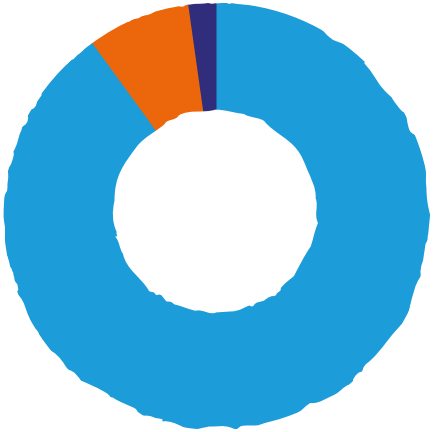
VOUS VENEZ D'APPRENDRE QUE VOUS ÊTES DIABÉTIQUE

Newly Diagnosed with Diabetes - French

DiABETES UK

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



Environ 90 % des personnes diabétiques ont un diabète de type 2.

Environ 8 % des personnes diabétiques ont un diabète de type 1.

Environ 2 % des personnes diabétiques ont d'autres types plus rares de diabète.

Apprendre que vous êtes diabétique peut être un véritable choc. Et apprendre à vivre avec cette maladie peut être un véritable défi.

Vous passerez peut-être par toutes sortes d'émotions différentes. C'est tout à fait normal. Mais nous sommes là pour vous soutenir à chaque étape du processus.

Nous vous fournirons des informations détaillées, du soutien et des conseils pour vous aider à vous sentir plus confiant(e) dans la gestion de votre maladie. Nous pouvons également vous mettre en contact avec des personnes qui sont dans la même situation que vous. Nous vous aiderons, vous et votre famille, à comprendre et à gérer ce qui se passe, afin que vous puissiez continuer à profiter de votre vie.

QUELQUES FAITS CONCRETS

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui fait que votre corps ne peut pas produire d'insuline, n'en produit pas assez ou que votre insuline ne fonctionne pas correctement. L'insuline aide votre organisme à utiliser le sucre (également appelé glucose) présent dans votre sang pour vous donner de l'énergie. Si vous n'avez pas la bonne quantité d'insuline, ou si votre insuline ne fait pas son travail correctement, votre taux de glucose sanguin restera élevé. Cela peut vous rendre très malade.

Le diabète est un problème de santé grave. Plus de 4,9 millions de personnes au Royaume-Uni vivent avec le diabète. Il y a également 850 000 personnes vivant avec un diabète de type 2 qui n'ont pas encore été diagnostiquées. Enfin, 13,6 millions d'autres personnes présentent un risque accru de développer un diabète de type 2.

Quel est votre type de diabète ?

Votre médecin ou votre infirmier(-ère) vous dira quel type de diabète vous avez. Il en existe deux types principaux, appelés type 1 et type 2. Il y a aussi un diabète gestationnel (diabète qui peut se développer pendant la grossesse). D'autres types de diabète plus rares existent également.

Type 1

Le type 1 est le plus souvent diagnostiqué chez les enfants et les jeunes adultes, mais il peut être diagnostiqué plus tard à l'âge adulte. Il commence soudainement et s'aggrave rapidement. Les personnes atteintes de diabète de type 1 ne peuvent pas produire d'insuline naturellement. Personne ne sait ce qui le cause, mais il n'a rien à voir avec votre poids et il n'est pas actuellement possible de le prévenir.

Type 2

La plupart des personnes atteintes de diabète ont le type 2. Ce type se déclare généralement plus tard dans la vie, bien qu'il soit occasionnellement diagnostiqué chez les enfants. Le diabète de type 2 se développe plus lentement que le diabète de type 1. Vous pouvez avoir un diabète de type 2 parce que vos antécédents familiaux, votre âge ou votre origine ethnique vous exposent à un risque accru. Vous êtes également plus susceptible de contracter un diabète de type 2 si vous vivez avec une surcharge pondérale. Il existe cependant des éléments qui démontrent que certaines personnes peuvent mettre leur diabète de type 2 en rémission en perdant du poids.

Autres types

Environ 2 % des personnes diabétiques ont d'autres types de diabète. Il s'agit notamment de différents types de diabète monogénique, qui est un diabète causé par la modification d'un seul gène, du diabète de la mucoviscidose et du diabète causé par des syndromes rares.

PRENEZ SOIN DE VOUS

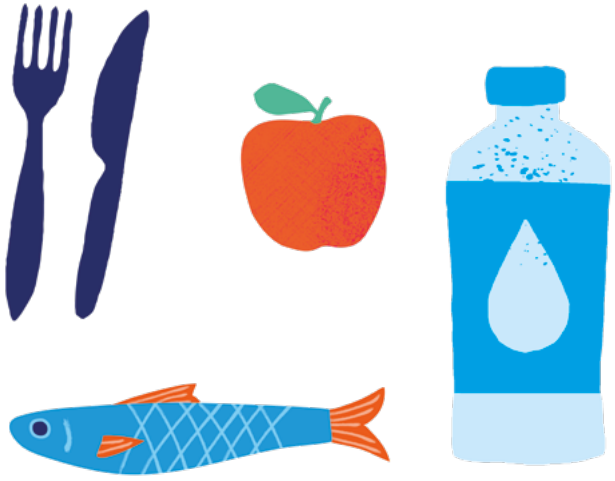
Être diagnostiqué(e) diabétique peut signifier prendre des médicaments, devoir changer son alimentation et faire plus d'activité physique.

Tout cela peut sembler décourageant. Pourtant, de nombreuses personnes disent s'habituer à ces changements et trouver un nouvel équilibre dans leur vie. Suivre un mode de vie sain contribuera à améliorer votre qualité de vie et vous aidera à vous sentir mieux. Cela signifie manger sainement, faire de l'activité physique et arrêter de fumer (si vous fumez).

Mangez sainement

Le fait d'être diabétique signifie qu'il est important d'avoir une alimentation saine, mais vous pouvez tout de même apprécier un large éventail d'aliments. Vous pouvez obtenir des conseils d'experts sur les choix alimentaires sains et adaptés à votre cas en consultant un diététicien. Demandez à votre médecin ou à votre infirmier(-ère) de vous aiguiller.

Vous trouverez des conseils, des idées de recettes simples et d'autres informations sur l'alimentation saine sur **diabetes.org.uk/eat-well**.



Bougez plus

Il est bon pour tout le monde de rester physiquement actif, mais c'est encore plus vrai si vous êtes diabétique. Faire de l'exercice peut aider votre corps à mieux utiliser l'insuline et réduire le risque de développer des complications liées au diabète, comme des attaques ou des crises cardiaques. La plupart des adultes devraient essayer de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré cinq fois par semaine. Demandez à votre médecin ou à votre infirmier(-ère) quelles activités pourraient vous convenir.

Si vous cherchez des idées pour bouger, nous avons de nombreuses ressources gratuites, notamment des vidéos d'exercices, des conseils et des idées pour tous les niveaux.

Consultez **diabetes.org.uk/new-move-more** pour plus d'informations.

Ou appelez notre service d'assistance téléphonique au **0345 123 2399** pour parler à l'un de nos conseillers qualifiés.

Arrêtez de fumer

Le tabagisme est mauvais pour tout le monde. Cependant, si vous fumez alors que vous êtes diabétique, vous pouvez également augmenter votre risque de complications liées au diabète, notamment les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les problèmes de pieds. Fumer peut également entraîner d'autres problèmes de santé graves.

Abandonner peut être difficile, mais vous n'avez pas à le faire seul(e). En fait, quelle que soit la façon dont vous choisissez d'arrêter de fumer, vous avez plus de chances de le faire lorsque vous avez du soutien.

Où trouver de l'aide

- Appelez la ligne d'assistance anti-tabac du NHS au 0300 123 104.
- Parlez à votre médecin ou à l'infirmier(-ère) de votre cabinet médical de la possibilité d'arrêter de fumer.
- Rendez-vous sur **www.nhs.uk/better-health/quit-smoking** pour obtenir plus de conseils sur les traitements qui peuvent vous aider à arrêter de fumer, notamment les thérapies de remplacement de la nicotine et les médicaments sur ordonnance.
- Téléchargez l'application gratuite NHS Quit Smoking.

La gestion de votre diabète

Votre médecin ou votre infirmier(-ère) vous expliquera comment gérer votre diabète. En fonction de votre type de diabète, vous devrez peut-être prendre des comprimés ou vous faire des injections d'insuline, ou les deux. Vous pourriez avoir recours à un stylo ou à une pompe à insuline. Il est également important de manger sainement et de pratiquer de l'activité physique.

Tout le monde est différent et il faut parfois un certain temps pour trouver ce qui fonctionne. Vous devrez peut-être modifier votre traitement au fil du temps. Votre médecin ou votre infirmier(-ère) continuera à travailler avec vous pour trouver le traitement qui vous convient.

Assurez-vous de comprendre ce que vous devez faire et que vous êtes d'accord pour le faire. Vous voudrez peut-être prendre un autre rendez-vous pour revoir certaines choses et vous assurer que vous avez toutes les informations dont vous avez besoin.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

Informations et soutien

Nous avons les informations et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à bien gérer votre diabète. Nous pouvons vous aider de nombreuses manières différentes.

Consultez notre site web

Notre site web contient des informations et des conseils pratiques sur la vie avec le diabète, depuis les soins et le traitement jusqu'à l'alimentation et un mode de vie sain, en passant par la compréhension de votre état. Vous pouvez également vous renseigner sur le soutien disponible dans votre région.

Rendez-vous sur **diabetes.org.uk**.

Parlez à notre ligne d'assistance

Nos conseillers spécialement formés peuvent vous donner des informations et des conseils pratiques sur de nombreux aspects de la vie avec le diabète, notamment l'alimentation, l'activité physique, le travail, la conduite et les voyages.

Nous sommes là pour répondre à vos questions, vous offrir notre soutien ou simplement pour discuter lorsque vous avez besoin de parler à quelqu'un qui connaît le diabète.

Appelez notre service d'assistance téléphonique au **0345 123 2399**, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h, ou envoyez un e-mail à **helpline@diabetes.org.uk**.

Guides sur le diabète

Vous pouvez commander ou télécharger gratuitement nos guides pratiques à partir de notre boutique en ligne sur **shop.diabetes.org.uk**.

Soutien de la part de personnes atteintes de diabète

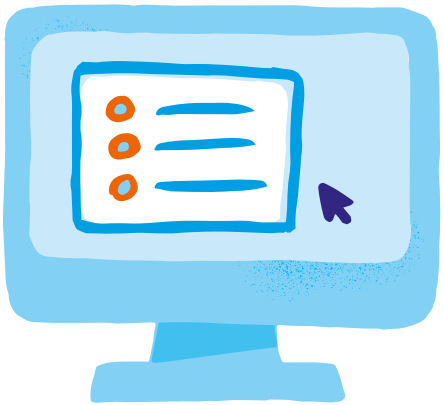
Vous pouvez obtenir des conseils et un soutien de la part de milliers d'autres personnes vivant avec le diabète en rejoignant le forum de soutien de Diabetes UK. Notre communauté en ligne rassemble des personnes vivant avec n'importe quel type de diabète pour leur permettre de partager leur expérience, de poser des questions et d'obtenir des informations et des conseils sur un large éventail de sujets.

Rendez-vous sur **forum.diabetes.org.uk**.

Inscrivez-vous à la formation en ligne gratuite

Notre Learning Zone est un moyen gratuit de vous renseigner en ligne et à votre rythme sur le diabète de type 1 ou de type 2. Obtenez des informations et des conseils, adaptés à votre situation, ainsi que des vidéos, des quiz et des outils interactifs.

Vous pouvez la retrouver sur **diabetes.org.uk/learningzone**.



REJOIGNEZ DIABETES UK

Devenez membre et vous recevrez de nombreux avantages, notamment notre magazine et des mises à jour sur les derniers développements en matière de traitement, de soins et de recherche sur le diabète.

Vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur **diabetes.org.uk/join** ou en appelant le **0345 123 2399**.

Recherchez **Diabetes UK** sur Facebook, Twitter, YouTube, Instagram et TikTok

La British Diabetic Association opérant sous le nom de Diabetes UK, une organisation caritative enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles (n° 215199) et en Écosse (n° SC039136). Une société limitée par garantie enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles sous le numéro 00339181 et dont le siège social se trouve à Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, Londres E1 1FH © Diabetes UK 2022.

Publié en mai 2022. Code produit : 10125EINT