



Votre guide Vivre avec le diabète de type 2



FRANÇAIS

Objectif de ce guide

Ce guide a été conçu dans le but d'aider les diabétiques à mieux vivre avec leur maladie.

Il ne remplace pas les décisions cliniques ; il est là pour vous aider à gérer votre diabète.

Ce guide a été rédigé en octobre 2023 par Amy Doyle, Angela Ferris, Geraldine McGovern et Susan Russell, du HSE Dublin North West Integrated Care Centre.

Publié par Cairde en novembre 2023.

Ce projet est le fruit d'une collaboration entre HSE Self-management Support, le Health & Wellbeing Dublin North City & County et Cairde. Il est financé par le HSE Social Inclusion CHO Dublin North City & County.

Sommaire

OBJECTIF DE CE GUIDE	2
QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?	5
OBJECTIFS GLYCÉMIQUES QUOTIDIENS	6
Analyses à faire	6
Analyses que votre médecin ou l'équipe chargée du traitement de votre diabète peut effectuer	7
CONSEILS GÉNÉRAUX À L'ATTENTION DES DIABÉTIQUES	8
SE PRÉPARER À VOTRE CONSULTATION POUR LE DIABÈTE	9
OBJECTIFS THÉRAPEUTIQUES	10
Activité physique	10
Régime alimentaire	11
S'alimenter à intervalles réguliers	11
L'assiette santé	11
Les glucides	12
Gérer son poids	15
Les matières grasses	16
Le sel	17
Limiter sa consommation d'alcool	17
L'hypoglycémie	19
Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?	19
Quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?	19
Quels sont les symptômes ?	20
Comment traiter l'hypoglycémie ?	21

Prévenir les problèmes de pied	22
Examinez vos pieds tous les jours	22
Lavez-vous les pieds tous les jours	23
Séchez soigneusement vos pieds	23
Faites en sorte de garder la peau douce	23
Ne marchez pas pieds nus	23
En vacances	23
Chaussures	24
Chaussettes	25
Stimulez la circulation sanguine	25
Ampoules et petites coupures	25
À éviter	26
Symptômes nécessitant un contrôle médical	27
CONSEILS POUR LES PÉRIODES DE MALADIE	28
Conseils généraux en cas de maladie	28
Symptômes nécessitant un contrôle médical	29
CONDUITE ET DIABÈTE	30
Conseils généraux concernant la conduite pour les personnes diabétiques.	30
ADMINISTRATION D'INSULINE	32
Où faire l'injection	33
Rotation des sites d'injection	33
SOINS AVANT LA CONCEPTION	34
RÉFÉRENCES	35

Qu'est-ce que le diabète ?



Le diabète est une maladie qui, si elle n'est pas traitée, entraîne une augmentation excessive du taux de sucre dans le sang (glycémie).

- L'insuline est une hormone produite par le pancréas.
- Les hormones fonctionnent comme des clés qui ouvrent les portes des différentes fonctions de l'organisme.
- L'insuline est une hormone qui agit comme une clé permettant au glucose de pénétrer dans les cellules de l'organisme.
- Le glucose est utilisé comme source d'énergie par l'organisme.

Diabète de type 1 et diabète de type 2

Le diabète de type 1 survient lorsque le pancréas cesse de produire de l'insuline. La raison exacte de cet arrêt est inconnue.

Lorsqu'une personne est atteinte de diabète de type 2, le pancréas produit encore de l'insuline, mais :

- il n'en produit pas suffisamment pour répondre aux besoins de votre corps, ou
- l'insuline que l'on sécrète ne fonctionne pas très bien (on parle alors de résistance à l'insuline).

OBJECTIFS GLYCÉMIQUES QUOTIDIENS

Analyses à faire

Une mesure quotidienne de la glycémie, si nécessaire, à l'aide d'un glucomètre.

Vos objectifs glycémiques vous sont propres, mais vous trouverez ci-dessous quelques recommandations générales.

Sur votre glucomètre :

- Essayez de maintenir une glycémie avant le repas située entre 4 et 6 mmol/L.
- Essayez de maintenir une glycémie inférieure à 7,8 mmol/L 2 heures après le repas.

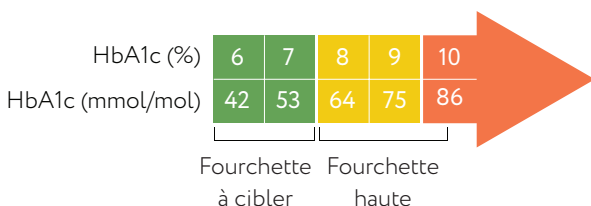
Analyses que votre médecin ou votre équipe soignante peut faire

Vous devrez faire des prises de sang environ tous les 6 mois. Les échantillons seront envoyés au laboratoire pour mesurer votre glycémie et votre taux de cholestérol, et contrôler le fonctionnement de votre foie et de vos reins.

Le laboratoire peut également mesurer l'équilibre de votre diabète au cours des 3 derniers mois en effectuant le dosage de l'hémoglobine glyquée (HbA1c).

Pour la plupart des personnes, le taux d'HbA1c doit être inférieur ou égal à 53 mmol/mol.

Les taux d'HbA1c sont expliqués dans l'image ci-dessous :



Il est possible que l'on vous donne une valeur à cibler en fonction de vos besoins individuels.

Conseils généraux à l'attention des personnes diabétiques

- Mesurez toujours votre glycémie en respectant les consignes de votre médecin ou de l'équipe soignante spécialisée dans le diabète.
- N'interrompez pas votre prise d'insuline ou votre traitement par comprimés à moins que votre médecin ou l'équipe soignante ne vous le demande.
- Si vous avez soif, si vous perdez du poids ou si votre glycémie est constamment élevée, vous devez en parler à votre médecin ou à l'équipe soignante.
- Ne manquez pas vos rendez-vous de suivi pour le diabète ni vos dépistages de la rétinopathie.
- Si vous ne pouvez pas vous rendre à votre rendez-vous, téléphonez à l'avance pour l'annuler et le reporter.



Se préparer à votre consultation pour le diabète



Apporter avec vous :

- La liste de vos médicaments à jour
- Votre glucomètre
- Des stylos à insuline, en cas de nécessité
- Assurez-vous que des analyses de sang ont été effectuées 2 semaines avant le rendez-vous.

Objectifs thérapeutiques



Le changement de l'hygiène de vie doit être le traitement de première intention : alimentation saine et activité physique. Des médicaments peuvent être ajoutés par votre médecin ou votre infirmière. Vous pouvez être orienté(e) vers un diététicien.

Activité physique

- Essayez d'avoir une activité physique au quotidien ou assurez-vous de bouger tous les jours.
- Pour être en bonne santé, il est recommandé de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Le chiffre de 10 000 pas par jour est un bon repère.
- Réduisez le temps passé assis(e).
- Votre médecin ou votre infirmière pourra vous orienter vers un programme d'exercice.

Régime alimentaire

S'alimenter à intervalles réguliers

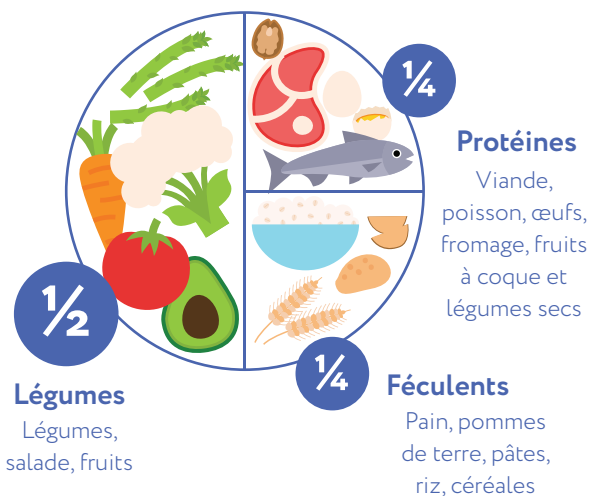
Essayez de prendre un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner tous les jours, avec 1 ou 2 collations saines entre les repas si nécessaire.

L'assiette santé

Votre alimentation doit être diversifiée et nourrissante.

Utilisez le modèle de l'assiette santé pour planifier vos repas et déterminer la composition de vos assiettes.

L'assiette santé



Mangez beaucoup de légumes et de fruits.

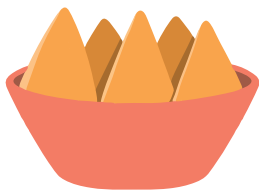
Consommez des légumes à chaque repas, et mangez des fruits et des légumes en guise d'en-cas.

Limitez les aliments riches en sucre, en matières grasses ou en sel, tels que : chocolat, biscuits, gâteaux et brioches, bonbons, chips et en-cas salés, boissons sucrées, glaces, confitures, tartes et desserts.

Limitez ces aliments à 1 ou 2 par semaine.

Les glucides

Les glucides sont des nutriments qui ont un effet direct sur le taux de sucre dans le sang. Les glucides se trouvent à la fois dans les féculents et dans les aliments sucrés. Le corps décompose les glucides et les transforme en sucre dans le sang. Votre corps utilise ce sucre comme source d'énergie.



Les aliments suivants sont riches en glucides :

LES GLUCIDES

- Flocons d'avoine et céréales pour petit-déjeuner
- Pain (complet, blanc, au bicarbonate de soude, pita, tortilla, petits pains, naans, roti)
- Pommes de terre et produits à base de pommes de terre (frites, potatoes, purée instantanée et chips)
- Riz
- Nouilles
- Pâtes, couscous
- Aliments à base de farine (fonds de pizza, quiche, tarte, crackers ou gâteaux de riz)
- Produits de boulangerie (viennoiseries, croissants)



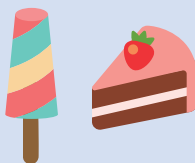
LE SUCRE NATUREL

- Fruits et jus de fruits
- Lait
- Yaourt



LE SUCRE AJOUTÉ

- Sucre
- Confitures et marmelades
- Miel et sirop
- Boissons sucrées
- Bonbons
- Desserts (crèmes dessert, crèmes glacées, tartes sucrées, etc.)
- Produits de boulangerie avec sucre ajouté (gâteaux, brioches, etc.)
- Chocolat, biscuits



Votre glycémie est directement influencée par la quantité de glucides que vous consommez. Plus vous mangez et buvez de glucides, plus votre glycémie est élevée.

Il est important que les personnes atteintes de diabète de type 2 se posent les questions suivantes :

- Quels sont les aliments riches en glucides que je consomme ?
- Quelle est la quantité de glucides que je consomme au cours de la journée, et quelle est la taille de mes portions ?
- Serait-il préférable de réduire la quantité de glucides que je mange et bois ?

Privilégiez les glucides riches en fibres, par exemple du pain complet, du riz brun, des céréales de petit-déjeuner riches en fibres.



Gérer son poids

Si vous êtes en surpoids, toute perte de poids, aussi minime soit-elle, peut vous aider à maîtriser votre diabète.

Commencez par vous fixer un objectif de 5 à 10 %. Une personne qui pèse 100 kg se fixera l'objectif de perdre 5 à 10 kg, par exemple.

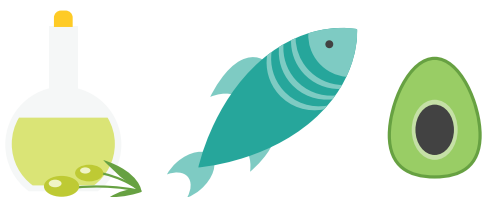
Pour commencer :

- Définissez les changements que vous pourriez apporter à votre régime alimentaire : notez ce que vous mangez et buvez pendant une journée ou deux pour vous aider à identifier les changements possibles.
- Vous pouvez vous peser une fois par semaine pour rester concentré(e) et suivre vos progrès.
- Il n'existe pas de méthode miracle pour perdre rapidement du poids. Une perte de poids régulière de 0,5 à 1 kg par semaine est le moyen le plus sûr et le plus efficace de perdre du poids sans en reprendre.
- Ayez plus d'activité et évitez de rester assis(e) : l'activité physique, quel que soit votre poids, présente des avantages considérables.

Les matières grasses

Un excès de graisses saturées peut augmenter le taux de cholestérol dans le sang, ce qui accroît le risque de développer des maladies cardiaques.

- Remplacez les graisses saturées comme le beurre, le saindoux et le ghee par de petites quantités de graisses monoinsaturées (huile d'olive, huile de colza, amandes, noix de cajou non salées, avocats, etc.) et polyinsaturées (huile de tournesol et huile végétale, noix, graines de tournesol, poissons gras, etc.).
- Réduisez votre consommation d'aliments contenant des graisses trans, que l'on trouve dans les aliments frits, les plats à emporter, les en-cas comme les biscuits, gâteaux et pâtisseries, ou encore les margarines dures.
- Mangez du poisson gras (saumon, sardines, maquereau et hareng) deux fois par semaine.



Toutes les graisses sont caloriques, il est donc important de se rappeler que même les graisses insaturées ne doivent être consommées qu'en petites quantités.

Le sel

Manger trop de sel peut augmenter le risque de développer une hypertension artérielle. Évitez d'ajouter du sel à vos plats, et évitez les aliments salés tels que les viandes salées, les aliments et en-cas salés, les plats à emporter et les plats préparés.

Limiter sa consommation d'alcool

Il est recommandé aux personnes diabétiques de limiter leur consommation d'alcool.

Les recommandations pour une consommation à faible risque sont de boire moins de 17 verres standard* par semaine pour les hommes, et moins de 11 verres standard par semaine pour les femmes, avec 2 ou 3 jours sans alcool.

Les verres doivent être répartis sur toute la semaine.

Ne buvez pas plus de 6 verres standard en 1 seule occasion (3 pintes dans la même soirée, par exemple).

* Un verre standard = ½ pinte de bière/ cidre, un petit verre de vin, une seule dose de spiritueux.

Les personnes diabétiques doivent aussi tenir compte des éléments suivants :

- L'alcool est très calorique et peut contribuer à la prise de poids. Si vous essayez de perdre du poids, envisagez de réduire votre consommation d'alcool.
- Certaines boissons alcoolisées contiennent des quantités importantes de glucides. C'est le cas de la bière, du cidre, de la bière brune, des cocktails, des vins doux et des boissons non alcoolisées utilisées dans les cocktails.
- Les personnes diabétiques qui prennent de l'insuline ou certains comprimés antidiabétiques risquent une crise d'hypoglycémie après avoir consommé de l'alcool. Parlez-en à votre médecin ou au spécialiste qui suit votre diabète.

L'hypoglycémie



Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

On parle d'hypoglycémie lorsque le taux de glucose (de sucre) dans le sang est inférieur ou égal à 4,0 mmol/L, que vous en ressentiez ou pas les effets.

Quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?

Si vous prenez de l'insuline ou certains médicaments comme ceux de la classe des sulfonylurées, vous pouvez souffrir d'hypoglycémie parce que vous prenez trop d'insuline, parce que vous avez manqué ou retardé un repas, parce que vous n'avez pas mangé suffisamment de glucides (pain, pâtes, céréales), parce que vous avez consommé de l'alcool ou des drogues récréatives, parce que vous avez fait un effort physique plus intense que d'habitude, parce qu'il fait chaud, parce que vous allaitez ou avez vomi juste après un repas. Parfois, il n'y a pas de raison évidente.

Quels sont les symptômes ?

- Tremblements, transpiration, faim, évanouissement, froid, fatigue, irritabilité, vision floue, confusion ou difficultés de concentration. Les symptômes de l'hypoglycémie peuvent être différents d'une personne à l'autre.
- Les symptômes d'une hypoglycémie grave peuvent inclure des troubles de l'élocution, des yeux vitreux, une mauvaise coordination, un comportement inapproprié, des signes d'ivresse (sans consommation d'alcool), des convulsions et des pertes de conscience.
- Il peut être utile que votre famille, vos amis ou vos collègues de travail sachent reconnaître ces symptômes. Parlez-leur de vos crises d'hypoglycémies et expliquez-leur comment ils peuvent vous aider.



Comment traiter l'hypoglycémie ?

Traitement : 15 g de glucides
à action rapide

60 ml de Lift Glucojuice **OU** 5 à
6 comprimés de Dextro Energy **OU** des
comprimés de Lucozade™ **OU** 200 ml de
Lucozade™ (le Lucozade contient désormais
50 % de glucides en moins) **OU** 150 ml de
Coca-Cola™ ou 150 à 200 ml de jus de fruits



Il est conseillé de vérifier votre glycémie
5 à 10 minutes après la prise.

Si votre glycémie n'est pas revenue à un
niveau normal, il est conseillé de prendre
une autre dose de glucides à action
rapide. Si vous ne prenez pas de repas
dans l'heure qui suit, il est conseillé
de manger du sucre lent (la moitié
d'un sandwich, par exemple).

Prévenir les problèmes de pied



Maîtriser votre diabète et examiner quotidiennement vos pieds peuvent prévenir de graves problèmes de pied. À la longue, le diabète peut avoir des conséquences sur les terminaisons nerveuses et l'irrigation sanguine de vos pieds. De graves problèmes de pieds peuvent survenir sans que vous vous en rendiez compte. Voici quelques conseils pour protéger vos pieds :

Examinez vos pieds tous les jours

Inspectez chaque jour la plante de votre pied et l'espace qui sépare vos orteils. Il peut être utile d'utiliser un miroir ou de demander de l'aide à une autre personne. Recherchez des coupures, des ampoules, des zones de peau dure ou des rougeurs. Si vous remarquez quoi que ce soit, contactez votre podologue, votre médecin ou votre infirmière.

Lavez-vous les pieds tous les jours

Utilisez de l'eau tiède et un savon doux. Vérifiez préalablement que l'eau n'est pas trop chaude en y trempant votre coude.

Séchez soigneusement vos pieds

N'oubliez pas de bien sécher l'espace qui sépare les orteils.

Faites en sorte de garder la peau douce

Frottez une petite quantité de pommade émulsionnée sur le dessus, le dessous et le talon des deux pieds. N'hydratez pas l'espace qui sépare les orteils. Si vous vous lavez souvent les pieds (lors de la prière, par exemple), veillez à les hydrater après afin qu'ils ne se dessèchent pas.

Ne marchez pas pieds nus

Portez toujours des chaussures pour vous protéger les pieds.

En vacances

- Évitez de marcher pieds nus dans le sable, dans la mer ou au bord de la piscine.
- Évitez de porter des tongs ou des chaussures neuves.
- N'oubliez pas de mettre de la crème solaire sur vos pieds.

- Sachez que par temps chaud, vos pieds peuvent gonfler ; les chaussures pourront être plus serrées et causer des problèmes.

Apportez une petite trousse de premiers secours avec des pansements et de la crème antiseptique en cas de blessure. Cette trousse ne vous servira qu'en attendant une consultation avec un professionnel, que vous devez programmer en urgence.

Chaussures

- Évitez les chaussures pointues, les chaussures à enfiler, les talons hauts, le cuir non extensible et les semelles en plastique dur.
- Choisissez des semelles en cuir souple, rembourrées ou sans couture, avec un bon soutien de la voûte plantaire.
- Optez pour des chaussures larges, assez profondes pour votre pied, qui se ferment avec des lacets ou une lanière souple.
- Évitez les chaussures avec de nombreuses coutures et les boucles lourdes.
- Lorsque vous achetez des chaussures neuves, portez-les d'abord pendant 30 minutes à la maison et vérifiez qu'elles ne provoquent pas de rougeurs. Allongez progressivement la durée pendant laquelle vous portez vos nouvelles chaussures, en n'oubliant pas d'inspecter vos pieds par la suite.

Chaussettes

Portez des chaussettes propres et pas trop serrées.

Stimulez la circulation sanguine

Essayez de marcher toutes les demi-heures. La marche stimule la circulation sanguine dans vos pieds.

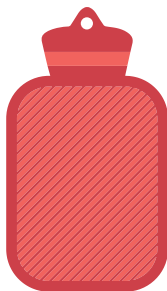
Ampoules et petites coupures

- Nettoyez les coupures en baignant vos pieds dans de l'eau bouillie puis refroidie, et appliquez une crème antiseptique.
- Appliquez un pansement stérile.
- Contactez votre médecin, votre infirmière ou votre podologue si vous remarquez un changement de couleur ou de sensation.
- Vérifiez la cicatrisation sous le pansement tous les jours et, en l'absence d'amélioration, contactez votre médecin, votre infirmière ou votre podologue.



À éviter

- Évitez de croiser les jambes lorsque vous êtes assis(e). Cela pourrait endommager les vaisseaux sanguins de vos jambes.
- Évitez les remèdes en vente libre contre les durillons ou les verrues.
- Évitez les bouillottes.
- Évitez les spas pour les pieds.
- Évitez les stimulateurs de circulation.
- Évitez de vous asseoir trop près des radiateurs ou des cheminées.



N'utilisez pas d'instruments tranchants sur vos pieds.

Symptômes nécessitant un contrôle médical



- Douleur dans les pieds
- Engourdissement, picotements ou sensation de brûlure dans les pieds
- Vous constatez une déchirure de la peau
- Votre pied ou vos jambes deviennent rouges, chauds, douloureux ou gonflés
- Vous remarquez que du liquide suinte sous une peau dure ou un ongle d'orteil
- Vous avez du mal maîtriser votre taux de glycémie sans raison apparente
- Vous avez une coupure et présentez des symptômes grippaux

Conseils pour les périodes de maladie



Quand vous êtes malades, vous pouvez avoir du mal à gérer votre diabète, ce qui peut augmenter votre glycémie. Vous devez donc surveiller régulièrement votre glycémie et la maintenir aussi proche que possible de l'objectif fixé.

Conseils généraux en cas de maladie

- Vérifiez plus fréquemment votre glycémie. Si elle est constamment supérieure à 15 mmol/L, contactez l'équipe qui suit votre diabète.
- Continuez à prendre vos médicaments comme ils vous ont été prescrits.
- Mangez normalement (dans la mesure du possible) et hydratez-vous en buvant fréquemment de petites quantités d'eau et de boissons sans sucre.

- Si vous prenez de l'insuline ou des comprimés susceptibles de provoquer une hypoglycémie et ne pouvez pas manger, buvez une boisson non alcoolisée, mais pas sans sucre.
- Consultez votre médecin généraliste si nécessaire. Demandez à votre pharmacien de vous indiquer les remèdes appropriés.

Symptômes nécessitant un contrôle médical

Consultez votre médecin ou votre infirmière si vous présentez les symptômes suivants :

- Vomissements, diarrhée ou fièvre
- Incapacité à manger ou à boire
- Symptômes d'une infection urinaire ou génitale
- Douleurs abdominales
- Fatigue intense ou essoufflement

Conduite et diabète



Conseils généraux concernant la conduite pour les personnes diabétiques

- Vérifiez toujours votre glycémie avant le départ et toutes les 2 heures lors d'un long voyage. Prenez régulièrement des repas et collations, et reposez-vous fréquemment. Évitez toujours l'alcool.
- **Ne prenez pas le volant tant que votre glycémie n'est pas supérieure à 5,0 mmol/L.** Si votre glycémie est inférieure à 5,0 mmol/L, prenez une collation et assurez-vous qu'elle remonte au-dessus de 5,0 mmol/L avant de prendre la route.
- Si une crise d'hypoglycémie se déclare pendant que vous conduisez, arrêtez votre véhicule, retirez les clés du contact et installez-vous sur le siège passager. Prenez 15 g de glucides (comprimés de glucose ou boisson sucrée) et mesurez votre glycémie. Ne prenez pas le volant pendant les 45 minutes qui suivent le retour à la normale de votre glycémie.

- Ayez toujours dans votre véhicule des en-cas et des boissons sucrées, ainsi qu'un glycomètre.
- Si vous portez un système de mesure du glucose en continu, continuez à emporter avec vous un glycomètre pour vérifier votre taux si besoin.

Coordonnées du NDLS pour votre permis de conduire

Tél. : 1890 40 50 60

E-mail : medicalfitness@rsa.ie

www.ndls.ie

Administration de l'insuline

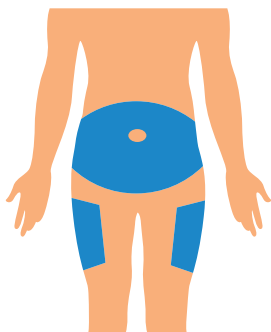


Votre infirmière ou votre médecin spécialiste du diabète vous donnera des conseils pratiques sur l'administration des injections, mais vous trouverez ci-dessous quelques rappels.

- Lavez-vous les mains (avec de l'eau chaude savonneuse).
- Si vous utilisez de l'insuline prémélangée, faites rouler le stylo 10 fois entre vos mains.
- Insérez une nouvelle aiguille dans le stylo.
- Retirez les capuchons extérieurs en plastique.
- Sélectionnez la dose (qui vous est propre).
- Insérez l'aiguille dans la peau à un angle de 90 degrés.
- Une fois l'aiguille dans la peau, appuyez sur le bouton-poussoir. Attendez la fin du clic. Comptez jusqu'à dix avant de retirer l'aiguille.
- Retirez l'aiguille.
- Jetez l'aiguille dans une poubelle pour objets tranchants. Les centres de santé de proximité peuvent vous fournir une poubelle pour objets tranchants.

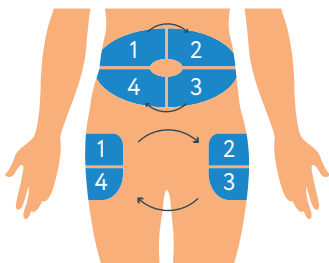
Où faire l'injection

Sites d'injection recommandés :
abdomen, haut des cuisses, haut
des fesses, hanches et haut des bras.

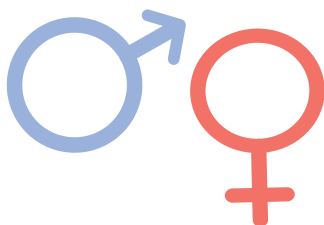


Rotation des sites d'injection

Changez régulièrement de site
d'injection. Par exemple, choisissez
l'une des zones numérotées sur le
schéma ci-dessous et injectez dans
cette zone pendant une semaine
seulement. Ensuite, passez à une autre
zone numérotée chaque semaine.



Soins avant la conception



Si vous envisagez une grossesse, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière.

- Avant de tomber enceinte, vous devez utiliser des contraceptifs jusqu'à ce que l'équipe qui suit votre diabète vous dise que vous pouvez tomber enceinte.
- On vous donnera des objectifs glycémiques plus stricts, et on vous demandera de surveiller votre glycémie plus régulièrement.
- Il se peut que vous deviez changer de médicaments, car ceux que vous prenez peuvent ne pas être compatibles avec la grossesse.
- Vous devrez faire vérifier vos yeux, car la grossesse peut faire augmenter la pression sur les petits vaisseaux sanguins situés à l'arrière des yeux.
- Vous devrez prendre 5 mg d'acide folique par jour sur ordonnance.

Références

American Diabetes Association. Standards of Care-2023 in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment for People Living with Diabetes. Diabetes Care 2023;46 (Suppl. 1):S97–S110, <https://doi.org/10.2337/dc23-S006>.

Irish Nutrition & Dietetic Institute. Healthy Eating for People with Type 2 Diabetes. Préparé par le groupe de travail sur le diabète de l'Institut irlandais de nutrition et de diététique (Irish Nutrition & Diabetic Institute). Juin 2017. Consulté en novembre 2023.

HSE. Living with Type 2 Diabetes: Eating Healthy. Août 2020. Consulté en novembre 2023 : <https://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/eating-healthy/>

HSE. Discover Diabetes Self-Management Education and Support (SMES) Course, Version 2.1. Bureau du DSMES. Mars 2022.

HSE. Community Nutrition and Dietetic Service Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes. Groupe de travail des diététiciens communautaires du HSE. Version du 3 oct. 2020.

Ministère irlandais de la Santé. (2016) Healthy Food for Life Food Pyramid Leaflet. Dublin : Ministère irlandais de la Santé.

Drink Aware (2020) www.drinkaware.ie. Consulté en novembre 2023.

Autorité irlandaise de sécurité des aliments. (2019) Healthy Eating, Food Safety and Food Legislation: A Guide Supporting the Healthy Ireland Food Pyramid. Dublin : Autorité irlandaise de sécurité des aliments.

NICE Guideline 28: Type 2 Diabetes in Adults: Management. 2015, actualisé en avril 2022. Disponible en ligne : <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>. Consulté en août 2023.

CRÉDITS

Illustrations : pch.vector, rawpixel.com, studiogstock, macrovector, katemangostar / Freepik



**Nous combattons
les inégalités en matière d'accès à la santé
pour les minorités en Irlande.**

www.cairde.ie

01 855 2111

gethelp@cairde.ie



HEALTHCONNECT

**HealthConnect est un site web multilingue
développé par Cairde.**

**Tout ce que vous devez savoir pour accéder
aux services de santé dans votre région.**



**Pour en savoir plus sur le diabète,
consultez le site :
www2.hse.ie/conditions/diabetes/**

**Cette brochure peut être téléchargée
en plusieurs langues sur :
HealthConnect.ie
Healthpromotion.ie**