

# diabète: votre liste de control

Vous pouvez réduire votre risque de développer un diabète

## Soyez conscient(e) des facteurs de risque.

Saviez-vous que le fait de souffrir de psoriasis ou d'arthrite psoriasique peut augmenter votre risque de développer un diabète ? Les autres facteurs incluent :

Indice de masse corporelle (IMC)  $\geq 25$

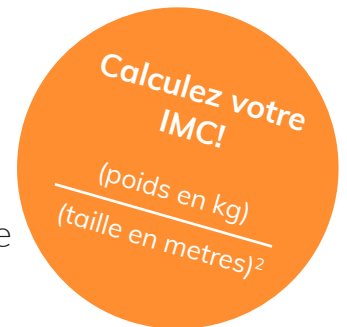
Âge 45+

Antécédents familiaux

Y a-t-il une ou plusieurs personnes souffrant de diabète dans votre famille ?

Autres affections

Souffrez-vous d'une maladie cardiovasculaire, d'hypertension, d'obésité, du syndrome des ovaires polykystiques, ou avez-vous des antécédents d'AVC ou de diabète gestationnel ?



## Votre médecin pratique-t-il régulièrement un test de dépistage du diabète ?

De nombreuses directives préconisent un dépistage régulier du diabète. Discutez du diabète avec votre médecin, en particulier si vous présentez d'autres facteurs de risque, et demandez à être dépisté(e) régulièrement. Un diagnostic précoce vous permettra de rester en bonne santé !

## Réduisez le risque et améliorez votre psoriasis

### Régime alimentaire et exercice physique

Une alimentation saine comprenant de grandes quantités de fruits, de légumes et de céréales complètes vous aidera à maintenir un poids sain et à garder votre glycémie sous contrôle. Amusez-vous en faisant régulièrement de l'exercice, même si ce n'est qu'à une intensité modérée.

### Tabagisme

Il existe de nombreux programmes et stratégies pour vous aider à arrêter de fumer. Si vous avez déjà essayé sans succès, ne vous découragez pas ! Vous devrez peut-être essayer de nombreuses stratégies et vous y reprendre à plusieurs fois, mais vous POUVEZ arrêter de fumer.

# bien vivre avec le diabète.

Vous souffrez de psoriasis ou d'arthrite psoriasique et de diabète ?

## Des changements dans votre mode de vie vous aideront à gérer votre diabète

L'exercice physique, ainsi qu'une alimentation équilibrée et un poids sain vous permettront de garder votre glycémie sous contrôle. Si vous fumez, arrêter le tabac vous aidera également à gérer votre diabète. La pratique régulière d'une activité physique fait partie intégrante de la gestion du diabète. Trouvez des moyens agréables d'intégrer des exercices d'intensité modérée dans votre vie quotidienne.

## Gardez votre glycémie sous contrôle au fil du temps

Surveillez régulièrement votre diabète avec votre médecin. Au fil du temps, vous aurez peut-être besoin de médicaments ou d'insuline pour contrôler votre glycémie.

## Le diabète a-t-il une incidence sur votre corps?

S'il n'est pas correctement géré, le diabète peut affecter d'autres parties de votre corps, telles que vos pieds, vos yeux ou vos reins. Demandez à votre médecin de vous expliquer comment déceler d'éventuelles complications du diabète.

