

Avec le service sophia

- Pour m'aider à mettre en pratique les recommandations des professionnels de santé, j'adhère au service sophia.
- Un accompagnement personnalisé m'est proposé gratuitement, pour mieux comprendre le diabète et les examens à réaliser.

+ d'infos sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) < sophia Diabète ou au 0 809 400 040
(service gratuit + prix appel).

Pour tout savoir sur le diabète

Je consulte la vidéo WhyDoc « Le diabète » disponible sur
<https://www.whydoc.fr/le-diabete-whydoc-30/>

MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE, C'EST POSSIBLE !



Prendre soin de soi au quotidien, c'est important

Découvrez des conseils santé
et les examens indispensables à réaliser

Parlez-en aux professionnels de santé que vous rencontrez

Chaque jour, des conseils pour rester en bonne santé !

Les complications du diabète se développent silencieusement. Je peux les éviter ou les retarder avec une bonne hygiène de vie et en prenant soin de moi.

LE GRAS, TRÈS PEU POUR MOI !

A quel moment dois-je manger ? Quels aliments sont à privilégier ? Pour manger équilibré, je surveille ma consommation de sucres, mais aussi la quantité et la qualité des graisses dans mon alimentation.

+ d'infos sur santepubliquefrance.fr.

MA CIGARETTE, JE LA JETTE !

Le risque d'avoir une maladie du cœur et des vaisseaux est accentué lorsque l'on est diabétique. Le tabac est un risque majeur sur lequel je peux agir en diminuant ou en arrêtant de fumer.

+ d'infos sur tabac-info-service

MES BASKETS, JE LES AIME !

Pour rester en bonne santé, je pratique au moins 30 mn d'une activité dynamique par jour. Mais cela ne veut pas dire nécessairement faire du sport ! Je peux aussi marcher, jardiner, faire le ménage ou monter les escaliers !

+ d'infos sur santepubliquefrance.fr

MA SANTÉ, J'EN PRENDS SOIN !

Stress, sommeil, sexualité, santé des os,... le diabète peut affecter mon quotidien. Des solutions existent.

+ d'infos sur ameli.fr < [Diabète de l'adulte](#)

Chaque année, des examens indispensables à réaliser !

7 examens réguliers sont nécessaires pour suivre l'évolution du diabète et dépister d'éventuelles complications. J'en parle à mon médecin généraliste.



BILAN DENTAIRE

1 fois / an

Pour dépister une gingivite ou une parodontite

Date de mon rendez-vous :

____ / ____ / ____



BILAN RÉNAL

(prise de sang + analyse d'urine)

1 fois / an

Pour vérifier le bon fonctionnement du rein

Date de mon rendez-vous :

____ / ____ / ____



BILAN LIPIDIQUE

1 fois / an

Pour dépister les risques cardiovasculaires et pour mesurer le taux de cholestérol

Date de mon rendez-vous :

____ / ____ / ____



DOSAGE DE L'HÉMOGLOBINE GLYQUÉE (HbA1c)

2 fois / an au moins

Pour mesurer l'équilibre général du diabète

Date de mes rendez-vous :

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____



EXAMEN DU FOND D'ŒIL

Tous les 2 ans au moins

Pour dépister une atteinte de l'œil et de la rétine

Date de mon rendez-vous :

____ / ____ / ____



EXAMEN DU CŒUR (ECG)

1 fois / an

Pour vérifier le bon fonctionnement du cœur et dépister une complication cardiaque

Date de mon rendez-vous :

____ / ____ / ____

En cas de complication vasculaire présumée, mon médecin pourra aussi me prescrire une échographie-doppler des artères



EXAMEN DES PIEDS

1 fois / an

Pour vérifier l'absence d'anomalie

Date de mon rendez-vous :

____ / ____ / ____

