

Prévention du diabète

Un guide pour un mode de vie sain



Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 est une maladie qui entraîne un taux de glucose (sucre) dans le sang supérieur à la normale.

Qu'est-ce que le pré-diabète ?

On parle de pré-diabète lorsque le taux de glucose (sucre) dans le sang est plus élevé que la normale, mais pas suffisamment pour que l'on diagnostique un diabète de type 2.

Il a été prouvé que certains changements dans le mode de vie peuvent prévenir ou retarder le diabète de type 2. Parmi ces changements, il convient de :

- bien manger
- être actif/active
- perdre du poids si nécessaire

Ce livret vous aidera à prendre de bonnes habitudes pour prévenir ou retarder le diabète de type 2. Ce livret vous donne des conseils pratiques pour améliorer vos habitudes quotidiennes afin de vivre en bonne santé. Il se compose de quatre parties.

1	Manger pour être en bonne santé.....	05
2	Bouger pour être en bonne santé.....	15
3	Changer pour être en bonne santé.....	20
4	Avoir le bon poids.....	24

Si vous avez besoin d'aide pour comprendre certaines parties de ce livret, demandez à votre médecin, à votre infirmière, à votre diététicien(ne) ou à un(e) autre professionnel(le) de santé de confiance de vous aider. Nous avons marqué les rubriques les plus difficiles du mot « Demander » dans une bulle.

Demander

Connaître son risque

Les personnes atteintes de pré-diabète ont un risque élevé de contracter un diabète de type 2, une maladie cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Vous êtes exposé(e) au risque de pré-diabète si vous :

- êtes en surpoids
- avez 45 ans ou plus
- avez un parent, un frère ou une sœur atteint de diabète de type 2
- vous êtes physiquement inactif/inactive et restez assis(e) pendant de longues périodes
- vous appartenez à une ethnie à haut risque des zones géographiques suivantes :
 - l'Asie du Sud
 - l'Afrique subsaharienne
 - les Caraïbes africaines
 - les ethnies d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale
- avez déjà souffert de diabète gestationnel (diabète pendant la grossesse).

Si vous pensez être à risque, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière.

Une simple prise de sang pour mesure le HbA1c peut confirmer si vous souffrez de diabète ou de pré-diabète. Vous pouvez faire cette analyse chaque année pour surveiller votre risque. Le tableau ci-dessous explique les résultats de l'analyse sanguine.

Demander

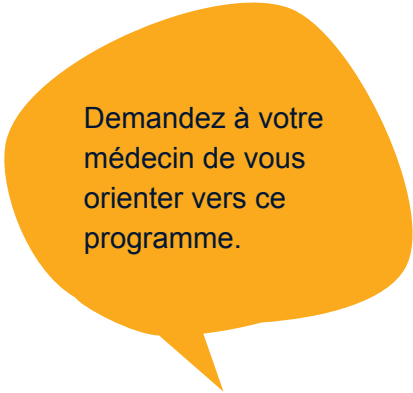
Les résultats de votre analyse HbA1c	Leur signification
Moins de 42	Vous ne souffrez pas de diabète
42-47	Vous souffrez de pré-diabète
48 et plus	Vous souffrez de diabète de type 2

Aide et soutien

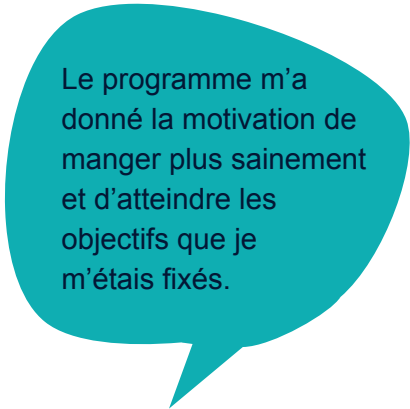
Il existe de nombreuses possibilités de soutien.

Parlez-en à un(e) professionnel(le) de santé de confiance et demandez de l'aide si vous en avez besoin. Le programme national de prévention du diabète offre 12 mois de soutien pour vous aider à modifier votre comportement et votre mode de vie afin de réduire votre risque de diabète. Vous pouvez peut-être y participer, demandez à votre médecin de vous rédiger une lettre de recommandation pour aller consulter un spécialiste.

Voici ce que disent certains des participants au programme :



Demandez à votre médecin de vous orienter vers ce programme.



Le programme m'a donné la motivation de manger plus sainement et d'atteindre les objectifs que je m'étais fixés.

Pensez-y ! Les petits changements font une grande différence

Pour en savoir plus, consultez le site www.hse.ie/pre-diabetes ; vous trouverez aussi d'autres soutiens à la fin de ce livret.

Planifier sa grossesse

Ce qu'il faut faire si vous souffrez de :

- un pré-diabète et que vous envisagez une grossesse
- avez souffert de diabète gestationnel dans le passé.

Adressez-vous à votre médecin

Avant de tomber enceinte, demandez à votre médecin ou à l'infirmière de votre cabinet médical de vous faire une prise de sang pour vérifier si vous souffrez de diabète de type 2.

Prenez de l'acide folique

Commencez à prendre 400ug d'acide folique par jour pendant au moins 3 mois avant la grossesse. Vous devriez également demander à votre médecin si vous avez besoin d'une ordonnance pour une dose plus élevée (5 mg) d'acide folique.

Si vous êtes pré-diabétique, informez-en l'hôpital

Lorsque vous tombez enceinte, dites immédiatement à votre maternité que vous souffrez de pré-diabète. L'équipe médicale vous aidera à gérer votre pré-diabète pendant votre grossesse.



Pour réduire votre risque de diabète de type 2, choisissez des aliments nutritifs et sains. Prenez régulièrement des repas équilibrés et variés. Mangez une grande variété de :

- légumes
- fruits
- céréales complètes
- produits laitiers pauvres en matières grasses
- viandes maigres
- poissons gras
- fruits à coque
- graines
- huiles saines comme l'huile d'olive et l'huile de colza

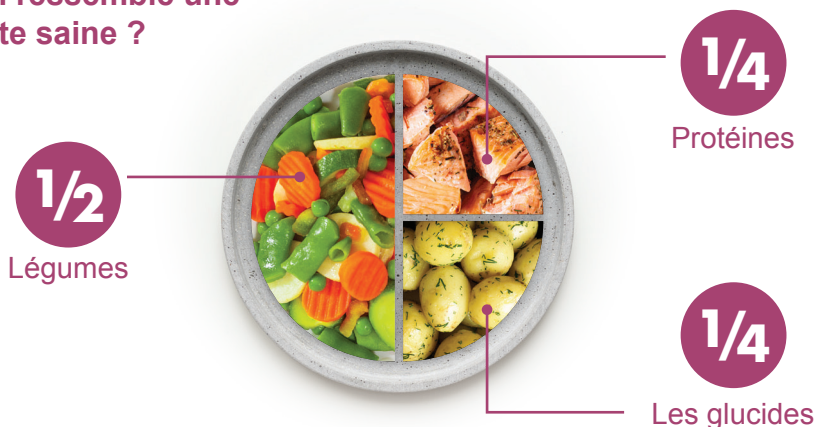
Prenez vos repas à heures régulières pour :

- améliorer votre métabolisme (la façon dont votre corps utilise l'énergie des aliments)
- fournir un flux d'énergie régulier à votre organisme
- aider à réduire les excès alimentaires et le grignotage
- contribuer à la perte de poids au fil du temps

Une alimentation équilibrée comprend :

- des glucides
- des protéines
- des matières grasses
- des vitamines et des minéraux

À quoi ressemble une assiette saine ?



Pourquoi les glucides sont-ils importants ?

Les aliments contenant des glucides influencent le taux de glucose (sucre) dans le sang. On trouve des glucides dans les aliments suivants :

féculeux	Aliments contenant du sucre naturel	Aliments contenant des sucres ajoutés
pain, chapati	fruits	boissons gazeuses
céréales, couscous	lait	gâteaux
pâtes, riz, pommes de terre	yaourt	sucreries, chocolat

Privilégiez les féculeux riches en fibres et les aliments contenant du sucre naturel. Réduisez les aliments contenant des sucres ajoutés. Il se peut que vous deviez réduire la quantité de glucides pour vous aider à contrôler votre glycémie.

Remarque sur l'alimentation à faible teneur en glucides (« low-carb »).

Les recherches montrent que les régimes pauvres en glucides peuvent améliorer la glycémie chez les diabétiques de type 1 et de type 2. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour examiner les avantages pour les personnes présentant un risque de diabète de type 2. Suivre un régime pauvre en glucides peut être difficile à maintenir et il peut être plus difficile d'obtenir toutes les fibres et autres nutriments dont notre corps a besoin.

Si vous souhaitez suivre un régime faible en glucides, demandez conseil et soutien à un(e) diététicien(ne) agréé(e) par la CORU. (La CORU est l'organisation qui régule les professionnels de la santé et de l'aide sociale).


 Demander

Les fibres

Les aliments riches en fibres facilitent la digestion et peuvent prévenir la constipation. Ces aliments sont également riches en vitamines et peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et la glycémie. Les glucides riches en fibres fournissent la meilleure énergie possible à l'organisme pour que celui-ci fonctionne efficacement. On trouve des fibres dans :

- les céréales complètes
- les fruits à coque
- les pains complets et les pains de campagne
- les haricots
- le porridge
- les petits pois
- les lentilles
- les pois chiches
- les légumes
- les graines

La quantité de fibres dont on a besoin est tributaire des éléments suivants :

- votre âge
- votre sexe
- votre degré d'activité physique

Conseils pour une alimentation saine

- Mangez des légumes ou de la salade à chaque déjeuner et dîner.
- Privilégiez les légumes verts tels que le chou, le chou frisé, les épinards et la laitue.
- Consommez des fruits jusqu'à trois fois par jour.
- Privilégiez le riz et les pâtes complets et respectez les portions recommandées.
- Évitez les boissons sucrées.



Intégrez des protéines de haute qualité à votre alimentation

Manger des protéines de haute qualité pendant les repas vous aidera à maintenir votre satiété plus longtemps. Elles sont également importantes pour la santé musculaire.

Essayez de consommer 2 portions de protéines de haute qualité par jour, par exemple :

- de la viande maigre
- des œufs
- de la volaille
- des haricots
- du poisson
- des fruits à coque



Consommez moins de viandes transformées telles que : saucisses, jambon, salami, bacon, hot-dogs et pepperoni.

Les personnes âgées de plus de 65 ans ont besoin de 2 à 3 portions de protéines par jour.

Consommez des graisses saines

Rappelez-vous que toutes les graisses sont riches en calories et doivent être consommées avec parcimonie.

Les graisses insaturées nous apportent des vitamines et des minéraux importants et peuvent nous aider à nous sentir rassasiés plus longtemps et à améliorer notre santé cardiaque. On les trouve dans :

- les poissons gras comme le saumon, les sardines ou le maquereau
- l'huile d'olive ou de colza
- avocados
- les noix et les graines

Réduisez votre consommation de graisses saturées comme le beurre, la crème et la graisse visible sur la viande.

Utilisez plutôt de petites quantités de graisses insaturées plus saines, comme les huiles d'olive et de colza.

Mangez moins d'aliments transformés

Les aliments transformés sont souvent riches en sucres ajoutés, en graisses et en sel et ont une valeur nutritionnelle moindre. Optez plus souvent pour des aliments moins transformés.

Par exemple, privilégiez les crackers et les pains complets aux crackers blancs ou autres types de biscottes.

Mangez des pommes de terre entières plutôt que des frites, des gaufres de pommes de terre, des chips, des tartes aux pommes de terre.

Mangez du fromage sous sa forme naturelle plutôt que des bâtonnets de fromage, des pâtes à tartiner ou des trempettes.

Mangez du yaourt naturel plutôt que du yaourt sucré.



Pour plus d'informations sur la taille des portions et le bien-manger, consultez le site suivant

www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Demander

Consultez un(e) diététicien(ne) agréé(e) par la CORU pour obtenir davantage de soutien.

Idées de substituts au sucre

Haute teneur en sucre	Suggestion d'un aliment de remplacement à teneur en sucre plus faible
Sucre, sirops, mélasse et miel	Utilisez moins de sucre ou remplacez-le par des édulcorants artificiels tels que : • Candarel • Splenda • Natrena
Confiture, marmelade	Prenez des confitures et des marmelades étiquetées « à teneur réduite en sucre » ou « sans sucre ajouté ».
Céréales de petit-déjeuner enrobées de sucre ou de miel comme : • Frosties • Coco pops • Crunchy Nut • Cornflakes	Céréales riches en fibres : • Shreddies • Weetabix • Bran Flakes • Céréales à base d'avoine comme le porridge N'oubliez pas que la quantité que vous mangez est importante !
Boissons gazeuses • Coke • Sprite • Fanta • Sirops à diluer	L'eau est ce qu'il y a de mieux Vous pouvez également choisir des boissons contenant peu ou pas de sucre, étiquetées : « diet », « light », « slimline », « reduced sugar », « sugar free », par exemple : • Coke Zero, Pepsi Max • Fanta Light • Ribena Toothkind • Mi-Wadi No Added Sugar • Robinson's Special R

Idées de substituts aux matières grasses

Option riche en matières grasses	Option plus faible en matières grasses ou plus saine
Mélange d'huiles végétales Huile d'olive Huile de colza Huile de tournesol	Privilégiez les types les plus sains et utilisez-en avec parcimonie, par exemple l'huile d'olive, l'huile de colza.
Beurre Saindoux Margarine	Pâtes à tartiner à faible teneur en matières grasses : • Golden Olive • Flora Light • Low Low
Frites Pommes de terre rôties Riz frit ou nouilles Pain frit	Pommes de terre à l'eau Pommes de terre au four Purée de pommes de terre (sans beurre ni margarine) Riz bouilli à l'eau Pâtes à l'eau Nouilles à l'eau
Fromage à pâte dure, à pâte molle ou à la crème entier	Fromage cheddar allégé Cottage cheese Brie Feta Mozzarella Camembert

Conseils pour faire vos courses

Planifiez vos repas

Dressez une liste en fonction de votre programme de la semaine.

Dressez votre liste

Réfléchissez avant d'ajouter à votre panier un produit qui ne figure pas sur votre liste.

Ne faites pas vos courses lorsque vous avez faim

Faire ses courses quand on a faim peut vous entraîner à faire des achats impulsifs et à l'achat d'aliments dont on a peut-être envie.

Lisez les étiquettes des produits alimentaires

Cela peut vous aider à faire des choix plus sains.

Pour en savoir plus sur la lecture des étiquettes des produits alimentaires, consultez le site :

www.irisheart.ie/publications/food-shopping-card



Pourquoi mangeons-nous ?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles nous mangeons. Nous mangeons lorsque nous avons faim, mais aussi parfois lorsque nous sommes fatigués, lorsque nous nous ennuyons, mais aussi pour nous détendre ou lorsque nous sommes en compagnie. Certains changements sont parfois difficile à opérer. Le fait de savoir pourquoi et quand nous mangeons nous aide à faire des choix alimentaires plus sains.

Manger en pleine conscience

Manger en pleine conscience signifie manger lentement, être attentif lorsque l'on mange et manger sans se laisser distraire. Manger en pleine conscience nous permet d'apprécier la nourriture et nous aide à prendre conscience du moment où nous avons faim ou sommes rassasiés.

Échelle de faim et de satiété



Reconnaître la faim et la satiété en mangeant peut être une étape importante pour contrôler la quantité de nourriture que vous mangez. Essayez de rester dans les stades verts (niveaux 3 à 6).

Notez les habitudes qui peuvent vous donner l'impression d'être trop rassasié(e). Une fois que vous aurez pris conscience de ces habitudes, vous pourrez commencer à prendre des mesures pour les modifier.

Si vous souffrez d'obésité, vos hormones de l'appétit peuvent avoir plus de mal à vous indiquer si vous avez faim ou si vous êtes rassasié(e). Il se peut que vous ne ressentiez pas la faim ou la satiété de la même manière qu'une autre personne.

Conseils pour manger en pleine conscience

- Remarquez si vous avez tendance à manger rapidement et entraînez-vous à manger plus lentement.
- Si vous posez votre couteau et votre fourchette entre deux bouchées, cela peut vous aider à manger plus lentement.
- Évitez les distractions, comme regarder la télévision ou faire défiler votre téléphone pendant que vous mangez.
- Écoutez votre corps, remarquez le moment où vous vous sentez rassasié(e).

Lorsque vous mangez, prenez conscience de tous vos sens, à :

- la texture
- l'odeur
- le son
- la sensation

Appréciez votre nourriture

- Prenez plaisir à faire vos courses et à cuisiner des repas sains.
- Prenez plaisir à manger des aliments qui vous font du bien.
- Appréciez l'aspect social du partage d'un repas avec votre famille et vos amis.



L'activité physique est l'un des meilleurs moyens de retarder ou de prévenir le diabète de type 2. Les muscles qui sont actifs utilisent plus de glucose. L'activité physique présente d'autres avantages pour la santé, notamment :

- la réduction de la tension artérielle
- l'amélioration du taux de cholestérol
- l'amélioration du sommeil
- la gestion du stress
- la gestion du poids
- l'amélioration de votre condition physique



Type : Les divers types d'activité physique :

Activités aérobiques		Renforcement musculaire		Souplesse et équilibre	
• Marche rapide • Jardinage • Danse • Natation • Monter des escaliers		• Soulever des poids • Porter les courses • Utiliser des bandes de résistance • Exercices au poids du corps comme les squats et les fentes		• Tai-Chi • Yoga • Pilates • Étirements à la maison	

- Il est préférable de pratiquer une variété d'activités, car chacune d'entre elles présente des avantages différents.
- La variété contribue à réduire l'ennui et le risque de blessure.
- Il est plus facile de commencer et de continuer à faire des mouvements que l'on aime.
- Trouvez ce qui vous plaît et essayez les exercices des pages 18 et 19.

2 Bouger pour être en bonne santé

Quelle quantité d'exercice faut-il prendre ?

- Faites ce qui vous semble le plus approprié.
- N'importe quelle quantité sera bénéfique pour votre santé.
- Essayez d'atteindre 30 minutes cinq jours (ou plus) par semaine.
- Essayez d'inclure 2 jours de renforcement musculaire.
- Vous pouvez commencer à n'importe quel niveau de forme physique : les petites séances régulières s'additionnent !

Tout mouvement vaut mieux qu'aucun
Restez assis moins longtemps, levez-vous quand vous le pouvez
Interrompez souvent les périodes où vous êtes assis(e)

Quelle est l'intensité de l'effort à fournir ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Essayez de vous sentir un peu essoufflé(e) mais capable de dire quelques mots.

Commencez doucement
Allez lentement
Écoutez votre corps
Arrêtez si vous en avez le besoin

Réduisez le temps passé assis(e).

- Notez combien de temps vous restez assis(e).
- Levez-vous toutes les 30 minutes.

Bougez plus

- Bouger régulièrement vous aide à contrôler votre glycémie.
- Les petits changements font une grande différence.
- N'oubliez pas que les faux pas et les échecs sont normaux.
- Recommencez quand vous le pouvez.

Voici quelques options pour vous aider à bouger davantage

Chez vous



Réduisez le temps passé devant vos écrans

Faites des pauses pour bouger

Faites du ménage

Dans vos déplacements pour vous rendre au travail



Garez-vous plus loin de votre destination que prévu

Marchez ou faites du vélo autant que possible

Au travail et à l'école



Faites des pauses pour bouger

Prenez l'escalier

Ayez un bureau hauteur réglable pour y travailler debout

Allez marcher pendant le déjeuner

Loisirs



Marchez

Nagez

Dancez

Passez des vacances actives

2 Bouger pour être en bonne santé

Si vous êtes déjà actif/active :

- Visez la régularité et un mélange de types d'activités.
- Au fur et à mesure que vous vous forgez une routine, vous pouvez progresser.
- Développez votre activité à un rythme qui vous convient.
- Concentrez-vous sur une activité qui vous plaît !

Demander

Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à un physiothérapeute ou à un professionnel de la santé.

Exercices au poids du corps et exercices de résistance



Mettez-vous sur la pointe des pieds



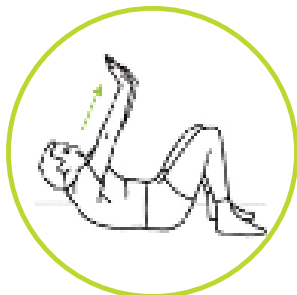
Envoyez un coup de pied droit vers l'arrière



Marchez sur place



Levez-vous/
Asseyez-vous



En position couchée,
élevez les bras



Coup de pied latéral



Faites des pompes
sur un mur



Faites un pas en avant
en pliant le genou



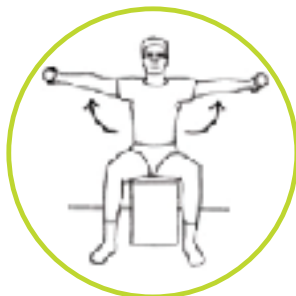
Étirez le bras vers l'arrière
à partir du coude



Tendez le bras vers
le haut



Pliez le bras puis
détendez le



Étirement latéral
des bras

- Essayez de consacrer 1 minute à chaque exercice.
- Travaillez à un rythme qui vous convient.
- Concentrez-vous sur le plaisir !
- Faites-en plus si vous vous en sentez capable.



Planifier le changement

- L'élaboration d'un plan est la clé du succès
- Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à ce qui pourrait vous convenir.
- Commencez par un petit changement et mettez-y vous !
- Faites-en sorte que votre plan soit aussi détaillé et réaliste que possible.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin

Voici quelques exemples :

Bien 	Mieux 	Encore mieux 
Je vais marcher beaucoup plus.	À partir de la semaine prochaine, je vais aller au travail à pied.	À partir de la semaine prochaine, j'irai au travail à pied le mercredi et le vendredi. Au bout de 10 semaines, je verrai où j'en suis.
Je vais manger plus de légumes,	Je vais manger plus de légumes au dîner.	J'achèterai des petits pois et du maïs surgelés et je les mangerai au moins le mardi et le jeudi. Je cocherai les jours où je les mangerai sur le calendrier dans la cuisine. Au bout de 10 semaines, je verrai où j'en suis.

Les gens atteignent mieux leurs objectifs lorsqu'ils :

- ont un plan d'action
- le revoient régulièrement
- suivent leurs progrès

Lorsque vous établirez votre plan d'action, pensez à ce qui suit :

- comment les changements vont vous être utiles
- les obstacles que vous allez pouvoir rencontrer

Autres changements auxquels vous pourriez penser

Le stress

Le stress est un élément normal de la vie, il arrive à tout le monde d'en être la proie. Les causes et les signes du stress sont nombreux. Il est utile de savoir comment nous nous sentons lorsque nous sommes stressés.

Les causes

Le stress est généralement une réaction à une pression mentale, physique ou émotionnelle. Les causes, les signes et les réactions varient d'une personne à l'autre.

Les signes

- Votre rythme cardiaque ou respiration s'accélère
- Vous mangez moins ou plus que d'habitude
- Vous consommez de l'alcool ou vous fumez plus que d'habitude
- Vous êtes irritable, vous avez des oublis ou vous avez du mal à vous concentrer

Ce qui peut vous aider (choisissez ce qui vous convient le mieux)

- avoir une bonne routine de sommeil
- faire des promenades
- jardiner
- pratique d'autres activités en plein air
- écouter de la musique
- lire un livre
- faire des travaux manuels
- faire du bricolage (faîtes certains travaux vous-même chez vous)
- respirer en pleine conscience
- méditer

La famille et les amis

Demandez de l'aide à votre famille ou à un(e) ami(e) si vous en avez besoin.

Consultez un(e) professionnel(le)

Nous avons parfois besoin de l'aide d'un(e) professionnelle, alors demandez de l'aide à votre généraliste. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : www2.hse.ie/mental-health.

Votre consommation de cigarette

Si vous fumez, vous pouvez obtenir de l'aide pour arrêter

www.quit.ie

Ligne nationale d'aide à l'arrêt du tabac, National Quitline 1850 201 203



Nous pouvons vous aider

L'alcool

L'excès d'alcool peut augmenter le risque de maladies graves.

Si vous buvez plus que de raison :

- Essayez de passer 2 à 3 jours par semaine sans consommer d'alcool.
- Essayez de rester en dessous des directives de consommation d'alcool à faible risque.

Directives hebdomadaires de consommation d'alcool à faible risque

Hommes

Moins de 17 boissons standard

Moins de 170 g d'alcool par semaine



Femmes

Moins de 11 boissons standard

Moins de 110 g d'alcool par semaine



Quelques exemples de boisson standard :

Boisson	L'équivalent de 1 boisson standard
Bière, ale, stout	284 ml (½ pinte)
Cidre	284 ml (½ pinte)
Vin	100 ml (petit verre)
Spiritueux	35 ml (mesure de pub)
Boisson alcoolisée sucrée	Bouteille de 275 ml

Pour plus d'informations, consultez le site :

www.askaboutalcohol.ie

Ligne d'assistance téléphonique sur l'alcool du HSE 1800 459 459

Le sommeil

Un sommeil réparateur et non perturbé est important pour notre bien-être. La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit.

Voici ce qui peut nous aider à bien dormir

- rester actif/active tout au long de la journée, mais éviter tout exercice physique intense juste avant le coucher
- ne pas aller au lit en ayant trop faim ou en étant trop rassasié(e)
- avoir une routine de sommeil et un lit confortable
- une pièce sombre à une température agréable
- éviter le téléphone, l'ordinateur portable, la télévision ou tout autre écran juste avant le coucher.

Se surveiller

- Se surveiller peut nous aider à rester motivés
- Garder le suivi peut nous aider à voir les progrès accomplis
- Nous pouvons suivre n'importe quel aspect de notre santé, comme l'alimentation, le mouvement, le sommeil et le stress



Suivez vos progrès en établissant :

Un suivi alimentaire

Qu'ai-je mangé et bu aujourd'hui ?

Quelle était ma faim avant et après avoir mangé ?

Où ai-je mangé ?

Qu'est-ce que j'ai fait ?

Quelle était mon humeur ?

Un suivi d'activité

Quel type d'activité ai-je pratiqué ?

Combien de minutes ai-je marché ?

Combien de pas mon podomètre, mon téléphone ou ma montre intelligente ont-ils affiché ?

Un suivi du sommeil et du stress

Notez l'heure du coucher.

Notez le temps passé devant un écran.

Notez quand vous vous réveillez en vous sentant bien et dispos.

Notez (journal) ce que vous ressentez.

Remarquez votre degré de stress et si vous pouvez prendre des mesures pour le soulager.

Avoir et maintenir un poids sain peut contribuer à retarder ou à prévenir le diabète de type 2.

Qu'est-ce qu'un poids sain ?

Un poids sain est le meilleur poids que vous pouvez avoir en mangeant bien et en étant actif/active. Un poids sain est plus qu'un chiffre sur une balance. Les os, les muscles et la graisse constituent le chiffre que vous voyez sur la balance. Un bon équilibre entre la graisse et les muscles est important pour la santé.

Que pouvez-vous faire ?

Connaître son poids

Pesez-vous une fois par semaine, mais pas plus souvent. Cela vous permet de détecter rapidement la prise de poids et de vous fixer des objectifs en matière d'alimentation et d'activité physique. Le poids peut fluctuer (jusqu'à 1 à 2 kg) d'un jour à l'autre ; observez donc la tendance générale plutôt que les variations de poids au jour le jour.

Fixez-vous un objectif de poids réaliste

Un objectif de poids réaliste est le poids que vous pouvez atteindre et conserver lorsque vous

- mangez bien
- êtes actif/active
- vous vous sentez bien

Les objectifs de perte de poids varient d'une personne à l'autre.

Pour certaines personnes, une perte de 5 à 7 % de l'excès de poids peut contribuer à améliorer la glycémie. Par exemple, si un homme, Colm, pèse 100 kg (16 « stone », une perte de 5 % de son poids équivaldra à 5 kg (11 livres (lb)). Si Colm maintient cette perte de poids, cela contribuera à réduire le risque de développer un diabète de type 2.



Astuce :

Demander

**Comment nous avons calculé la perte de poids de 5 % pour Colm :**

Nous avons utilisé une calculatrice pour ça !

Il y a 6,4 kilogrammes (kg) dans une « stone ».

Pour trouver le poids de Colm en kg :

1. Multipliez son poids en « stones » par 6,4. Colm pèse 16 « stones », donc $16 \times 6,4$.
2. Le résultat est 102,4 kg.
3. Pour savoir combien représente 5 % de 102,4 kg, divisez 5 par 100, puis multipliez par 102,4. La réponse est 5,1 kg.

Un autre exemple avec Jessica, qui veut perdre 7 % de son poids :

Jessica pèse 18 kilos. Elle veut perdre 7 % de ce poids. Pour savoir combien cela représente en kilogrammes :

1. Multipliez 18 par 6,4.
2. La réponse est 115,2 kg.
3. Pour obtenir 7 % de 115,2 kg, divisez 7 par 100 et multipliez par 115,2. Elle doit perdre 8,1 kg.

Si la perte de poids est l'un de vos objectifs, essayez de calculer ce que représente pour vous une perte de poids de 5 %.

Garder votre poids actuel

Pour certains, garder un poids stable et ne pas prendre de poids peut être la bonne solution.

Demander

Demander conseil à un(e) professionnel(le)

Parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à votre diététicien(ne) agréé(e) CORU pour en savoir plus sur vos risques et pour discuter de ce qui pourrait être le meilleur poids pour vous.

Comprendre vos résultats d'analyses

Votre médecin, votre infirmière et l'équipe de prévention du diabète travailleront avec vous pour décider des mesures à prendre.

Ils vous parleront peut-être de votre IMC, de votre tour de taille (mesure autour de la taille) et des résultats de vos analyses de sang.

Vous pouvez viser des objectifs plus ou moins élevés en fonction de votre âge et de vos antécédents médicaux.



Demander

Vos résultats d'analyses

Connaître vos propres résultats d'analyses peut être un moyen utile de gérer votre risque, de suivre vos progrès et de vous aider à faire les changements qui vous conviennent.

Vous pouvez noter et suivre vos propres résultats à l'aide du tableau au verso.

Demandez à votre médecin de partager vos résultats avec vous

Résultats d'analyse	Note	Date :	Date :	Date :
Glycémie à jeun (mmol/l) La quantité de glucose dans votre sang à un moment donné.	Sain est inférieur à 6,1			
HbA1c (mmol/mol)	Voir page 2			
Poids (kg ou stones)	Voir page 24			
Taille (cm ou pouces)	Utilisé pour calculer l'IMC			
IMC (kg/m ²)	Voir page 26			
Tour de taille	Voir page 26			
Cholestérol total (mmol/l)	Un taux sain est inférieur à 4,5			
Cholestérol LDL (mmol/l)	Inférieur ou égal à 2,6			
Cholestérol HDL (mmol/l)	Les hommes doivent viser une valeur supérieure ou égale à 1,0. Les femmes doivent viser une valeur supérieure ou égale à 1,3			
Triglycérides (mmol/l)	Visez une valeur inférieure ou égale à 1,7			

Aide et soutien

Diabète et pré-diabète

Informations sur le diabète HSE Live en composant le **1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

Ligne d'assistance téléphonique pour le diabète **01-8428118** |

www.diabetes.ie

Bien manger

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Rester actif/active

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

Aide à la perte de poids et à l'obésité

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

Trouver un(e) diététicien(ne) agréé(e) par l'État

Pour trouver un(e) diététicien(ne) agréé(e) par l'État, consultez le site www.indi.ie ou contactez votre généraliste pour qu'il ou elle vous oriente vers un(e) diététicien(ne) agréé(e) HSE CORU.

Date d'impression Décembre 2023

Clause de non-responsabilité

Cette brochure a été conçue et réalisée par l'équipe dédiée à l'éducation et au soutien de l'autogestion du diabète, dans le cadre du programme de soins intégrés pour les maladies chroniques. Le contenu repose sur les informations les plus récentes et nous avons pris grand soin d'assurer leur exactitude au moment de la publication. Il est recommandé de consulter ces données en complément des conseils de votre équipe médicale.

Remerciements

Nous remercions les personnes suivantes pour leur soutien et leur contribution à l'élaboration de cette brochure :

Les diététicien·ne·s du HSE dans les équipes de spécialistes de la collectivité.

Diététicien·ne·s du groupe d'intérêt sur le diabète de l'INDI.

Groupe de diététicien·ne·s de la maternité.

Équipe de physiothérapie, Centre de gestion de l'obésité, Hôpital St. Columcille, Loughlinstown, Dublin.

Équipe multidisciplinaire de Diabetes Ireland.

Les usagers qui ont participé au programme de prévention du diabète.

