

# Par où commencer

## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est une maladie dans laquelle la glycémie est trop élevée. Votre corps contrôle la glycémie à l'aide d'une hormone naturelle produite par votre organisme, l'insuline. Les personnes atteintes de diabète ne produisent pas suffisamment d'insuline ou ne l'utilisent pas correctement. Elles ont ainsi plus de risques de développer les troubles suivants :

- Atteinte des nerfs
- Maladie rénale
- Accident vasculaire cérébral
- Troubles oculaires et cécité
- Décès prématuré
- Maladie cardiaque

Si vous souffrez de diabète, vous n'êtes pas un cas isolé.



Un New-Yorkais adulte sur neuf a été dépisté comme diabétique.

## QUE DEVEZ-VOUS FAIRE ?

Le diabète est une maladie grave, mais vous pouvez vivre longtemps et en bonne santé. Voici ce que vous devez faire :



Consultez régulièrement votre médecin.



Si vous fumez, arrêtez. Consultez le site [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) pour recevoir des conseils.



Prenez vos médicaments conformément à la prescription médicale.



Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées.



Passez un examen de la vue au minimum une fois par an.



Faites plus d'activité physique en bougeant plus et en restant moins longtemps en position assise.



Maintenez un poids idéal. Consultez le site [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) pour recevoir des conseils.



Consultez votre dentiste tous les six mois.



Consommez davantage d'aliments non transformés, comme des fruits et des légumes, et moins d'aliments transformés.



Gardez vos pieds propres et secs, et examinez-les tous les soirs à la recherche de plaies, de coupures ou d'autres problèmes. En cas de problèmes, informez votre médecin au plus vite.