

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



Comprendre votre risque de

DIABÈTE DE TYPE 2

Understanding Your Risk of
Type 2 Diabetes - French

SOMMAIRE

Qu'est-ce que le diabète ?	3
Quels sont les symptômes du diabète de type 2 ?	5
Les complications du diabète	5
Que signifie être à risque de diabète de type 2 ?	6
Ce qu'un test sanguin peut vous dire sur votre niveau de risque	6
Qu'est-ce qui peut augmenter mon niveau de risque ?	7
Que demander à votre médecin ou à votre infirmier(-ère) ?	8
Réduisez votre risque de développer un diabète de type 2	10
Contrôlez votre poids	11
Mangez sainement	12
Bougez plus	17
Faites-vous aider	19
Mon planning de perte de poids	20
Comment pourrais-je bénéficier d'une perte de poids ?	20
Votre objectif pour l'avenir	21
Mon plan d'action	23
Mon journal de suivi	24

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est un problème de santé grave.

Lorsque vous êtes diabétique, votre organisme ne produit pas du tout d'insuline, n'en produit pas suffisamment, ou l'insuline produite ne fonctionne pas très bien. Ce dernier cas est ce que l'on appelle la résistance à l'insuline.

L'insuline fait passer le sucre, également appelé glucose, de notre sang à nos cellules, où il est utilisé comme source d'énergie.

Nous obtenons du glucose lorsque notre organisme décompose les aliments qui contiennent des glucides, comme le pain, les céréales, les fruits et légumes et certains produits laitiers. Ce glucose passe dans le sang et l'insuline nous permet de l'utiliser comme source d'énergie.

Sans insuline capable de remplir son rôle, les personnes atteintes de diabète se retrouvent avec des taux élevés de glucose dans le sang. S'il n'est pas traité correctement, le diabète peut affecter presque toutes les parties de leur corps et entraîner de graves problèmes de santé comme la perte de la vue, des lésions nerveuses, des accidents vasculaires cérébraux et des crises cardiaques.



Il existe deux types principaux de diabète

TYPE 1

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune. L'organisme attaque et détruit les cellules productrices d'insuline du pancréas, un petit organe situé près de l'estomac. Il n'est actuellement pas possible de prévenir le diabète de type 1.

TYPE 2

Dans le cas du diabète de type 2, l'organisme ne produit pas assez d'insuline ou l'insuline qu'il produit ne fonctionne pas correctement. Il est possible pour certaines personnes de prévenir ou de retarder le développement du diabète de type 2.

Ces deux formes sont graves et doivent être traitées et gérées de manière appropriée. Parmi les personnes atteintes de diabète au Royaume-Uni :

- environ **8 %** ont un diabète de type 1
- environ **90 %** ont un diabète de type 2
- environ **2 %** ont d'autres types plus rares de diabète.

Vous pouvez également développer un diabète pendant la grossesse, appelé diabète gestationnel, qui peut augmenter votre risque de diabète de type 2 à l'avenir.



Pour plus d'informations sur le diabète et ses différents types, consultez la page suivante : diabetes.org.uk/guide-to-diabetes.

Quels sont les symptômes du diabète de type 2 ?

Si vous présentez un risque de diabète de type 2, il est important d'en connaître les symptômes.

Ces symptômes apparaissent généralement progressivement au fil du temps ou vous pouvez ne pas en remarquer du tout. Voici les aspects à surveiller :

- vous allez plus souvent aux toilettes, surtout la nuit
- vous avez très soif
- vous ressentez plus de fatigue que d'habitude
- vous perdez du poids sans le vouloir
- vision trouble
- démangeaisons génitales ou infections récurrentes comme le muguet
- les plaies et les écorchures mettent plus de temps à guérir.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, ne l'ignorez pas.

Consultez votre médecin ou votre infirmier dès que possible et demandez à être testé pour le diabète.

Si vous êtes effectivement diabétique, votre médecin/votre infirmier(-ère) et vous-même pourrez établir un plan de traitement et de gestion de votre diabète.

Plus tôt vous consulterez votre médecin ou votre infirmier(-ère), plus tôt vous pourrez recevoir les soins et le traitement appropriés pour éviter de graves complications.

Les complications du diabète

Le diabète peut entraîner de graves complications susceptibles d'affecter de nombreuses parties de votre corps. Ces complications peuvent être :

- un risque accru de démence
- une perte de vision évitable
- une maladie rénale ou de l'insuffisance rénale
- des taux de glucose sévèrement élevés ou bas, non traités, qui peuvent provoquer un coma ou même la mort
- de la dépression
- une maladie cardiaque ou un accident vasculaire cérébral
- des complications pendant la grossesse
- des dysfonctionnements sexuels
- des douleurs ou des lésions nerveuses.

Les complications du diabète peuvent entraîner une mort prématurée. Elles peuvent également, en l'absence de traitement, conduire à une amputation. Or, en prenant des mesures dès maintenant, vous pouvez réduire votre risque de souffrir du diabète de type 2 et de ces complications graves.

QUE SIGNIFIE ÊTRE À RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

En apprenant que vous-même ou un membre de votre famille étiez exposés à un risque de diabète de type 2, vous avez peut-être éprouvé un choc.

Les raisons pour lesquelles certaines personnes sont à risque peuvent varier. En outre, certaines personnes sont plus à risque que d'autres. Toutefois, des recherches ont montré que, pour certaines personnes, le fait de modifier leur mode de vie, notamment en mangeant sainement, en bougeant plus et en perdant du poids, peut contribuer à réduire ce risque d'environ 50 %.

Dans les pages suivantes, vous apprendrez pourquoi vous êtes potentiellement à risque et ce que cela implique pour vous.

Ce qu'un test sanguin peut vous dire sur votre niveau de risque

Si vous avez consulté votre médecin ou votre infirmier(-ère) récemment et qu'ils se sont inquiétés de votre risque de développer un diabète de type 2, vous avez peut-être subi une analyse de sang.

Il existe plusieurs types d'analyses de sang. Tous ces tests vérifient le niveau de glucose dans votre sang et sont

parfois connus sous le nom d'analyse de la glycémie ou du taux de glucose sanguin. Les résultats peuvent vous indiquer si vous avez un diabète de type 2 ou non. En outre, ils peuvent déterminer si vous avez un taux de glucose qui est supérieur à la normale tout en étant pas encore assez élevé pour un diagnostic de diabète de type 2.

Taux de glucose supérieur à la normale

Chez certaines personnes, le taux de glucose sanguin peut être supérieur à la normale, mais pas suffisamment élevé pour être diagnostiqué comme un diabète de type 2. Votre médecin ou votre infirmier(-ère) vous dira si c'est le cas.

Un taux de glucose sanguin élevé signifie que vous présentez un risque accru de développer un diabète de type 2. Il est important que vous le sachiez. En effet, cela signifie que vous pouvez dès maintenant agir et obtenir de l'aide et des conseils pour maintenir votre niveau de risque aussi bas que possible.

Il existe de nombreuses façons de désigner des taux de glucose sanguin supérieurs à la normale.

Votre médecin ou votre infirmier(-ère) pourrait vous parler de troubles de la régulation du glucose ou d'hyperglycémie non diabétique. Vous pourriez également entendre les mots « prédiabète » ou « diabète limite ».

Tous ces termes signifient la même chose, à savoir que vous n'avez pas de diabète de type 2, mais vous êtes plus à risque de le contracter à l'avenir.



Qu'est-ce qui peut augmenter mon niveau de risque ?

Il existe différentes raisons pour lesquelles certaines personnes sont plus à risque que d'autres en ce qui concerne le diabète de type 2.

Vous pourriez influencer sur certains facteurs, mais pas sur d'autres.

Ce que vous ne pouvez pas changer

■ Âge

Si vous êtes d'origine ethnique blanche, votre risque augmente à partir de 40 ans. Si vous êtes d'origine afro-caribéenne, africaine noire ou sud-asiatique, votre risque augmente à partir de 25 ans.

■ Sexe

Les hommes sont légèrement plus susceptibles de souffrir de diabète de type 2 que les femmes.

■ Origine ethnique

Si vous êtes d'origine afro-caribéenne, africaine noire ou sud-asiatique, votre niveau de risque est plus élevé que celui des personnes blanches.

■ Parents proches atteints de diabète

Le risque de développer un diabète de type 2 est accru si un parent, un frère, une sœur ou un enfant est diabétique.

■ Antécédents médicaux

Si vous avez déjà eu une pression artérielle élevée, cela augmente votre risque de développer un diabète de type 2. Votre risque peut également être accru par d'autres problèmes de santé, notamment le syndrome des ovaires polykystiques, et certains problèmes de santé mentale, comme la schizophrénie, les troubles bipolaires et la dépression.

Ce que vous êtes susceptible de changer

■ Poids

L'obésité ou le surpoids rendent également plus difficile la gestion par l'organisme du taux de glucose sanguin.

■ Tour de taille

Un tour de taille élevé augmente le risque de résistance à l'insuline. Votre organisme peut alors avoir plus de mal à gérer le taux de glucose sanguin.

Tous ces facteurs augmentent le risque de développer un diabète de type 2.

Que demander à votre médecin ou à votre infirmier(-ère) ?

Une fois que vous apprenez que vous présentez un risque de diabète de type 2, vous êtes susceptible de vous poser de nombreuses questions.

Votre équipe de soins peut vous aider à effectuer les changements nécessaires pour réduire votre risque de diabète de type 2.

Il est important que vous preniez rendez-vous avec vos médecins et soignants. Voici quelques questions que vous pourriez leur poser.

Plus d'accompagnement

- Existe-t-il un programme de prévention du diabète ou un groupe de gestion du poids auquel je peux participer dans ma région ?
- Existe-t-il des services locaux pour m'aider à bouger davantage ?
- Existe-t-il des services locaux pour m'aider à mieux manger ?

Tests sanguins

- Dois-je faire une analyse de sang pour vérifier mon niveau de risque ?
- Quand recevrai-je mes résultats ?
- Que signifient mes résultats ?

Qu'est-ce qui se passera ensuite ?

- Que dois-je faire maintenant ?
- Quand dois-je revenir vous voir ?
- Dois-je faire d'autres analyses de sang à l'avenir ?

Utilisez notre outil en ligne Know Your Risk sur le site diabetes.org.uk/my-risk pour connaître votre niveau de risque de diabète de type 2 et obtenir des informations sur les prochaines étapes.



RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE DE TYPE 2

Si vous avez découvert que vous êtes à risque (et le fait de le savoir est un premier pas important), la chose importante à faire ensuite est de prendre des mesures pour réduire votre niveau de risque.

Voici quelques questions à vous poser.

- Quels changements puis-je appliquer pour manger plus sainement ?
- Comment puis-je bouger davantage chaque jour ?
- Quel est mon indice de masse corporelle (IMC) ?
- Quel soutien puis-je obtenir si je souhaite essayer de perdre du poids ?

Dans les pages qui suivent, nous avons rassemblé nos meilleurs conseils pour :

- contrôler votre poids
- manger sainement
- bouger plus.

Même un petit changement appliqué aujourd'hui peut créer une grande différence pour votre santé future.

Pour plus de conseils :
diabetes.org.uk/lower-my-risk.

Contrôlez votre poids

Vous pourriez réduire votre risque de diabète de type 2 en trouvant de l'aide pour gérer votre poids.

Nous savons que toutes les personnes présentant un risque de diabète de type 2 n'ont pas besoin de perdre du poids. Toutefois, faire des choix plus sains et bouger davantage est bénéfique pour toutes les personnes exposées au risque de développer un diabète de type 2.

Si vous souffrez d'obésité ou de surpoids et présentez un risque élevé de diabète de type 2, perdre seulement 5 % de votre poids corporel peut réduire considérablement votre risque. Il existe de nombreuses façons de perdre du poids et il s'agit de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Faire des choix alimentaires plus sains et être plus actif sont deux moyens efficaces pour amorcer ce changement. Si vous avez besoin d'aide pour gérer votre poids, un diététicien peut vous aider. Votre cabinet médical peut également vous aider à trouver des services de gestion du poids dans votre région.

Comment savoir si je dois perdre du poids ?

La première étape consiste à déterminer votre tour de taille et votre IMC.

Tour de taille

Le tour de taille santé est inférieur à :

- 80 cm/31,5 pouces si vous êtes une femme
- 94 cm/37 pouces si vous êtes un homme
- 90 cm/35 pouces si vous êtes un homme d'origine sud-asiatique.

Votre tour de taille n'est pas votre taille de pantalon. Apprenez comment mesurer correctement votre taille sur la page suivante : **diabetes.org.uk/waist-measurement**.

IMC

L'IMC est une mesure qui utilise votre taille et votre poids pour déterminer si votre poids se situe dans la fourchette saine.

Si votre IMC est supérieur à 25, vous êtes plus exposé au risque de diabète de type 2.

Pour calculer votre IMC, rendez-vous sur :
nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator.





Mangez sainement

Voici nos meilleurs conseils pour des choix alimentaires plus sains qui vous permettront de réduire votre risque de diabète de type 2.

1. Choisissez des boissons sans sucre ajouté

Nous savons qu'il existe un lien entre la consommation de boissons gazeuses à forte teneur en sucre et le diabète de type 2. En la réduisant, vous pourrez diminuer votre risque et gérer votre poids. Essayez d'opter pour des boissons gazeuses à faible teneur en calories, de l'eau pure, du lait, du thé ou du café sans sucre ajouté. Essayez de ne pas remplacer les boissons sucrées par des jus ou des smoothies.

2. Choisissez des glucides riches en fibres

La consommation de glucides raffinés, qui comprennent le pain blanc, le riz blanc et les céréales sucrées pour le petit déjeuner, est liée à un risque accru de diabète de type 2. En revanche, les céréales complètes telles que le riz brun, les pâtes au blé complet, la farine complète, le pain complet et l'avoine sont liées à une réduction du risque. Essayez donc de les privilégier. Ces aliments sont également associés à un risque moindre d'autres pathologies graves telles que l'obésité, les maladies cardiaques et certains types de cancers.

3. Réduisez votre consommation de viande rouge et de viande transformée

Une consommation accrue de viandes rouges et transformées, telles que le bacon, le jambon, les saucisses, le porc, le bœuf et l'agneau, est associée à un risque accru de diabète de type 2. Ces aliments sont également liés à des problèmes cardiaques et à certains types de cancer. Essayez plutôt de trouver vos protéines dans des aliments plus sains tels que les haricots, les lentilles, les œufs, le poisson, le poulet ou la dinde. Vous devriez essayer de consommer au moins une portion de poisson gras par semaine.

4. Mangez beaucoup de fruits et légumes

Une alimentation plus riche en fruits et légumes est associée à une réduction du risque de diabète de type 2. Certains aliments sont particulièrement associés à une réduction du risque de diabète de type 2, notamment :

- les pommes
- les raisins
- les baies
- des légumes à feuilles vertes comme les épinards, le chou frisé, le cresson, la roquette.

Ne vous inquiétez pas de manger des fruits. La bonne nouvelle est que le sucre naturel contenu dans les fruits entiers n'est pas le type de sucre ajouté (ou libre) dont vous devez réduire la consommation. Mais les boissons comme les jus de fruits et les smoothies contiennent du sucre libre, c'est pourquoi vous devez plutôt manger les fruits et légumes entiers.

5. Choisissez des yaourts et des fromages non sucrés

Le yaourt et le fromage sont des produits laitiers fermentés et ils ont été associés à une réduction du risque de diabète de type 2. Les graisses que vous obtenez de ces produits laitiers sont moins importantes pour le diabète que le sucre. Choisissez des options non sucrées comme le yaourt nature ou grec et le lait nature.

6. Soyez raisonnable en matière d'alcool

La consommation excessive d'alcool est liée à un risque accru de diabète de type 2. L'alcool est également très calorique. En boire beaucoup peut donc s'avérer problématique si vous essayez de perdre du poids. Vous ne devriez pas boire plus de 14 unités d'alcool par semaine, réparties uniformément sur 3 ou 4 jours. Essayez de ne pas consommer d'alcool du tout quelques jours par semaine.

7. Choisissez des en-cas plus sains

Si vous avez envie de grignoter, optez pour des produits tels que le yaourt non sucré, les fruits à coques non salés ou les fruits et légumes au lieu des chips, biscuits, bonbons et chocolats. Cependant, surveillez vos portions pour garder le contrôle de votre poids.



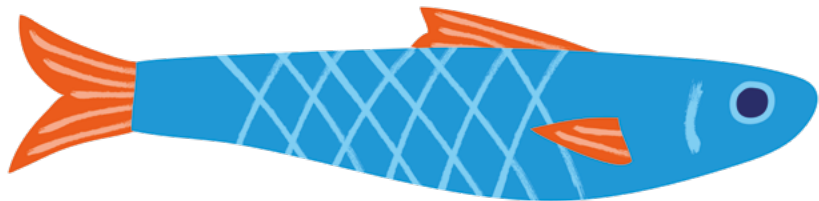
8. Incluez des graisses plus saines dans votre alimentation

Il est important d'intégrer des graisses saines dans notre alimentation, car elles nous procurent de l'énergie. En revanche, certaines graisses saturées peuvent augmenter votre taux de cholestérol sanguin, ce qui accroît votre risque de problèmes cardiaques. Les graisses saturées se trouvent principalement dans la viande, les produits d'origine animale comme le beurre et le saindoux, et les aliments transformés comme les biscuits, les gâteaux, les sucreries et les pâtisseries.

Les graisses plus saines se trouvent dans des aliments tels que :

- les fruits à coques non salés
- les graines
- les avocats
- l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de tournesol.

Nous savons également que le type de graisse que l'on trouve dans les poissons gras comme le saumon et le maquereau est lié à une réduction du risque, surtout si vous êtes d'origine sud-asiatique.



9. Réduisez votre consommation de sel

Manger beaucoup de sel peut augmenter votre risque d'hypertension artérielle, laquelle a été liée à un risque accru de diabète de type 2. Essayez de vous limiter à un maximum d'une cuillère à café (6 g) de sel par jour et vérifiez les étiquettes des aliments préemballés, car ils peuvent contenir beaucoup de sel.

10. Obtenez vos vitamines et minéraux à partir d'aliments plutôt que de comprimés

Il n'existe pas de preuves permettant d'affirmer que certaines vitamines et certains minéraux réduisent votre risque de diabète de type 2. À moins que votre équipe de soins ne vous ait dit de prendre quelque chose, comme de l'acide folique pour la grossesse, vous n'avez donc pas besoin de prendre des suppléments. De fait, il est préférable d'obtenir toutes vos vitamines et tous vos minéraux en consommant une variété d'aliments.

Que faire ensuite ?

- 1 Définissez des objectifs clairs**
Utilisez le plan d'action (page 20) et tenez un journal de votre alimentation et de vos activités pour rester sur la bonne voie.
- 2 Planifiez à l'avance**
Il peut être utile de planifier vos repas pour la semaine, surtout si vous menez une vie bien remplie. Ceci vous aidera à mieux manger et à respecter votre budget.
- 3 Commencez à faire des changements sains**
Utilisez les conseils de ce guide pour effectuer de petits changements durables.
- 4 Faites preuve de créativité**
Essayez de nouvelles recettes simples et saines ainsi que de nouveaux aliments. Vous trouverez de nombreuses idées sur diabetes.org.uk/recipes.



Bougez plus

Nous devrions tous avoir pour objectif de nous asseoir moins et de bouger plus.

Bouger davantage au quotidien vous aidera à maintenir un poids sain et à réduire votre taux de glucose sanguin.

Cela vous aidera également à :

- améliorer votre sommeil
- gérer votre niveau de stress
- améliorer votre humeur.

Faire juste un peu plus que ce que vous faisiez avant est déjà un excellent début. Ensuite, continuez à augmenter l'intensité ou la durée de vos activités physiques.

Quelle durée d'activité devez-vous viser ?

Vous devriez vous efforcer de faire 150 minutes d'exercice à intensité modérée ou 75 minutes d'exercice à intensité vigoureuse par semaine. Une intensité modérée signifie que vous respirez plus vite, mais que vous êtes encore capable de parler, tandis qu'une intensité vigoureuse implique que vous respirez vite et ayez du mal à parler.

Vous pouvez décomposer ce temps en 30 minutes d'exercice à intensité modérée par jour ou 15 minutes d'exercice à intensité vigoureuse par jour, et ce au moins cinq jours par semaine.

Vous devriez également pratiquer des activités qui améliorent votre force musculaire deux jours ou plus par semaine.



Comment bouger davantage

Activités à intensité modérée :

- Marche rapide.
- Vélo.
- Natation.
- Exercices sur chaise.

Activités à intensité vigoureuse :

- Course à pied.
- Pratiquer des sports comme le football, le hockey ou le rugby.
- Cours de fitness, comme le circuit training.
- Vélo en montée.

Activité visant à améliorer la force musculaire :

- Porter de lourds sacs à provisions.
- Yoga.
- Soulever des poids.
- Faire rouler un fauteuil roulant.

Un moyen simple de bouger davantage consiste à commencer à marcher plus que d'habitude :

- descendez du bus un arrêt plus tôt
- prenez les escaliers au lieu de l'escalator ou de l'ascenseur
- faites une réunion à pied ou retrouvez vos amis
- marchez cinq minutes de plus lorsque vous promenez le chien
- marchez jusqu'au magasin pour faire de petites courses
- utilisez un podomètre pour suivre votre nombre de pas et visez 10 000 pas par jour.



Faites-vous aider

Nous avons tous parfois besoin d'un coup de pouce. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez trouver de l'aide.

Demandez à votre équipe de soins quels sont les soutiens et les services disponibles dans votre région.

Ceux-ci peuvent inclure :

- un programme ou un groupe de gestion du poids
- un diététicien professionnel
- un spécialiste de l'exercice ou un groupe d'exercice
- un programme de prévention du diabète de type 2.

MON PLANNING DE PERTE DE POIDS

Utilisez ce planning pour fixer des objectifs de perte de poids et suivre vos progrès.

En mettant en place un plan et en notant vos progrès, vous serez en mesure de constater les changements positifs que vous effectuez. Cela peut vous aider à rester motivé, à perdre du poids et à atteindre vos objectifs.

Comment pourrais-je bénéficier d'une perte de poids ?

Veillez noter trois raisons personnelles pour lesquelles vous voudriez perdre du poids. Essayez de penser à la fois à des avantages à court terme, comme « Je veux réduire mon taux de glucose dans le sang » et aux avantages à plus long terme, comme « Je veux donner l'exemple à ma famille pour qu'elle puisse elle aussi vivre plus sainement ».

1 _____

2 _____

3 _____

Votre objectif pour l'avenir

L'avenir peut sembler bien lointain. Or, réfléchir à un objectif à long terme peut vous aider à prévoir une stratégie pour l'atteindre. Pensez à ce que vous aimeriez atteindre et à ce que vous aimeriez ressentir dans quelques mois. Utilisez vos trois raisons pour rédiger votre objectif futur. Faites en sorte que votre objectif soit spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini (SMART, pour faire court).

Voici un exemple :

- Je veux perdre 5 kg au cours des trois prochains mois pour m'aider à réduire mon risque de diabète de type 2.



Mon objectif :

Comment atteindre votre objectif futur

Maintenant que vous avez réfléchi à votre objectif à long terme, il peut être utile de le décomposer en morceaux plus faciles à gérer et d'inclure les étapes que vous devez franchir. Essayez de rendre ces activités aussi réalisables et spécifiques que possible.

Voici quelques exemples :

- Le lundi, j'écris un plan pour des repas sains le soir pour le reste de la semaine.
- Je réduirai mes achats de plats à emporter d'une fois par semaine à une fois par mois.
- Je vais utiliser un podomètre pour suivre mes pas et faire 10 000 pas par jour. Je vais augmenter mon nombre de pas en faisant une promenade de 30 minutes chaque midi.

Il peut également être utile de savoir déjà ce que vous ferez si les choses ne se déroulent pas comme prévu. Vous pouvez essayer d'utiliser des formulations de type « si... alors... » pour vous aider à réfléchir à l'avenir.

Par exemple :

- Si je n'ai pas pu consommer mes cinq portions de fruits et légumes, alors j'ajouterai une portion de légumes à mon dîner.
- Si je rentre tard du travail et que je n'ai pas le temps de préparer le dîner, alors je prendrai un sachet de salade et un morceau de viande cuite ou du tofu au supermarché pour un dîner sain et rapide.
- Si je mange un en-cas malsain que je n'avais pas prévu de manger, alors je ne m'en voudrai pas et je choisirai des en-cas plus sains le lendemain.



Mon plan d'action

1

2

3

4

5

Mon journal de suivi

C'est ici que vous pourrez noter ce que vous mangez chaque jour et ce que vous avez entrepris pour bouger davantage. Pensez à ce que vous pourriez ressentir si vous atteigniez vos objectifs de la semaine : cela vous aidera garder votre motivation. Il est normal de sentir de la contrariété ou de la frustration au fil de la semaine : essayer de perdre du poids n'est pas facile. Essayez d'utiliser ce journal pendant environ 12 semaines, car il faut parfois un certain temps pour changer ses habitudes.

Semaine n° _____ Date / /

Mes objectifs cette semaine sont :

1 _____

2 _____

Si j'atteins mes objectifs, je me récompenserai avec une récompense non alimentaire :

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui a été difficile et qu'est-ce que je peux faire différemment la semaine prochaine ?

Mon poids

Mesure du tour de taille

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner	En-cas	Activité
Lun.					
Mar.					
Mer.					
Jeu.					
Ven.					
Sam.					
Dim.					

MISSION

**Nous sommes
Diabetes UK et notre
mission est de lutter
contre le diabète, jour
après jour, jusqu'à ce qu'il
ne cause plus de mal.**

C'est la raison pour laquelle nous faisons campagne pour de meilleurs soins, apportons notre soutien en cas de besoin et finançons la recherche de pointe consacrée à de nouveaux traitements et un remède.

Le diabète ne s'arrête pas. Nous non plus.

Ce guide est GRATUIT

En tant qu'organisme de bienfaisance, nous comptons sur les dons généreux de personnes comme vous pour nous aider à produire ces informations vitales sur la réduction de votre risque de développer un diabète de type 2.

Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez nous aider, rendez-vous sur le site suivant diabetes.org.uk/get-involved.

Si vous souhaitez faire un don afin de soutenir notre travail, rendez-vous sur diabetes.org.uk/donate ou envoyez un don par SMS.

Envoyez DUK par SMS au 70123 pour faire un don de 5 £ à Diabetes UK et nous aider à faire encore plus pour les personnes atteintes de diabète.

Il vous sera facturé 5 £, en plus du prix standard de votre opérateur pour un message. Diabetes UK recevra 100 % de votre don. Organisme de bienfaisance enregistré sous le numéro 215199 en Angleterre et au Pays de Galles et sous le numéro SCO39136 en Écosse. Si vous souhaitez en savoir plus sur ce paiement mobile, appelez le 0203 282 7863.

En envoyant DUK par SMS au 70123, vous acceptez que nous vous contactions par téléphone et par SMS pour vous en dire plus sur notre travail et sur la manière dont vous pouvez le soutenir (y compris financièrement). Pour donner 5 £ sans contact ultérieur par téléphone ou par SMS, envoyez DUK NO au 70123.

Vous devez obtenir la permission de la personne responsable du paiement de la facture avant d'envoyer un message texte.

CONTACTEZ-NOUS

Tél. : 0345 123 2399

E-mail : helpline@diabetes.org.uk

Site web : diabetes.org.uk

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



Si vous souhaitez nous contacter au sujet des informations contenues dans ce dépliant ou suggérer des améliorations, veuillez envoyer vos commentaires à : helpline@diabetes.org.uk ou nous écrire à l'adresse suivante : Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH



Scannez le code QR pour répondre à une brève enquête sur ce que vous avez pensé de cette brochure et comment elle vous a aidé.

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 Ecosse (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 septembre 2022. Code produit : 102033EINT