

# DÉMARCHE D'AUTOGESTION DES SOINS

## DIABÈTE DE TYPE 2

---

Ce document est inspiré directement de la *Démarche d'autogestion des soins – Diabète de type 2* conçu par les professionnels en GMF du CISSS de Laval. Nous les remercions grandement pour le partage d'outil et la collaboration interprofessionnelle.

**Vous avez eu un diagnostic de diabète ou votre médecin vous a parlé de prédiabète? Il serait préférable de faire des changements dans vos habitudes de vie.** Bien que le diabète de type 2 soit une maladie chronique devant être suivi par une équipe médicale, vous êtes LA personne la mieux placée afin de prendre action et gérer votre diabète. Le guide qui suit pourra vous y aider.

Il s'agit d'une démarche d'autogestion des soins qui a pour but de :

- Fournir des outils et des ressources fiables;
- Favoriser votre autonomie et votre capacité à amorcer des changements d'habitudes de vie;
- Inciter à prendre en charge votre santé par une démarche autonome et personnelle;
- Améliorer vos habiletés à prendre le contrôle de votre condition de santé.

La motivation est au cœur de la démarche de changements d'habitudes de vies. Ainsi, lorsque nous entreprenons un changement d'habitudes de vie, il est important de se fixer des objectifs **Spécifiques, Mesurables, Atteignables/Attirables, Réalistes** et défini dans le **Temps (S.M.A.R.T.)** afin de mettre toutes les chances de réussite de son côté. Vous trouverez plus d'informations à la section 10 du « *Guide Pratique pour la gestion du Diabète* » ou sur la page de [ParticipACTION](#).

Vouloir tout changer en même temps peut devenir essoufflant et, souvent même, décourageant. Si vous envisagez plusieurs changements, il est recommandé de ne vous fixer qu'un seul objectif à la fois. Gardez en tête qu'un petit changement peut faire une ÉNORME DIFFÉRENCE sur votre santé globale. Aussi, il faut du temps pour changer un comportement. Faites preuve de patience et de bienveillance envers vous-même et surtout ayez un discours interne positif!

Afin de vous accompagner dans votre démarche, nous vous proposons quelques vidéos regroupés en 3 grands thèmes tirés de la chaîne YouTube du site Universi-D qui vous aideront à comprendre les bases du diabète de type 2. Libre à vous de naviguer sur le site si vous désirez plus d'informations : <https://www.youtube.com/c/UniversiD/featured>

## Thème 1 : Qu'est-ce que le diabète ou le pré diabète?

Les vidéos ci-dessous décrivent ce qu'est le diabète de type 2, les causes, les facteurs de risques et la mesure de la glycémie.

- [Diabète 101](#) , [Les causes et les facteurs de risques](#), [Comment prendre sa glycémie](#)

## Thème 2 : L'alimentation et le diabète

De saines habitudes alimentaires aident à prévenir le diabète, ralentir la progression de la maladie et permet d'avoir un meilleur contrôle sur les glycémies. Les vidéos ci-dessous décrivent de manière générale une saine alimentation pour la personne diabétique.

- [Bien démarrer](#) , [Assiette équilibrée](#) , [Les glucides et les fibres](#), [L'étiquetage nutritionnel](#)

## Thème 3 : L'activité physique et la gestion du stress

L'activité physique joue un rôle primordial au niveau de la prévention de diverses maladies et dans le maintien d'une bonne santé globale. Dans cette section vous trouvez les recommandations en matière d'activités physique ainsi que des dépliants et vidéos pouvant vous aider à amorcer l'activité physique. Concernant la motivation à bouger, vous trouverez des conseils et des trucs sur le site de [TouGo](#) de Capsana.

- [Recommandations d'activité physique](#) chez les adultes diabétiques ou non
- En forme chez-soi 1 : [Dépliant d'informations](#) et [vidéo d'activité physique](#)
- En forme chez-soi 2 : [Dépliant d'informations](#) et [vidéo d'activité physique](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#). Ce document vous présente une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.

Le stress peut affecter l'équilibre de votre glycémie. Voici des lectures à faire sur le site de Diabète Québec : [Le stress et le diabète](#) Vidéo: [Santé mentale Stress et diabète](#)

## Guide pratique et complet pour la gestion du diabète de type 2.

Ce [guide](#) (Diabète Québec) ou [celui-ci](#) (Capsana) contiennent toutes les informations de base en lien avec le diabète de type 2.