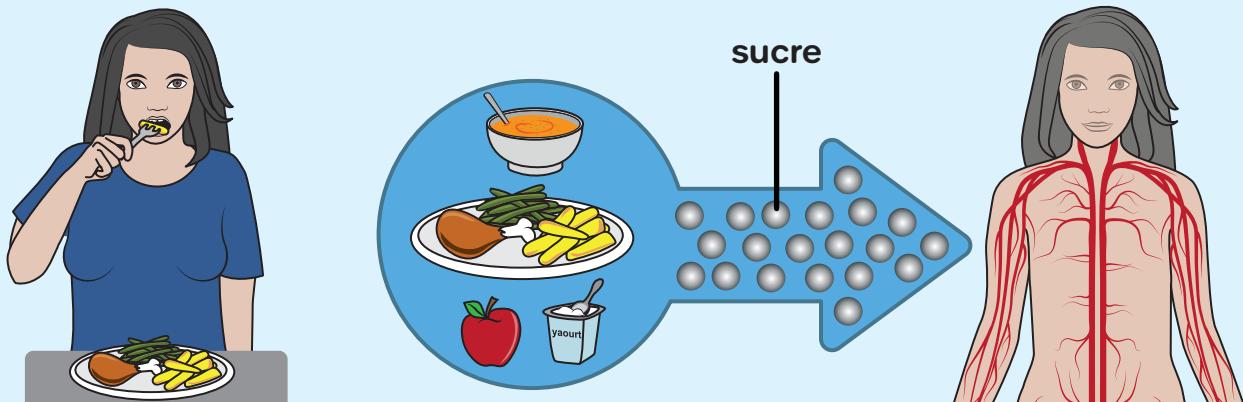




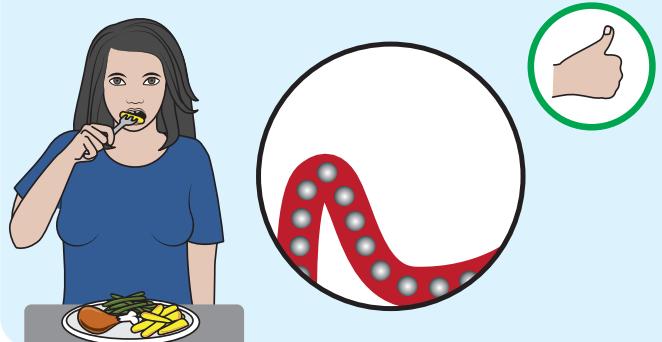
# Le diabète est une maladie

- **J'ai un diabète quand j'ai trop de sucre dans le sang.**  
On dit que mon taux de sucre est trop élevé.  
Le taux de sucre dans le sang s'appelle la glycémie.

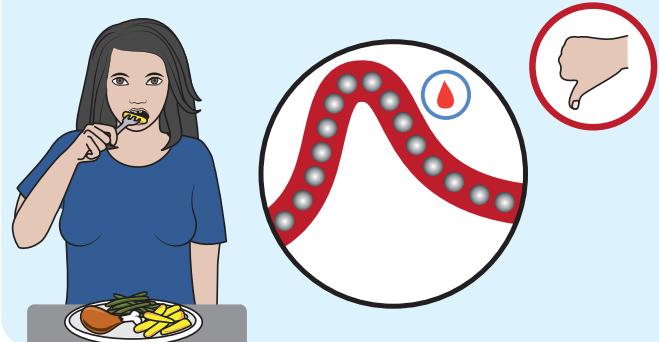
Il y a du sucre dans certains aliments que je mange.  
Ce sucre va dans mon sang.



Quand ma glycémie est normale,  
je n'ai pas de diabète.



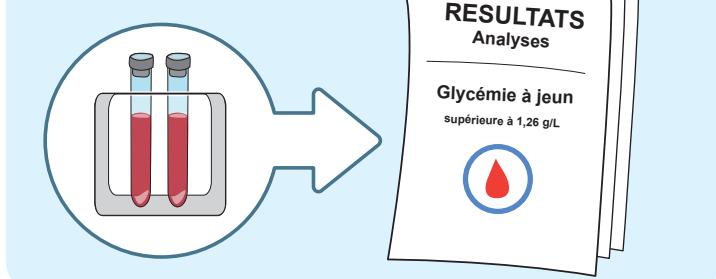
Quand ma glycémie  
est trop élevée, j'ai un diabète.



- **Pour savoir si j'ai un diabète, je fais une prise de sang à jeun.**  
Je suis à jeun quand je n'ai pas bu et pas mangé depuis 10 heures.  
La prise de sang permet de connaître ma glycémie.



Si ma glycémie dépasse 1,26 g/L :  
j'ai un diabète.

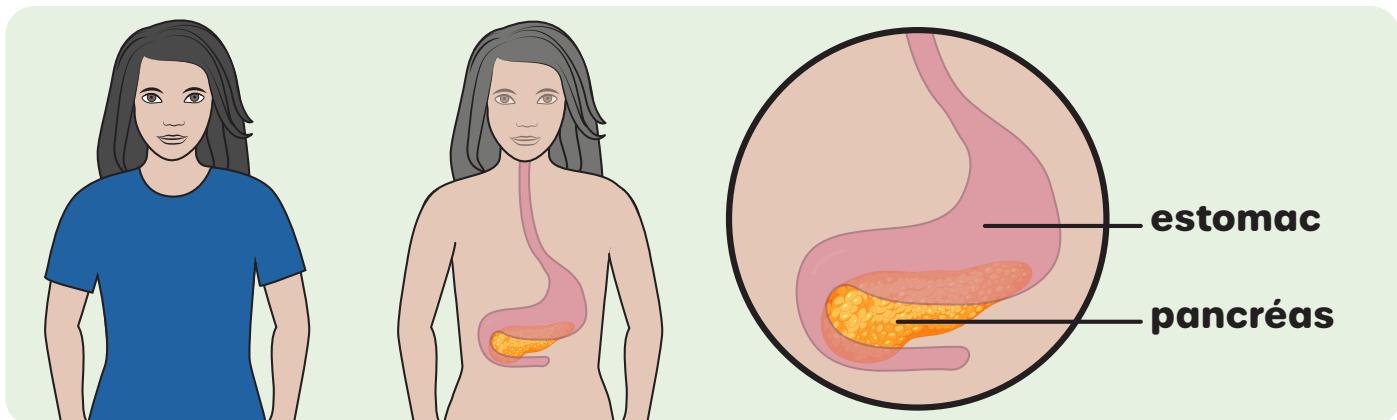


En France, plus de 4 millions de personnes ont un diabète.

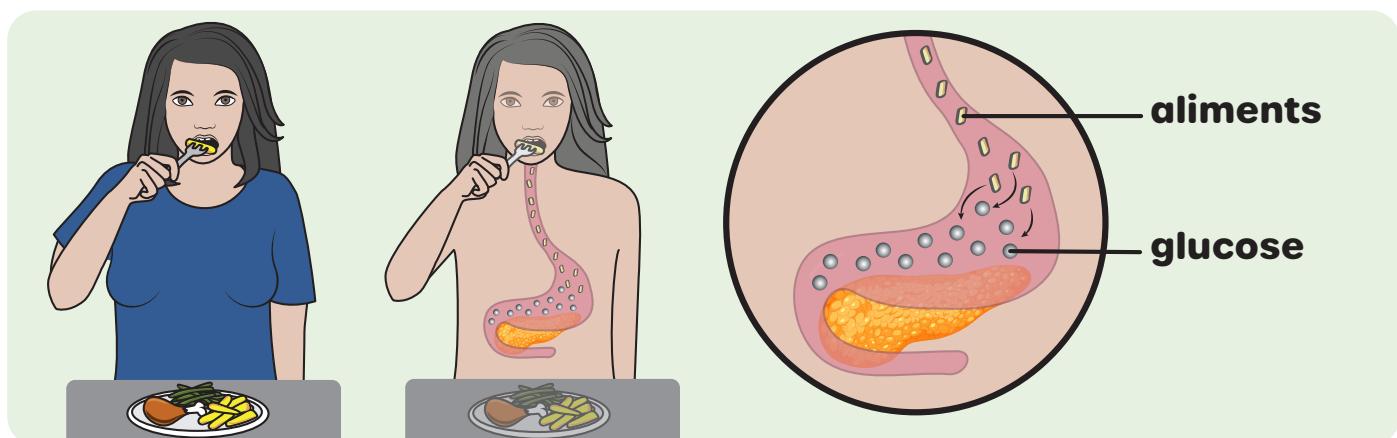


# Pourquoi j'ai trop de sucre dans le sang ?

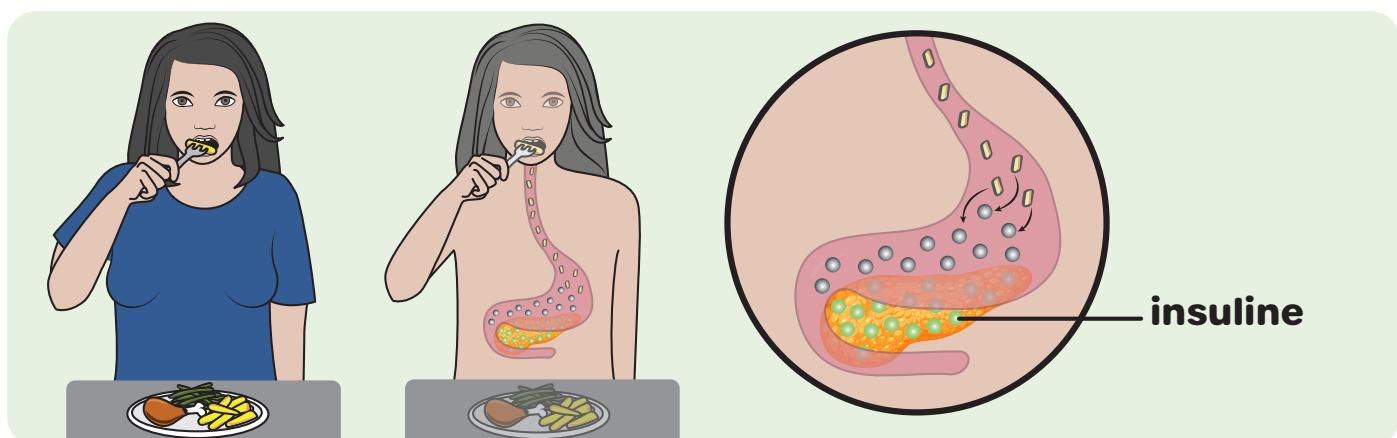
- Quand je mange, il y a 2 organes très importants dans mon corps : l'estomac et le pancréas.



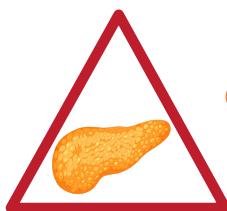
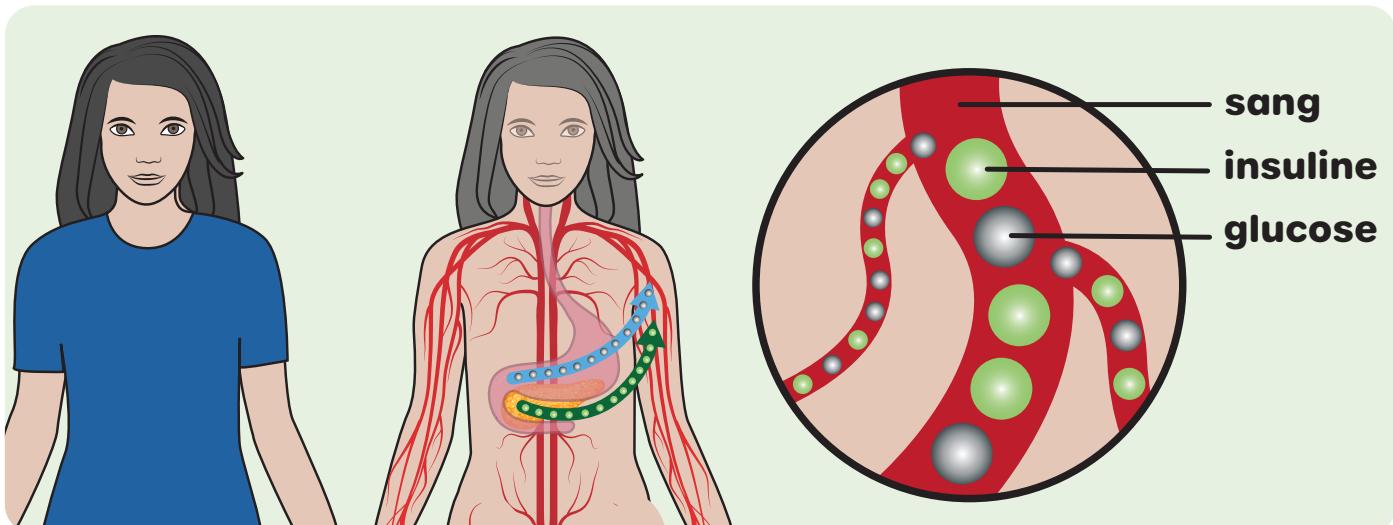
- Quand je mange, mon estomac transforme beaucoup d'aliments en sucre. Ce sucre s'appelle le glucose.



- En même temps, mon pancréas fabrique une hormone spéciale. Cette hormone s'appelle l'insuline.



- **Le glucose et l'insuline vont dans mon sang.**  
L'insuline permet d'avoir la bonne quantité de glucose dans mon sang.

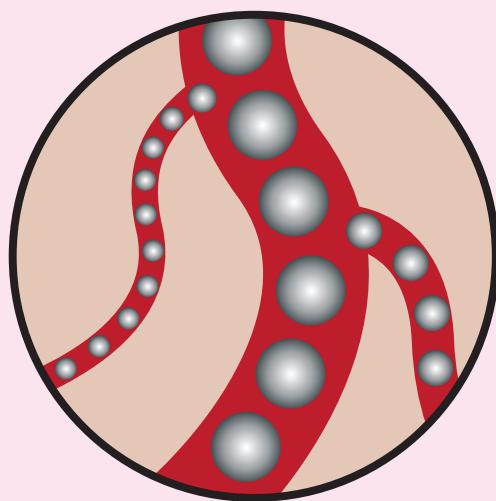


- **Quand mon pancréas ne fonctionne pas bien, je peux avoir trop de glucose dans le sang.**

Ma glycémie est trop élevée, j'ai un diabète :

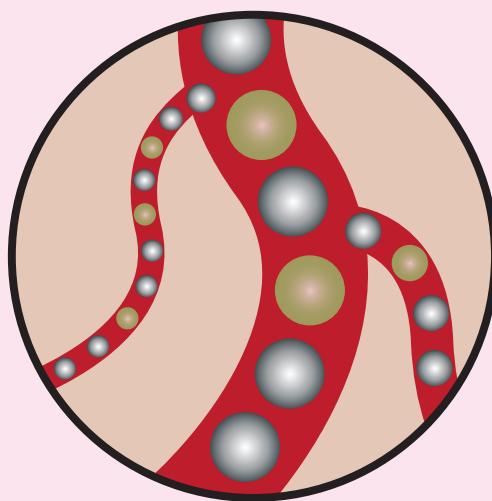
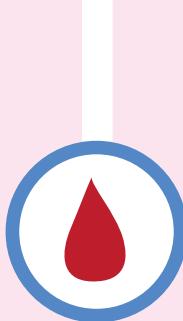
#### **un diabète de type 1**

Mon pancréas ne fabrique plus du tout d'insuline.



#### **ou un diabète de type 2**

Mon insuline ne fonctionne pas bien et mon pancréas ne fabrique pas assez d'insuline.

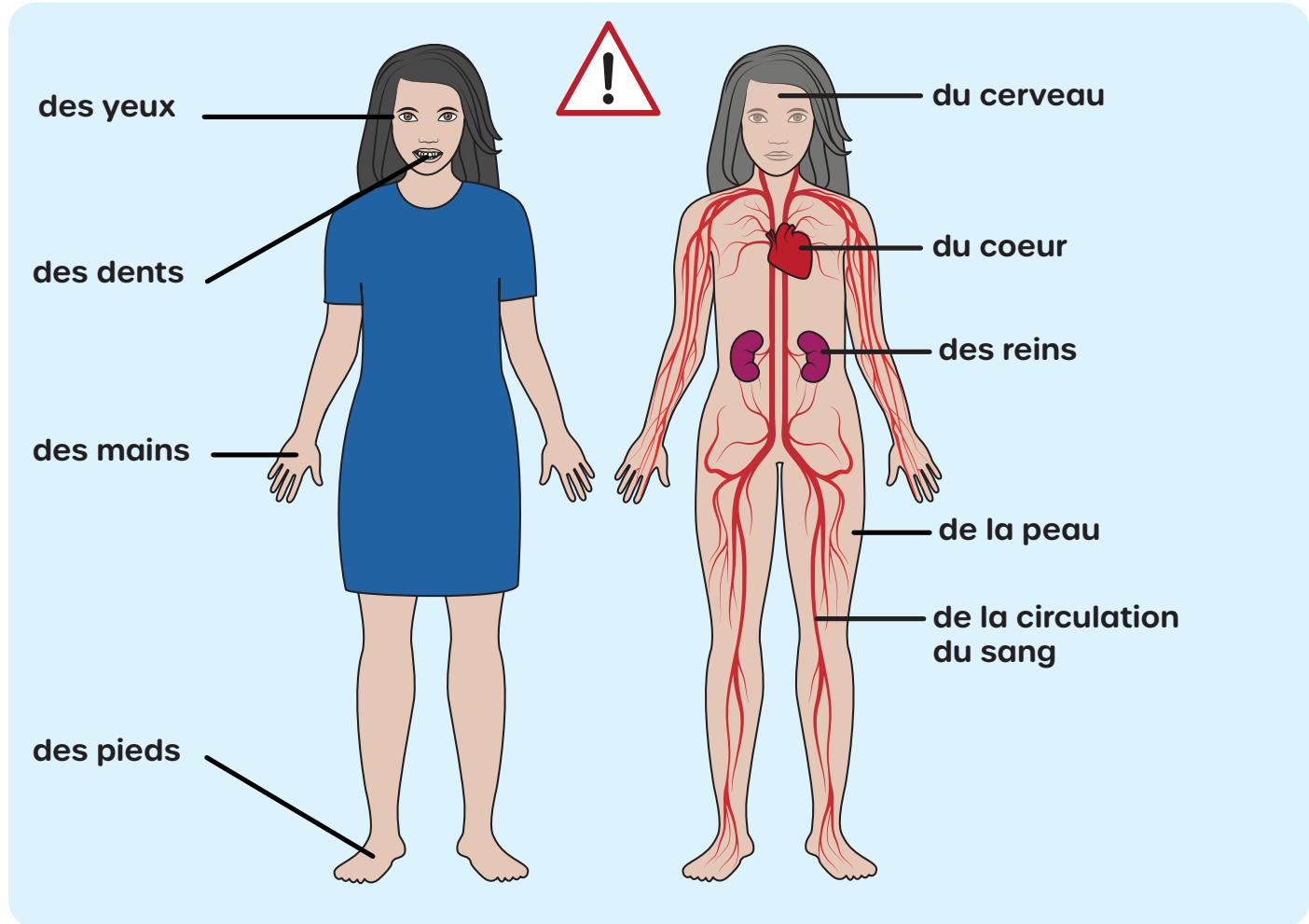




# Les complications d'un diabète

## ● Quand j'ai un diabète, je peux avoir des maladies graves.

Par exemple, je peux avoir une maladie :



## ● J'ai plus de risque d'avoir ces complications quand :

je mange trop gras,  
trop sucré ou trop salé,

je ne fais pas assez  
d'activité physique,

je fume ou je bois  
trop d'alcool.

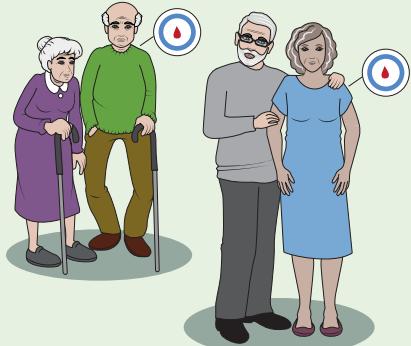




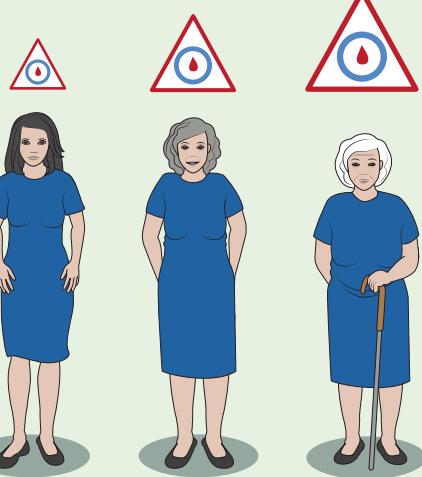
# Les causes du diabète de type 2

J'ai plus de risque d'avoir un diabète de type 2 :

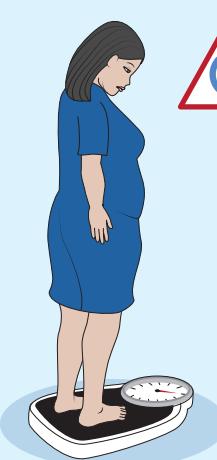
- quand des personnes de ma famille ont un diabète,



- quand je vieillis,



- quand je prends trop de poids,



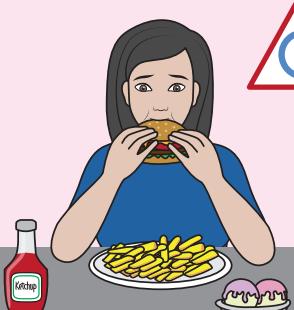
- quand j'ai eu un diabète quand j'étais enceinte,



- quand j'ai une maladie du cœur ou de la circulation du sang,



- quand je mange trop gras, trop sucré ou trop salé,



- quand je ne fais pas assez d'activité physique,



- quand je fume ou je bois trop d'alcool.



# Les conseils pour réduire les risques

Je peux réduire les risques de complications du diabète.



**Je fais attention à mon alimentation.**

Je mange de tout et je mange des repas équilibrés.  
Je fais attention aux quantités.

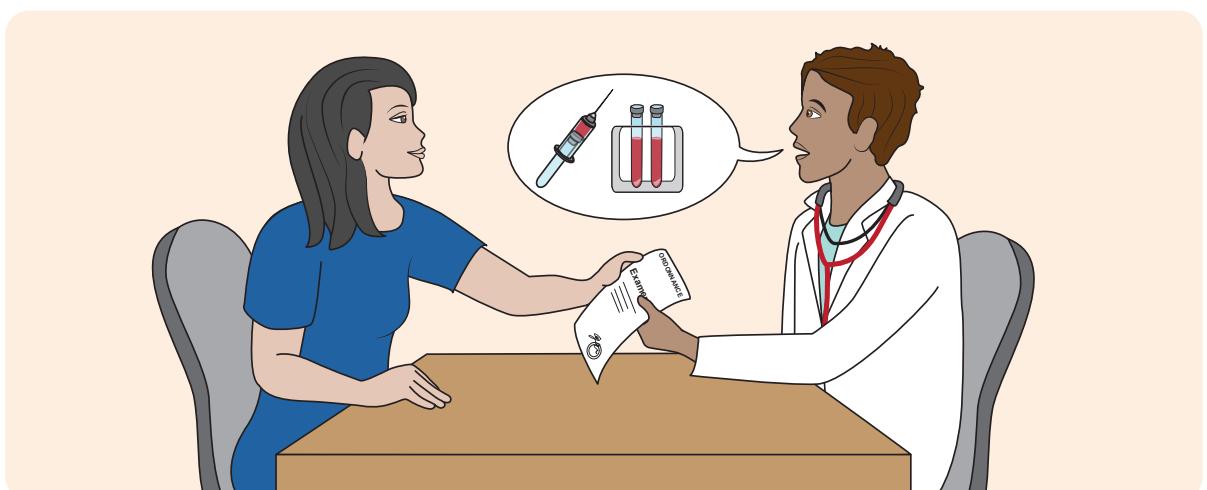


**J'ai une activité physique régulière.**

Je bouge un peu tous les jours.



**Je vois mon docteur ou d'autres professionnels de santé pour vérifier que tout va bien.**



# Les familles d'aliments

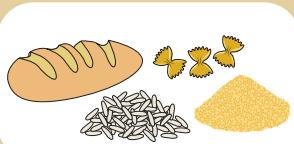
## Les fruits et légumes



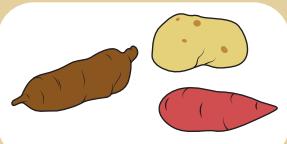
5 portions par jour

## Les féculents

### céréales



### légumes féculents



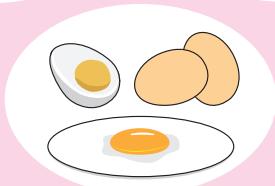
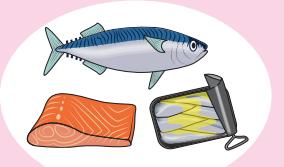
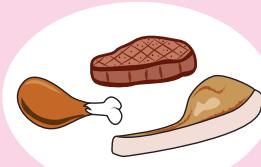
### légumes secs



2 à 3 portions par jour



## La viande, le poisson, les œufs



1 à 2 portions par jour



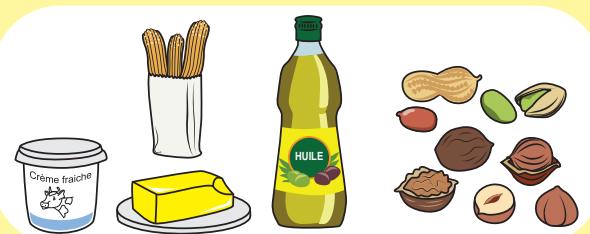
## Les produits laitiers



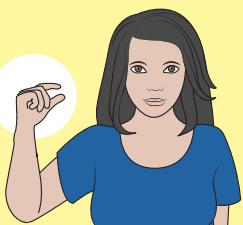
2 à 3 portions par jour



## Les matières grasses



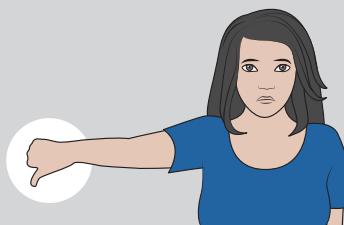
Un petit peu  
à chaque repas



## Les produits sucrés



A limiter



# Mon repas équilibré

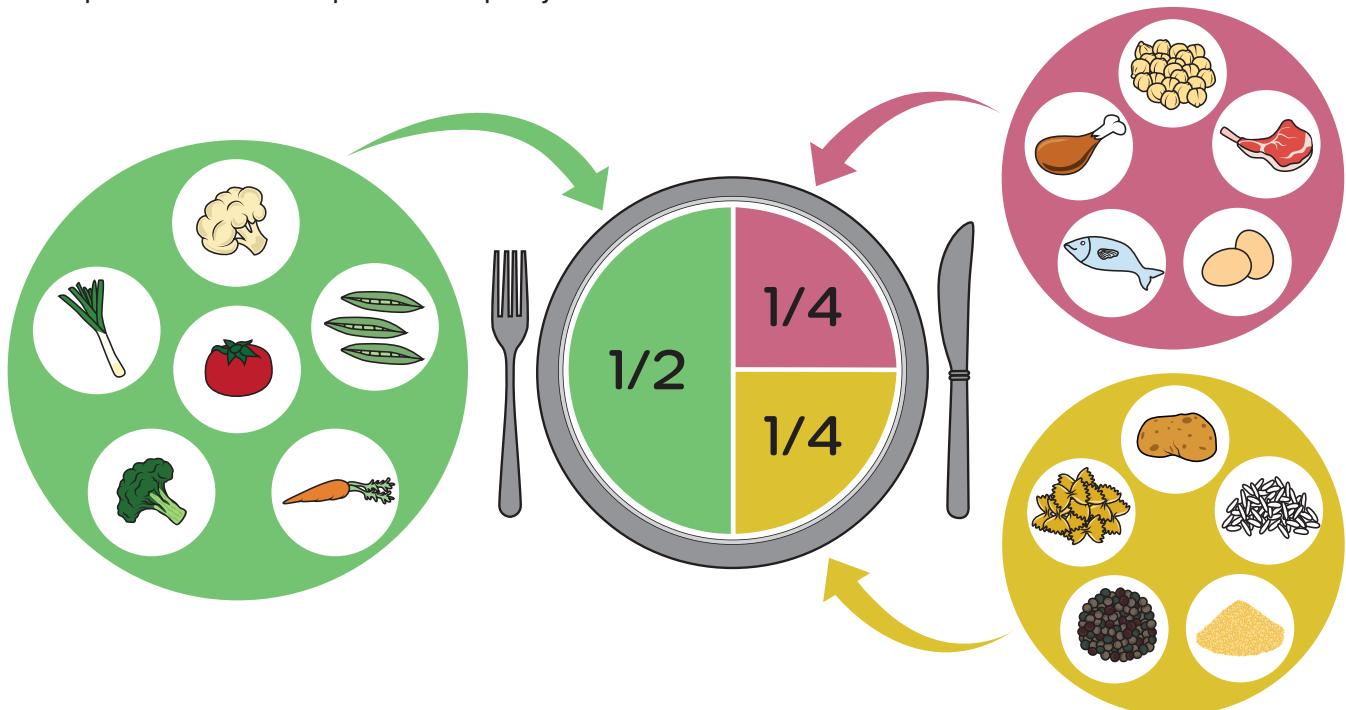
## ● Dans une assiette équilibrée, il y a :

une portion de légumes,

une portion de viande, de poisson, d'oeuf ou de légumes secs,

une portion de féculents.

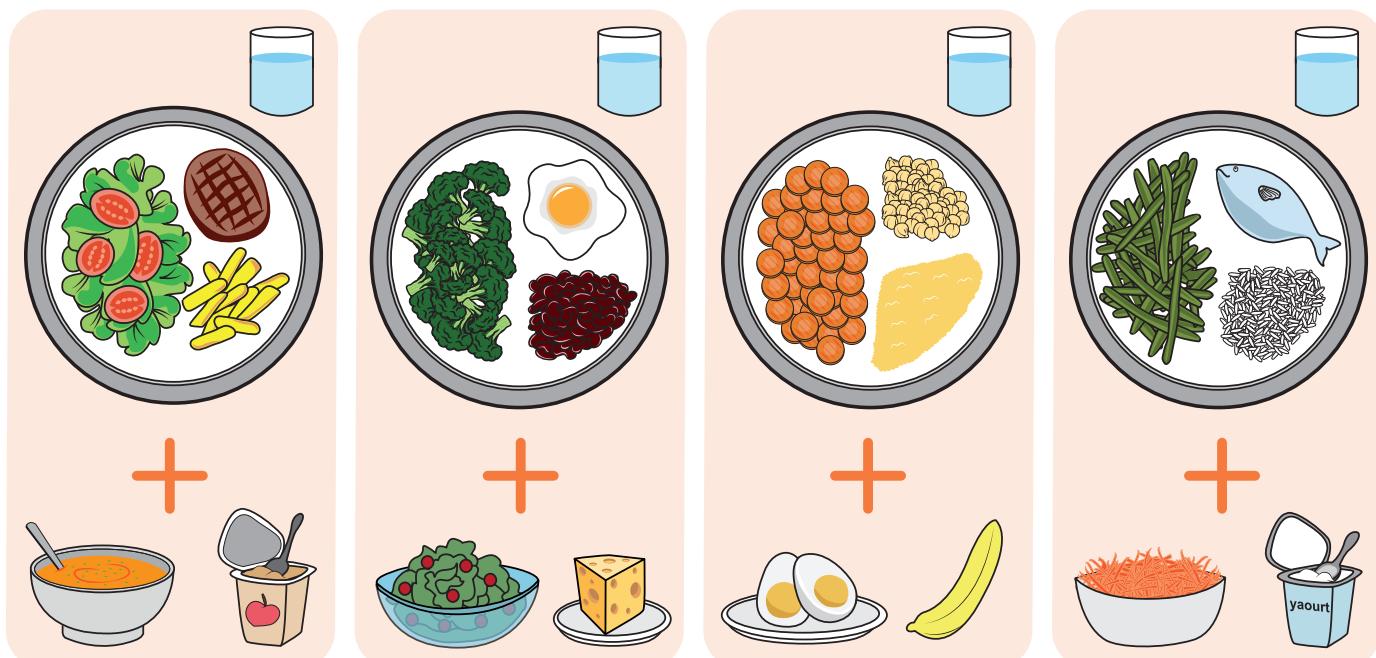
Une portion est la quantité que je mets dans mon assiette.



## ● Avec mon assiette, je peux ajouter une entrée et un dessert.

La meilleure boisson pour ma santé est l'eau.

Par exemple :



# Mes repères pour les portions

Je mesure les portions avec mes mains.

## Légumes



Par exemple, une portion de haricots verts :



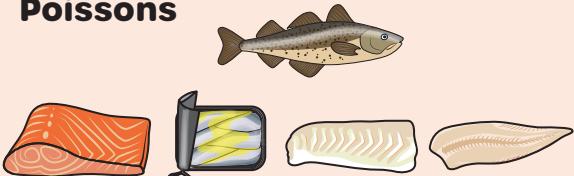
## Fruits, lait, légumes secs et féculents cuits



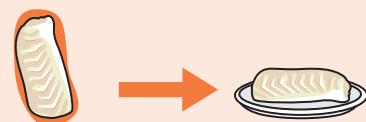
Par exemple, une portion de pâtes cuites :



## Poissons



Par exemple, une portion de cabillaud :



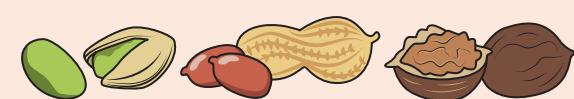
## Pain et viande



Par exemple, une portion de steak :



## Fruits à coque



Par exemple, une portion de pistaches :



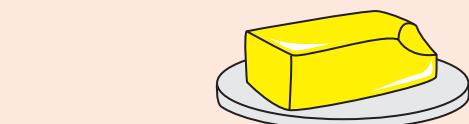
## Fromage



Par exemple, une portion de camembert :



## Beurre



Par exemple, une portion pour une tartine :

