Votre famille et vos amis peuvent vous aider à maîtriser votre diabète en vous incitant à faire plus d'exercice et en choisissant de la nourriture plus saine.

L'exercice joue un rôle important dans le contrôle et la prévention du diabète. On recommande que tout le monde (hommes, femmes, jeunes et moins jeunes) fassent de l'exercice au moins 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez être plus actif en jouant au football, basket, handball, en sautant à la corde, en utilisant les escaliers ou en vous adonnant à la marche en famille.

Si vous souffrez du diabète, vous devriez :

- prendre les médicaments prescrits par votre médecin
- vérifier votre taux de sucre dans le sang tel qu'on vous l'a recommandé
- avoir sur vous une carte d'identité indiquant votre nom, adresse, condition médicale, ainsi qu'une liste de vos médicaments
- porter des vêtements et des chaussures confortables
- boire beaucoup d'eau
- faire de l'exercice régulièrement
- avoir toujours un bonbon dur, du jus de fruit, des raisins secs, ou une autre collation à portée de votre main au cas où votre taux de sucre était bas.

Pour obtenir plus de renseignements sur du diabète, veuillez visiter les sites Internet suivants:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

L'information contenue dans cette brochure est une adaptation de documents préparés par:

American Heart Association

American Diabetes Association

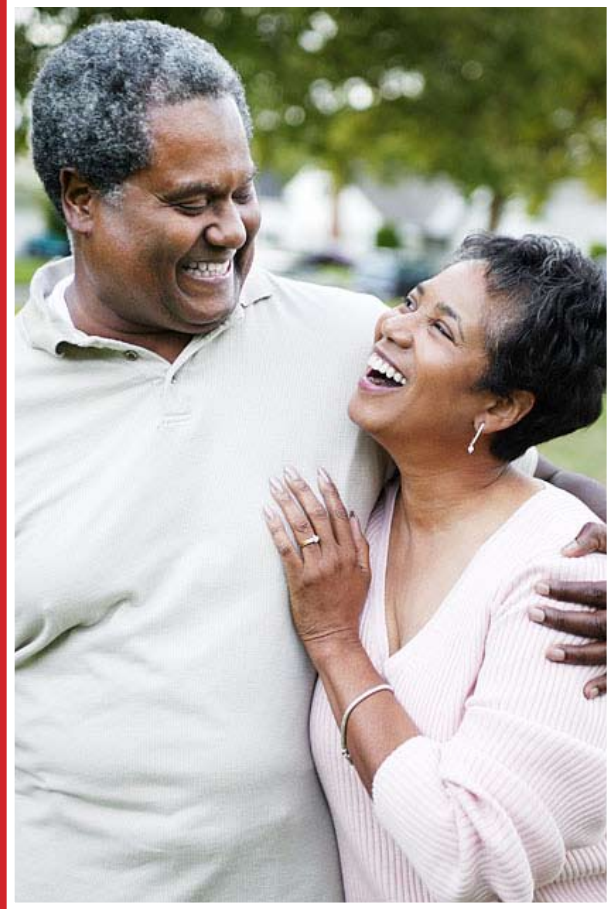
The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Qu'est-ce que le Diabète? (Diabete-French)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

VIVRE EN BONNE SANTÉ

Le diabète est une maladie par laquelle le corps ne produit pas ou pas assez d'insuline. L'insuline est une hormone qui convertit la nourriture en énergie dont le corps a besoin pour fonctionner. Le diabète peut occasionner un surplus de sucre dans le sang, ce qui peut nuire au cœur, au cerveau, aux reins, aux vaisseaux sanguins et aux dents. Le diabète peut causer la cécité, la perte de fonctions sexuelles ou la mort.

PRINCIPAUX TYPES DE DIABÈTE

Le diabète de Type 1 affecte les enfants et les jeunes adultes. Autrefois, on l'appelait diabète juvénile.

Le diabète de Type 2 représente la forme de diabète la plus répandue. Jusqu'à récemment le diabète de Type2 se retrouvait principalement chez les adultes. Maintenant on le retrouve également chez les enfants compte tenu du nombre grandissant d'enfants qui sont obèses, en surpoids ou sont inactifs.

Le diabète de gestation se retrouve chez certaines femmes enceintes.

COMMENT MAITRISER LE DIABÈTE?

Il n'y a pas de cure pour le diabète, mais on peut le maîtriser grâce à:

- des habitudes alimentaires saines
- l'activité physique (exercice)
- l'arrêt du tabac
- des médicaments (si nécessaire)

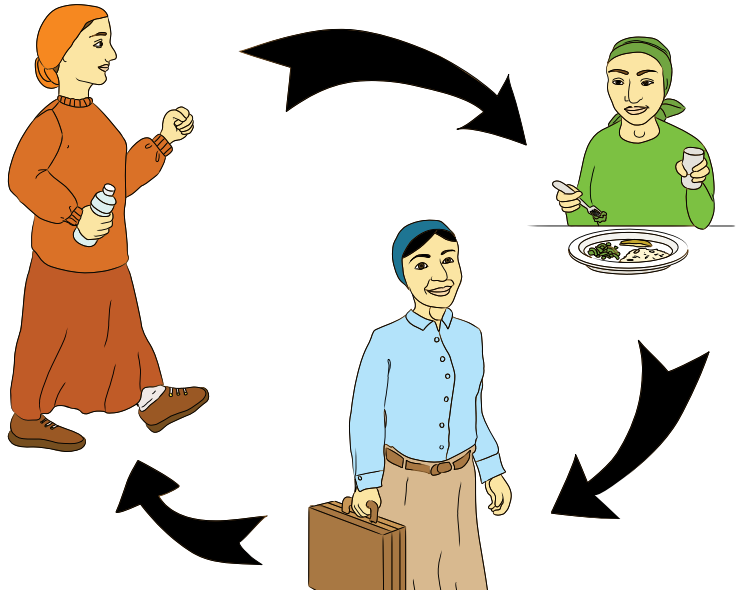
Healthy eating tips:

Conseils pour une alimentation plus saine:

- manger des aliments variés tous les jours pour obtenir toutes les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin pour grandir et rester en bonne santé.
- limiter ou manger de plus petites portions de chips, biscuits, gâteries, bonbons, beurre, margarine, mayonnaise, sel, aliments frits, glaces, sorbets et boissons gazeuses.
- éviter les fritures et les aliments riches en matière grasse (pâtisseries, biscuits ou muffins).

ALTERNATIVES POUR RENDRE VOS REPAS PLUS SAINS

- essayez de manger du pain à base de grains entiers et de céréales comme le pain au blé entier et du riz complet
- mangez beaucoup de fruits et de légumes



- Pour la cuisine, utilisez les matières grasses, l'huile ou le beurre en petites quantités.
- Utilisez de l'huile de cuisson végétale en aérosol à la place de l'huile en bouteille, des matières grasses, du beurre ou de la margarine.
- manger des morceaux de viande maigre tels que du poulet, de la dinde et du bœuf maigre
- Consommez du lait, du fromage et des yogourts sans matières grasses (écrémés) ou allégés en matières grasses (1%)