

# LE CONSEILLER POUR LE DIABÈTE

American Diabetes Association®

## Prédiabète

Qu'est-ce que c'est, et que puis-je faire ?



### Qu'est-ce que le prédiabète ?

Le prédiabète est une affection qui précède le diabète. Cela signifie que votre taux de glucose dans le sang est plus élevé que la normale, mais pas suffisamment élevé pour qu'on puisse parler de diabète. Il n'existe pas de symptômes clairs du prédiabète. Vous pouvez être prédiabétique sans vous en rendre compte.

### Si vous êtes prédiabétique, qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que vous risquez d'avoir du diabète de type 2 prochainement, ou plus tard dans votre vie. Vous risquez aussi davantage d'être victime d'une maladie cardiaque ou d'un AVC.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez prendre des mesures pour retarder ou prévenir la survenance du diabète de type 2.

### Comment puis-je retarder ou prévenir la survenance du diabète de type 2 ?

Vous serez peut-être en mesure de retarder ou de prévenir la survenance du diabète de type 2 :

- en faisant de l'exercice, comme de la marche
- en perdant du poids si nécessaire - même quelques livres aideront
- en prenant des médicaments, si votre médecin vous en prescrit

Si vous êtes prédiabétique, ces mesures pourront peut-être ramener votre taux de glucose dans le sang à un niveau normal. Mais votre risque de contracter le diabète de type 2 restera cependant plus élevé.



### Une activité physique régulière peut retarder ou prévenir la survenance du diabète

Être actif est l'un des meilleurs moyens de retarder ou de prévenir la survenance du diabète de type 2. L'exercice physique peut aussi vous faire maigrir, abaisser votre tension artérielle et améliorer vos taux de cholestérol. Demandez à votre équipe de prestataires de soins de santé quelles sont les activités physiques qui sont bonnes pour vous.

Une façon d'être plus actif est d'essayer de marcher pendant une demi-heure, cinq jours par semaine. Si vous n'avez assez de temps pour des marches de 30 minutes, marchez à plusieurs reprises pendant des périodes plus courtes tout au long de la journée.

### Perdre du poids peut retarder ou prévenir la survenance du diabète

L'atteinte d'un poids santé peut vous aider considérablement. Si vous avez une surcharge pondérale, toute perte de poids, même de 7 % de votre poids (par exemple, une perte de 15 livres si vous pesez 200 livres), peut retarder ou prévenir la survenance du diabète.



Pour obtenir plus d'informations de l'American Diabetes Association, rendez-vous sur le site [diabetes.org](http://diabetes.org) ou téléphonez au 1-800-DIABETES (342-2383).

**Vous pouvez évaluer votre risque de diabète en allant sur notre site [diabetes.org/risktest](http://diabetes.org/risktest) afin de déterminer si votre risque de contracter le diabète est élevé.**

## Faites des choix sains

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour changer la façon dont vous mangez. De petits changements peuvent vous rapporter gros.

- Réduisez votre consommation de boissons sucrées, y compris les jus de fruit. Buvez de l'eau ou essayez des boissons sans calories.
- Choisissez des collations à teneur calorique réduite, comme du popcorn au lieu de chips.
- Mangez de la salade avec une vinaigrette à faible teneur en matières grasses et mangez au moins un légume au dîner chaque soir.
- Choisissez des fruits à la place de gâteaux, de tartes ou de cookies.

*Réduisez les calories en réduisant la taille des portions*

- Mangez des portions réduites de vos aliments habituels.
- Partagez votre plat principal avec un ami ou un membre de votre famille lorsque vous mangez au restaurant. Ou emportez-en la moitié pour la manger plus tard.

*Réduisez votre consommation de matières grasses saturées*

- Faites rôtir vos aliments, faites-les cuire au four ou à la vapeur, ou grillez-les, au lieu de les faire frire à la poêle.
- Utilisez une faible quantité d'huile pour les faire cuire au lieu de beurre, de lard ou de margarine.
- Essayez des protéines végétales comme des haricots au lieu de viande rouge ou de poulet.
- Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- Mangez des viandes maigres comme des côtelettes de filet ou des tranches de longe, ou du poulet sans la peau.
- Réduisez les viandes très grasses et la charcuterie, comme les hot dogs, les saucisses et le bacon.
- Mangez moins de desserts riches comme de la crème glacée, du gâteau avec du glaçage et des cookies.
- Évitez la margarine et les autres aliments contenant des acides gras trans.

## Suivez vos progrès

Écrivez ce que vous mangez et buvez (y compris les quantités) pendant une semaine. Ceci vous aidera à mieux prendre conscience de ce que vous mangez et vous aidera à perdre du poids.



## Pour résumer

- Le diabète est une maladie grave – si vous retardez ou prévenez sa survenance, vous serez en meilleure santé à long terme.
- Le diabète est très répandu – mais vous pouvez réduire votre risque en perdant un peu de poids.
- Le changement de la façon dont vous mangez et l'augmentation de votre activité physique peuvent retarder ou prévenir la survenance du diabète de type 2.

## Consultez un membre du corps médical

Si votre risque de contracter le diabète est supérieur à la moyenne, demandez à votre médecin de vous faire tester lors de votre prochaine visite. Vous pouvez évaluer votre risque de diabète en allant sur notre site [diabetes.org/risktest](http://diabetes.org/risktest) afin de déterminer si votre risque de contracter le diabète est élevé.

## Commencez

- Faites de l'exercice physique.
- Élaborez un plan pour perdre du poids.
- Suivez vos progrès.

**Pour obtenir plus d'informations de l'American Diabetes Association, rendez-vous sur le site [diabetes.org](http://diabetes.org) ou téléphonez au 1-800-DIABETES (342-2383).**