

## Que dois-je faire pour optimiser le suivi de mon diabète ?

### **Je surveille régulièrement tout au long de l'année**

- Mon **poids** que je contrôle par une **alimentation équilibrée** et par une **activité physique régulière**
- Mes **pieds** que je protège
- Mes **glycémies au doigt** si besoin (à voir avec mon médecin)
- Ma **tension artérielle** chez mon médecin traitant

### **Je surveille tous les 3 ou 4 mois**

- Mon **hémoglobine glyquée** (équilibre de mon diabète)

### **Je surveille une fois par an**

- Mes **examens biologiques** :
  - Cholestérol (LDL et HDL), Triglycérides
  - Créatinine (fonctionnement du rein)
  - Microalbuminurie (dans les urines)
- Mes **pieds** avec mon médecin traitant et le podologue
- Mes **yeux** avec mon ophtalmologue (fond d'œil)
- Mon **cœur** avec mon médecin traitant et le cardiologue
- Mes **artères** avec mon médecin traitant et l'angiologue
- Ma **bouche** et mes **dents** avec mon dentiste

### **Je fais régulièrement le point**

avec mon médecin traitant et le diabétologue  
pour mieux vivre mon diabète