

DIABÈTE ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE

Prédiabète : La glycémie est supérieure à la normale.

Diabète de type 1 : L'organisme ne produit pas assez d'insuline.

Diabète de type 2 : L'organisme n'arrive pas à utiliser l'insuline correctement.

Diabète gestationnel : La quantité d'insuline produite durant la grossesse est insuffisante.

APPRENEZ À CONNAÎTRE VOS CHIFFRES

	Glycémie à jeun (maîtrise de la glycémie à court terme)	Résultats du test d'hémoglobine A1c (HbA1c) (maîtrise de la glycémie à long terme)
Non-diabétiques/Prédiabétiques	Moins de 5,6 mmol/L	Moins de 6,0 %
Prédiabétiques	De 6,1 à 6,9 mmol/L	De 6,0 à 6,4 %
Diabétique	De 4,0 à 7,0 mmol/L	Moins de 7,0 %

FACTEURS DE RISQUE



Âge ≥ 45 ans



Antécédents familiaux



Antécédents de diabète gestationnel



Hypercholestérolémie



Hypertension



Embonpoint

DE QUELLE FAÇON LE DIABÈTE ENDOMMAGE-T-IL MON CŒUR?



CE QUE JE PEUX FAIRE

PRÉVENIR



Mangez sainement. Mangez plus de fruits, de légumes et de grains entiers. Visez 7 portions par jour.



Maintenez un poids santé. Visez un tour de taille inférieur à 88 cm.



Soyez plus active, moins souvent assise. Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie. Visez 30 minutes par jour.



Maîtriser votre taux de **cholestérol**.

130
80

Visez une **tension artérielle** ne dépassant pas 130/80.



Faites régulièrement vérifier votre **glycémie** par votre médecin.



Si vous fumez, demandez de l'aide pour cesser.

MAÎTRISER



Prenez vos médicaments selon l'ordonnance.

SURVEILLER



Un glucomètre vous aidera à tester votre glycémie. Demandez à votre médecin de vous expliquer son fonctionnement.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca