



**AVEZ-VOUS LES BONS REFLEXES ?  
AG 2018**

09 71 53 64 81

*Ensemble, face au diabète*

**Je pars marcher pendant 2 heures, j'ai une glycémie à 0.89 g/l, je prends donc une collation avant de partir.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Je pars marcher pendant 2 heures, j'ai une glycémie à 0.89 g/l, je prends donc une collation avant de partir.**

**■ D'accord**

**Il est conseillé dans ce cas d'anticiper un risque d'hypoglycémie en prenant une collation telle que 3 petits beurres, avant de partir.**

# Je n'ai pas de risque à jeuner

D'accord

Pas d'accord

Je ne sais pas

**Je n'ai pas de risque à jeuner.**

**■ Pas d'accord**

**En fonction du traitement, il existe des risques. Le jeûne doit être anticipé et préparé avec son équipe médicale.**

**Je sors manger au restaurant, je fais  
mon injection d'insuline rapide  
avant de partir.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Je sors manger au restaurant, je fais  
mon injection d'insuline rapide  
avant de partir.**

**■ Pas d'accord**

**Je me pique juste avant de commencer mon  
repas.**

**Mon régime est efficace si je perds 5 kg  
par mois.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**



**Mon régime est efficace si je perds 5 kg  
par mois.**

**■ Pas d'accord**

**Une perte de poids, si nécessaire, devrait être  
limitée à 1 voire 2kg par mois.**

**Ma glycémie est en hausse depuis quelques jours. C'est forcément dû à l'alimentation.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Ma glycémie est en hausse depuis quelques jours. C'est forcément dû à l'alimentation.**

**■ Pas d'accord**

**D'autres éléments peuvent intervenir comme une maladie intercurrente, un autre traitement, le stress, l'activité physique...**

**J'ai de la corne (hyperkératose) aux pieds,  
je la retire avec une pince ou des coricides.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**J'ai de la corne (hyperkératose) aux pieds,  
je la retire avec une pince ou des coricides.**

**■ Pas d'accord**

**N'utilisez pas de pince, coricides, limes  
métalliques, ciseaux, scalpels, lames de rasoirs. Le  
risque de blessure est grand.**

**Il est 17h, depuis quelques minutes je me sens fatigué, j'ai du mal à me concentrer, je contrôle ma glycémie.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Il est 17h, depuis quelques minutes je me sens fatigué, j'ai du mal à me concentrer, je contrôle ma glycémie.**

**■ D'accord**

**Les hypoglycémies sont parfois évidentes et bien identifiées : sueurs, pâleurs, tremblements, sensation de faim, troubles du comportement... mais elles peuvent parfois ne pas être typiques.**

**Je vais à la piscine, je préviens le maître nageur que je suis diabétique.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**



**Je vais à la piscine, je préviens le maître nageur que je suis diabétique.**

**■ D'accord**

**Quelle que soit l'activité physique pratiquée j'informe de mon diabète le coach sportif, qui anime la séance.**

# Si j'avais une rétinopathie, je le saurais

D'accord

Pas d'accord

Je ne sais pas

**Si j'avais une rétinopathie, je le saurais.**

**■ Pas d'accord**

**Seul un examen du fond d'œil permet d'affirmer que la rétine est saine.**

**J'ai une glycémie à 3.45 g/l, je cours à la salle de sport faire une séance intensive pour faire baisser ma glycémie au plus vite.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**J'ai une glycémie à 3.45 g/l, je cours à la salle de sport faire une séance intensive pour faire baisser ma glycémie au plus vite.**

**■ Pas d'accord**

**L'activité physique n'est pas la recommandation première en cas de déséquilibre important.**

**Mon lecteur affiche 0.55 g/l.  
Je vais manger un pain au chocolat pour  
faire remonter ma glycémie.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Mon lecteur affiche 0.55 g/l.  
Je vais manger un pain au chocolat pour  
faire remonter ma glycémie.**

**■ Pas d'accord**

**Le resucrage se fait avec 15g de glucides comme 3  
sucres ou 1 verre de jus de fruits ou encore 1  
cuillère à soupe de confiture.**

**Je découvre une plaie à mon pied, je la nettoie à l'eau et au savon et je vais consulter mon médecin.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**



**Je découvre une plaie à mon pied, je la nettoie à l'eau et au savon et je vais consulter mon médecin.**

**■ D'accord**

**Toute plaie des pieds doit bénéficier rapidement d'un avis médical. Nettoyez juste à l'eau et au savon sans désinfectant. Puis appliquez une compresse sèche avant d'aller chez votre médecin.**

# J'ai supprimé tous les sucres pour améliorer mon diabète.

D'accord

Pas d'accord

Je ne sais pas

# J'ai supprimé tous les sucres pour améliorer mon diabète.

## ■ Pas d'accord

Les glucides, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, devraient ainsi représenter 50% de nos apports énergétiques quotidiens. En privilégiant les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, blé, semoule, quinoa, etc...) avec des légumes à chaque repas.

**Je souffre de trop de troubles intestinaux,  
j'arrête de prendre la metformine.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Je souffre de trop de troubles intestinaux,  
j'arrête de prendre la metformine.**

**■ Pas d'accord**

**C'est fréquent au début. Il est important d'en parler à son médecin afin d'adapter au mieux son traitement (dose, prise en milieu ou fin de repas).**

**Depuis 6 mois, j'ai une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. J'ai perdu du poids et mon HbA1c a bien baissé. J'arrête mes médicaments pour le diabète.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Depuis 6 mois, j'ai une activité physique régulière et une alimentation équilibrée. J'ai perdu du poids et mon HbA1c a bien baissé. J'arrête mes médicaments pour le diabète.**

**■ Pas d'accord**

**Le diabète est équilibré avec l'association activité physique, alimentation et traitement. Tout changement de traitement doit être discuté avec son médecin.**

**Avant de mesurer ma glycémie, je désinfecte systématiquement mon doigt avec de l'alcool.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**



**Avant de mesurer ma glycémie, je désinfecte systématiquement mon doigt avec de l'alcool.**

**■ Pas d'accord**

**Je risque de fausser la valeur.**

**Il suffit de se laver les mains à l'eau et au savon, puis bien sécher.**

**J'ai un traitement pour mon diabète, je dois le déclarer pour conduire un véhicule.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**J'ai un traitement pour mon diabète, je dois le déclarer pour conduire un véhicule.**

**■ D'accord**

**Tout diabétique sous traitement médicamenteux doit le déclarer à la préfecture.**

**Mon diabète est bien équilibré, ça me permet de protéger mon cœur, mes reins et mes yeux.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**

**Mon diabète est bien équilibré, ça me permet de protéger mon cœur, mes reins et mes yeux.**

**■ D'accord**

**En équilibrant bien votre diabète, vous pouvez préserver votre santé.**

# J'ai corrigé mon hypoglycémie, je n'ai plus à m'en soucier.

D'accord

Pas d'accord

Je ne sais pas

**J'ai corrigé mon hypoglycémie, je  
n'ai plus à m'en soucier.**

**■ Pas d'accord**

**Je dois me recontrôler 15 min après et agir en  
conséquence.**

**J'ai un projet de grossesse, mon traitement pour le diabète devra être adapté.**

**D'accord**

**Pas d'accord**

**Je ne sais pas**



**J'ai un projet de grossesse, mon traitement pour le diabète devra être adapté.**

**■ D'accord**

**Tout projet de grossesse devra être anticipé avec son médecin.**

# Pour aller plus loin...

- <https://www.sfdiabete.org/recommandations/referentiels>
- [https://www.has-sante.fr//portail/jcms/c\\_2012494/fr/prevention-et-depistage-du-diabete-de-type-2-et-des-maladies-liees-au-diabete?xtmc=&xtcr=1](https://www.has-sante.fr//portail/jcms/c_2012494/fr/prevention-et-depistage-du-diabete-de-type-2-et-des-maladies-liees-au-diabete?xtmc=&xtcr=1)
- <https://www.federationdesdiabetiques.org>
- <https://www.diabeclic.com>
- <http://www.revesdiab.fr/le-diabete/liens-utiles>
- <http://diabete92.org>
- <https://www.paris-diabete.com/>
- <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000265763>