Une **alimentation saine et équilibrée** est la pierre angulaire d'une **bonne gestion du diabète**. Par exemple, consommez plus de céréales complètes, de glucides complexes, d'aliments à faible indice glycémique et de graisses saines, et moins de boissons sucrées, de graisses saturées et d'aliments hautement transformés.

### Changement de comportement

Favorisez des pratiques telles que la **pleine conscience**, se **fixer des objectifs** et l'**auto-surveillance**. Pratiquez une activité physique de manière régulière et adoptez des comportements sains en matière d'alimentation et de sommeil.

### Soins individualisés pour les patients

Un plan de soins nutritionnels réussi doit être sûr, efficace et durable. Demandez l'aide d'un diététiste professionnel qui pourra vous aider à créer un plan de soins nutritionnels réalistes et adaptés à vos goûts et à votre culture

### Technologie

L'utilisation d'**applications mobiles**, de **glucomètres** et d'une **surveillance flash/glucose** peut améliorer les aspects nutritionnels, et l'autogestion et les soins du diabète.

### Sensibilisation culturelle

Il est important que les professionnels de la santé tiennent compte des **antécédents culturels** et **linguistiques** des patients, et qu'ils identifient leurs préférences et aversions alimentaires. Cela peut éclairer les interventions et identifier les ressources locales et communautaires pour aider les patients à améliorer leurs choix alimentaires.

**Message clé**

Une approche uniformisée ne convient **PAS** à tous. Un régime alimentaire et un mode de vie sains doivent correspondre aux valeurs, aux objectifs, et aux préférences de chacun.