

# Gérer le Diabète

---

## \* Qu'est-Ce Que Le Diabète?

Le diabète est une maladie métabolique qui cause des niveaux de glucose sanguin (aussi appelé glycémie ou sucre sanguin) anormalement élevés. Notre sang contient toujours du glucose parce que votre corps a besoin de glucose pour l'énergie qui vous permet de vivre. Cependant, trop de glucose dans le sang n'est pas bon pour votre santé.

*Le glucose provient des aliments que vous mangez et est aussi fabriqué dans le foie et les muscles. Le glucose est transporté dans le sang à toutes les cellules de votre corps grâce à une hormone appelée insuline.*

Les personnes souffrant de diabète de Type 1 ne produisent plus d'insuline. En conséquence, le glucose reste dans leur sang parce qu'il ne peut pas accéder aux cellules. Le diabète de Type 1 est une maladie auto-immune. Cela signifie que, pour une raison inconnue, ces personnes ont perdu leur capacité à produire de l'insuline. Cela n'a rien à voir avec leur style de vie ou leurs choix diététiques.

À l'inverse, le diabète de Type 2 est associé à l'embonpoint et à l'obésité. Les personnes atteintes de diabète de Type 2 produisent encore de l'insuline, mais leur insuline est insensible au glucose. L'insuline et le glucose devraient s'assembler, comme une serrure et une clé. Le diabète de Type 2 est un peu comme si vous essayiez d'utiliser votre clé d'auto pour débarrer la porte de votre maison. Ça ne peut simplement pas fonctionner. Parce que l'insuline ne réussit pas à faire pénétrer le glucose dans les cellules, il en résulte des taux élevés de glycémie.

## \* Qu'y a-t-il De Mal À Avoir Une Glycémie Élevée?

Des niveaux élevés de glycémie endommagent votre corps des pieds à la tête. Une glycémie

élevée causée par le diabète est la cause première de la cécité. Des taux élevés de glucose endommagent vos vaisseaux sanguins, ce qui peut mener à des maladies cardiaques, des AVC et des dommages aux reins. La glycémie élevée endommage aussi vos nerfs et le diabète est la première cause d'amputation.

## \* La Bonne Nouvelle!!!

Les niveaux de glucose élevés sont graves. La bonne nouvelle est que vous pouvez prévenir les complications associées au diabète en contrôlant votre glycémie. Votre médecin vous a peut-être prescrit des médicaments pour contrôler votre glucose; ces médicaments devraient être pris à tous les jours. En plus, l'exercice améliore la sensibilité de l'insuline chez les personnes atteintes de diabète de Type 2. Donc, vous entraîner chez Curves vous aide à mieux contrôler votre glycémie!

*Les personnes qui font du diabète de Type 2 peuvent rétablir la sensibilité de l'insuline en perdant du poids!*

Une autre excellente nouvelle pour les personnes qui font du diabète de Type 2 est qu'elles peuvent rétablir la sensibilité de l'insuline en perdant du poids! Cela signifie que, si vous pouvez perdre ne serait-ce qu'un peu de poids et vous maintenir à ce niveau, votre médecin pourrait peut-être réduire ou éliminer certains médicaments! Perdre du poids améliorera votre santé des pieds à la tête – vos yeux, votre cœur, vos reins et vos nerfs – alors, prenez en considération le Programme de Gestion du Poids Curves pour vous aider à maigrir.

**Curves**

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™

# Managing Diabetes

---

## ✱ Le Diabète et La Nutrition

Peut-être avez-vous récemment reçu un diagnostic de diabète... et vous ne savez par où commencer. Demandez à votre médecin de vous recommander une diététiste certifiée en éducation pour les diabétiques. Ces personnes sont expertes dans la gestion du diabète, des médicaments et des diètes. Elles vous enseigneront comment maintenir votre glycémie à des niveaux sains et vous expliquerons combien de glucides vous pouvez manger et quelles quantités vous devriez manger en un seul repas.

## ✱ Compter Les Glucides

Parce que les glucides se transforment en glucose dans votre corps (ce que vous devez contrôler), votre diététiste vous enseignera à les reconnaître et à les compter. Les glucides sont des nutriments essentiels pour votre corps, alors vous devez apprendre à manger des portions saines des bons types de glucides.

Les glucides se retrouvent dans le pain, les pâtes, le riz, les haricots, les fruits, le lait et en petites quantités dans les légumes. Vous voulez choisir des glucides sains tels que ceux contenus dans les grains entiers, les légumineuses, les fruits et les légumes. Limitez votre consommation de glucides raffinés (pain blanc, riz blanc et sucreries), parce qu'ils augmentent rapidement la glycémie et procurent peu de bénéfices nutritionnels. Les glucides des grains entiers seront absorbés plus lentement parce qu'ils sont riches en fibres et en d'autres nutriments. Ils sont bien meilleurs pour votre corps.

## ✱ Le Diabète et le Programme De Gestion Du Poids Curves

La version à forte teneur en glucides sera probablement plus appropriée pour les femmes qui souffrent de diabète parce que leurs médicaments sont souvent prescrits en fonction d'un certain niveau de glucides. La chose la plus importante est de vous rappeler de vérifier plus souvent votre taux de glycémie quand vous suivez le régime. Vous ne pouvez pas prévoir comment votre corps réagira, alors il vaut mieux vérifier.

Apportez un exemplaire du Guide Destiné aux Membres Curves à votre médecin ou diététiste. Discutez avec eux du contrôle de votre glycémie durant le régime ou des recommandations à suivre en cas de faible taux de glycémie.

*Nadia Rodman, RD*

Nadia Rodman, Diététiste

*Choisissez des glucides sains  
tels que ceux contenus dans les  
grains entiers, les légumineuses,  
les fruits et les légumes.*

**Curves**

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™