

[Skip to main content](#)

[English](#) [Français](#)

mon CŒUR ma vie

- [Qu'est-ce que le diabète?](#)
 - [Diabète de type 1 et diabète de type 2](#)
 - [Réduire le risque de diabète de type 2](#)
 - [Maîtriser la glycémie](#)
 - [Maladies connexes](#)
- [Diabète et santé cardiaque](#)
 - [Maladie cardiaque](#)
 - [Facteurs de risque](#)
 - [Outil d'Évaluation du risque](#)
 - [Parlez à votre médecin](#)
- [Vivre avec le diabète](#)
 - [Alimentation et exercice](#)
 - [Aliments Bons pour le Cœur](#)
 - [Santé mentale](#)
 - [Obtenir de l'aide](#)
- [Aidants](#)
- [DUPANIERÀLATABLE](#)

[English](#) [Français](#)



Vivre avec le diabète de type 2

Dans certains cas, un diagnostic de diabète de type 2 peut être un signe d'alarme. Heureusement, vous pouvez prendre des mesures pour prendre en charge la maladie et ainsi améliorer votre santé générale.

- Vivre avec le diabète



Partagez cette page par courriel

Vos informations personnelles ne seront pas stockées ou partagées.

Votre nom : _____

Votre adresse électronique :

Envoyer par courriel à

Votre message :

Envoyer

Trois éléments importants pour maîtriser votre glycémie

1

Maintenez votre glycémie (taux de sucre dans le sang) aux niveaux cibles! Vous devez donc savoir si votre glycémie est trop élevée ou trop basse et être conscient de l'impact que l'alimentation, l'exercice et la prise de médicaments peuvent avoir sur votre glycémie.

2

Discutez avec votre médecin pour savoir à quelle fréquence vous devriez mesurer votre glycémie. Votre équipe de soins pourra alors prendre des décisions éclairées pour ajuster vos médicaments, votre alimentation ou votre niveau d'activité au besoin.

3

Sachez qu'une glycémie non maîtrisée peut signaler un problème. La maîtrise glycémique seule n'est peut-être

pas suffisante. Mais, il a été démontré que des médicaments utilisés de concert avec un régime alimentaire et l'exercice peuvent réduire le risque de décès causé par des événements liés à votre cœur ou à vos vaisseaux sanguins



Alimentation et exercice

Vous pouvez tenir un journal des aliments que vous consommez et incorporer de l'activité physique à votre routine quotidienne pour améliorer votre santé générale.

[LISEZ NOS CONSEILS RELATIFS AU MODE DE VIE](#)



Aliments bons pour le cœur

L'intégration d'aliments bons pour le cœur dans votre alimentation est un élément important de la gestion de votre diabète et de la réduction de votre risque de maladie cardiaque.

[OBTENEZ DES CONSEILS POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE](#)



Santé mentale

Une personne diabétique sur trois souffrira également de dépression.

[Ce que vous pouvez faire](#)



Obtenir de l'aide

Un diagnostic de diabète de type 2 peut être une nouvelle difficile à digérer, mais sachez que vous n'êtes pas seul.

[Obtenir de l'aide](#)

-

Vous quittez maintenant ce site Web.

Les commanditaires de ce site Web ne sont pas responsables du contenu des sites Web de tiers et ces sites Web ne sont pas régis par les commanditaires des conditions d'utilisation ou des politiques de confidentialité de ce site Web.

[Continuer](#) [Annuler](#)

Les témoins sont nécessaires pour comprendre comment vous et les autres visiteurs utilisez nos sites Web et applications et pour améliorer votre expérience de navigation. En utilisant ce site Web sans modifier les paramètres de votre navigateur, vous consentez à l'utilisation de témoins et d'autres dispositifs d'identification. Pour plus d'informations sur notre utilisation des témoins, veuillez consulter la section « Gestion des témoins » de [notre Politique de confidentialité](#).

Accepter

Accepter

Annuler

Il existe plusieurs risques et facteurs qui pourraient avoir un impact sur votre santé après avoir reçu un diagnostic.

[Lisez la FAQ](#)

Haut de page

Gracieuseté de deux des compagnies de recherche pharmaceutique les plus réputées au Canada.



MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

[Conditions d'utilisation](#)

Accessibilité

Ce site Web appuie la dignité, l'indépendance, l'intégration et l'égalité des chances des personnes handicapées et, à ce titre, se conformera aux normes d'accessibilité définies dans la Loi de 2005 sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO).