

Table des matières

Traiter le diabète

Chapitre 1 : Présentation générale du diabète 3

Ce que fait votre pancréas et le rôle de l'insuline 4

Votre type de diabète 4

Signes et symptômes du diabète 12

Analyses utilisées pour diagnostiquer le diabète 13

Chapitre 2 : Contrôler votre glycémie 15

Ce qu'est un glucomètre et comment lire ses indications 16

L'analyse A1c 19

Chapitre 3 : Contrôler votre diabète 23

Comment contrôler votre diabète 24

Vos objectifs pour contrôler votre diabète 25

Chapitre 4 : Glycémie faible (hypoglycémie) 35

Hypoglycémie et signes et symptômes 36

Facteurs de risque et traitement de l'hypoglycémie 37

Comment prévenir l'hypoglycémie 40

L'effet de l'hypoglycémie sur la conduite d'un véhicule 41

Bijoux d'identification médicale du diabète 42

Chapitre 5 : Glycémie élevée (hyperglycémie) 45

Glycémie élevée et signes et symptômes	46
Facteurs de risque et traitement de l'hyperglycémie	47
Comment prévenir l'hyperglycémie	49
Effets de l'hyperglycémie et exercice.....	49

Chapitre 6 : Problèmes de santé en cas de diabète 51

Répercussions du diabète sur votre corps	52
Problèmes de santé pouvant se déclarer si le diabète n'est pas contrôlé	53
Analyses qui peuvent être faites pour déterminer si vous avez des problèmes.....	69

Chapitre 7 : Médicaments contre le diabète..... 73

Ce que font vos médicaments contre le diabète.....	74
Vos médicaments contre le diabète.....	75
Qui peut vous aider avec vos médicaments contre le diabète.....	103

Bouger

Chapitre 1 : Bouger et entreprendre un programme d'exercice 107

Comment rester moins assis et bouger plus aide à prévenir les maladies	108
Ce qu'est l'activité physique et comment elle aide à contrôler le diabète	109
Ce qu'est l'exercice et comment il aide à contrôler le diabète	110
Comment commencer à faire de l'exercice.....	111

Chapitre 2 : Types d'exercice 115

Comment vous préparer à entreprendre un programme d'exercice	116
Exercices aérobiques.....	117
Entraînement contre résistance.....	118

Chapitre 3 : Faire de l'exercice en toute sécurité 133

Conseils courants sur la façon de faire de l'exercice en toute sécurité	134
Soins des pieds durant l'exercice.....	138
Comment prévenir les lésions musculaires et articulaires durant l'exercice	140
Comment faire de l'exercice en toute sécurité par temps chaud ou froid	141
Comment faire de l'exercice en toute sécurité lorsqu'on souffre de certains troubles médicaux.....	147

Manger sainement

Chapitre 1 : Principes de base en matière de nutrition 155

Les quatre groupes alimentaires	156
Aliments contenant des glucides, des protéines et des gras (lipides)	156
Comment utiliser l'assiette modèle pour établir les portions.....	163
Comment prévoir le moment des repas.....	164
Choix de collations saines.....	165

Chapitre 2 : S'alimenter de façon consciente et intuitive 167

Comment l'alimentation consciente et intuitive peut vous aider à
contrôler votre diabète 168

Alimentation consciente 168

Alimentation intuitive 170

Chapitre 3 : Fibres et indice glycémique 173

Fibres 174

L'indice glycémique et le diabète 183

Chapitre 4 : Cholestérol, régime méditerranéen et triglycérides 187

Le cholestérol 188

Le régime méditerranéen 191

Qu'est-ce que les triglycérides? 200

Chapitre 5 : Abaisser votre pression artérielle avec le régime DASH 205

Le lien entre le diabète et l'hypertension 207

Le lien entre le sodium et l'hypertension 207

Chapitre 6 : Apprendre à lire les étiquettes des aliments 213

Liste d'ingrédients 214

Tableau de valeur nutritive 215

Allégations concernant la valeur nutritive 221

Se sentir bien

Chapitre 1 : Gestion des émotions et épuisement associé au diabète	227
Comment gérer vos émotions à propos du diabète	228
Épuisement associé au diabète	228
Chapitre 2 : Sommeil, stress, anxiété et dépression	223
Une bonne nuit de sommeil	234
Stress.....	236
Anxiété.....	238
Dépression.....	239
Chapitre 3 : Une relation saine	241
Qu'est-ce qu'une relation saine?.....	242

Prendre le dessus

Chapitre 1 : Prendre sa santé en main.....	249
Définir l'autogestion et examiner ce que signifie être un autogestionnaire.....	250
Examiner les étapes pour changer votre vie.....	252
Comment résoudre les problèmes pour aider à changer votre vie.....	262
Examiner votre plan d'action.....	263

Boîte à outils

Mes médicaments contre le diabète.....	267
Où puis-je faire de l'exercice?.....	268
Échelles de notation.....	270
Prise du pouls	271
Étirements.....	272
Mesurer mon itinéraire de marche	275
Chaussures de course	278
Acheter des appareils d'exercice	279
Journal d'entraînement aérobique	284
Journal de glycémie (Glucose) liée à l'exercice.....	286
Indice de sécurité par temps chaud et Cote air santé.....	287
Information sur les gras	290
Feuille de travail sur la vision, les objectifs et le plan d'action.....	294
Mon plan d'action hebdomadaire	296
Ouvrages et sites Web	297