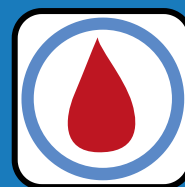
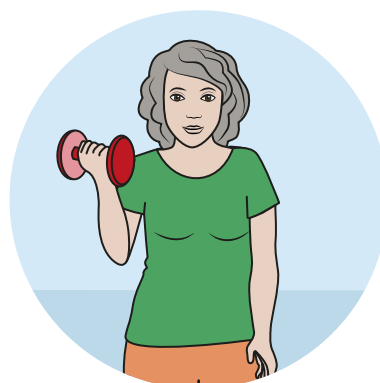
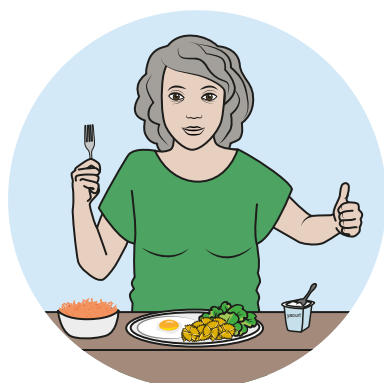


# Le diabète



Rester en bonne santé  
avec un diabète de type 2





Pour mieux comprendre le diabète,  
SantéBD vous conseille de lire aussi les SantéBD :

Le diabète, c'est quoi ?

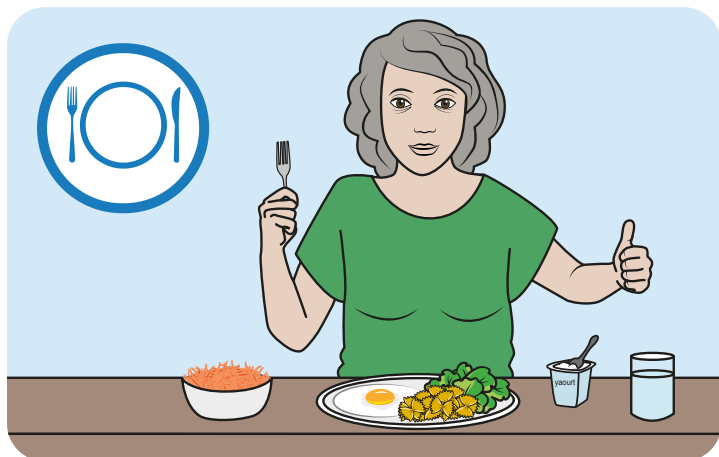


Je surveille ma glycémie

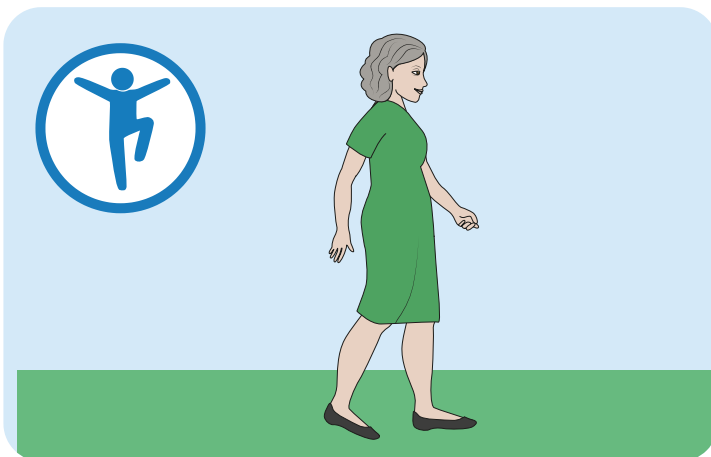


# Pour éviter les problèmes de santé liés au diabète, je prends soin de moi :

- J'ai une bonne alimentation.



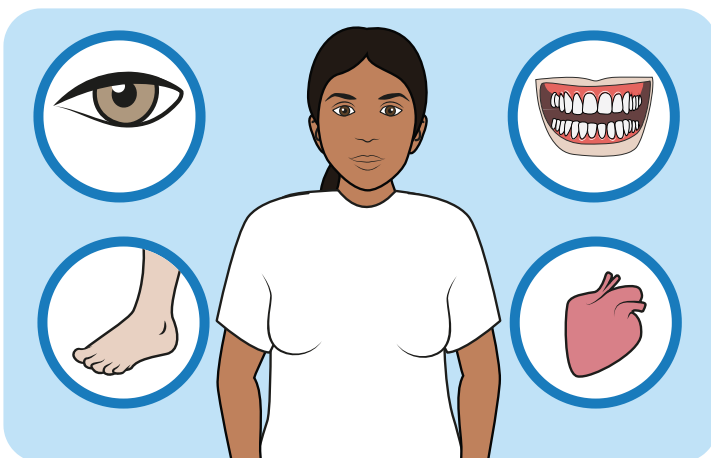
- Je fais de l'activité physique.



- Je vois souvent mon docteur.



- Je fais des examens réguliers.



- Je prends mon traitement.



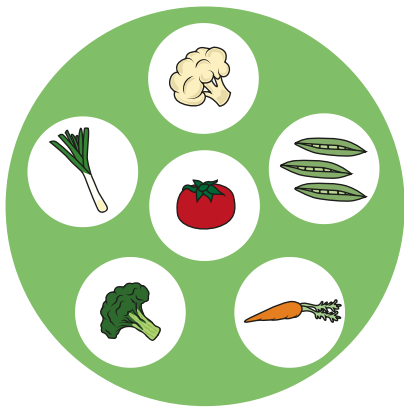


# J'ai une bonne alimentation

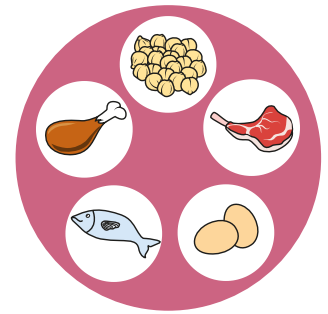
Avoir une bonne alimentation, c'est manger équilibré.

● Dans une assiette équilibrée, il y a :

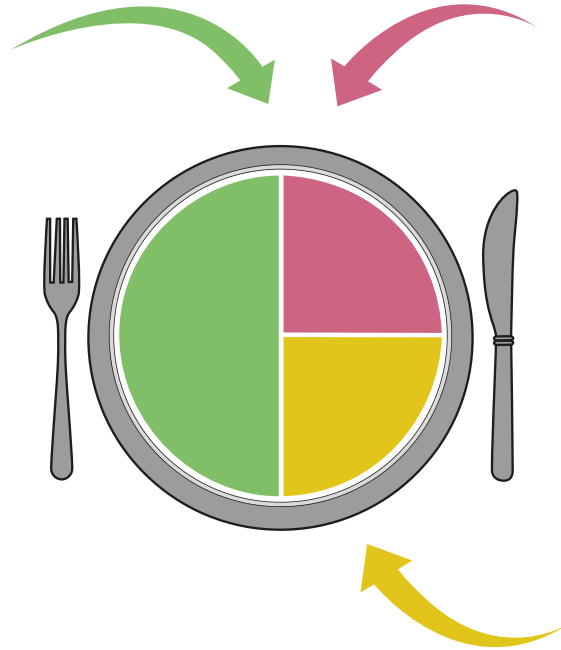
beaucoup de légumes.



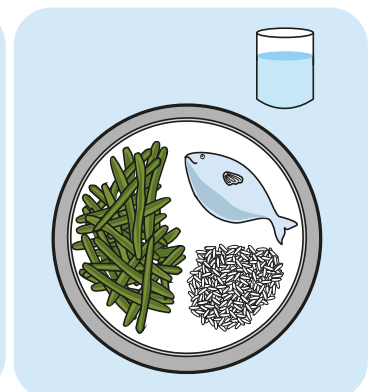
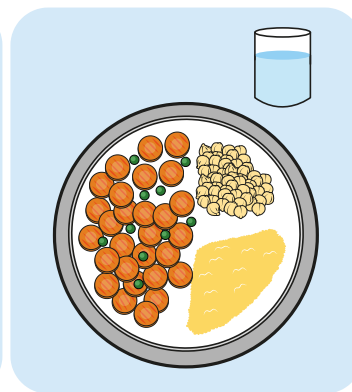
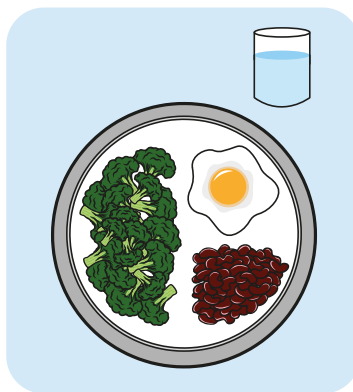
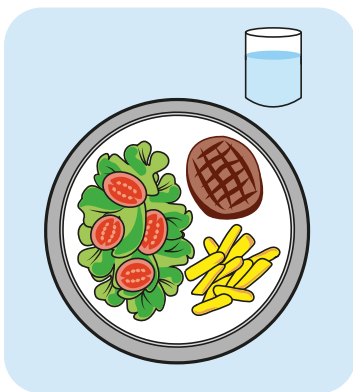
des protéines.



des féculents.



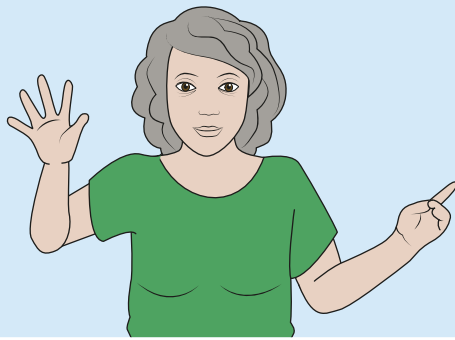
Exemples d'assiettes équilibrées :



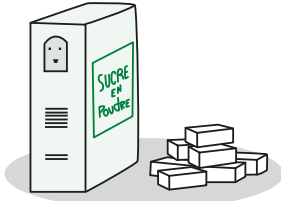
Voir la SantéBD :



● Je mange au moins 5 fruits et légumes par jour.

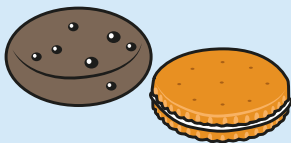


● Je mange peu d'aliments sucrés ou gras ou salés.



Par exemple, je mange peu :

de gâteaux,



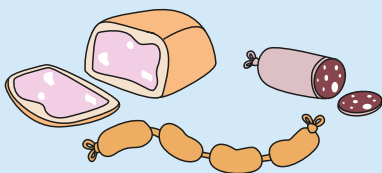
de desserts sucrés,



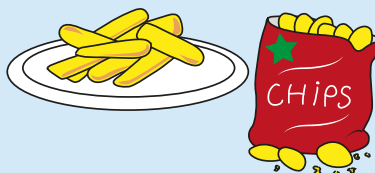
de sucreries,



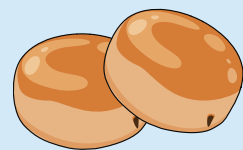
de charcuterie,



de frites et de chips,

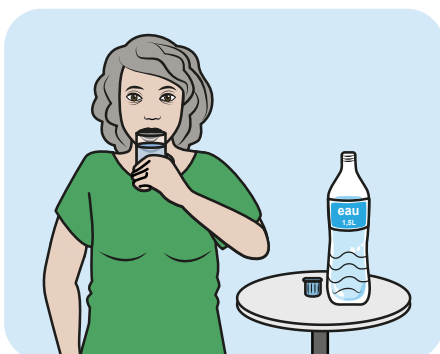
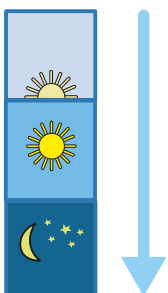


de beignets.

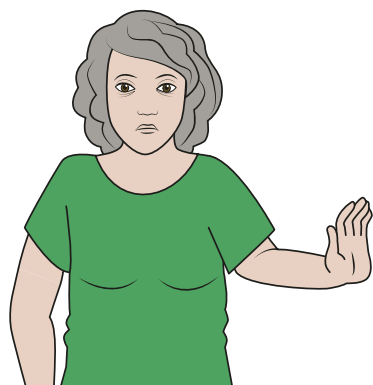


**Je bois au moins 1 litre et demi d'eau par jour.**

Je peux boire de l'eau en bouteille ou l'eau du robinet.

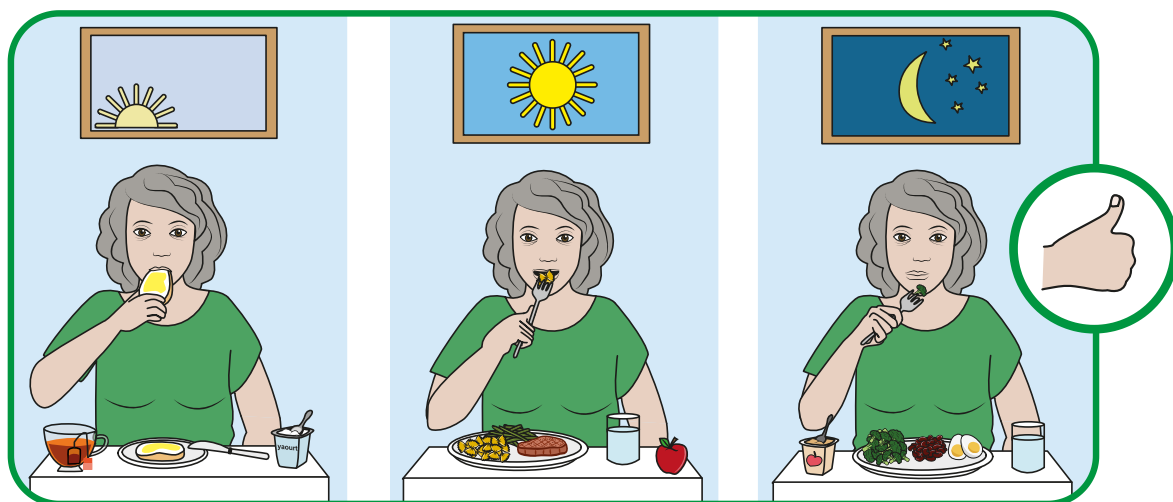


- J'évite les boissons sucrées, les sodas et l'alcool.

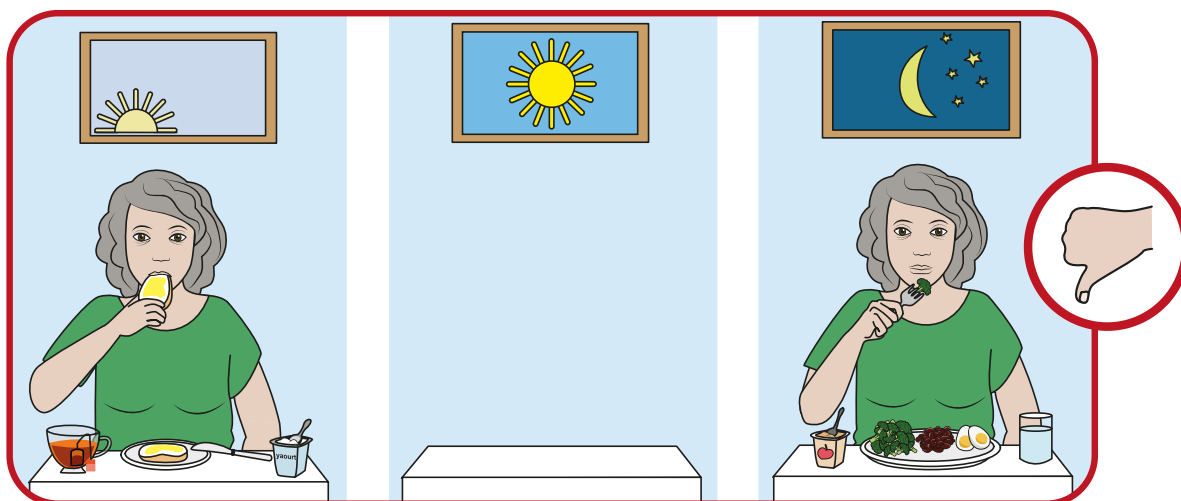


**Je mange à heures régulières.**

- Je fais 3 repas par jour.



- Je ne supprime pas de repas.

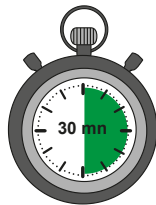




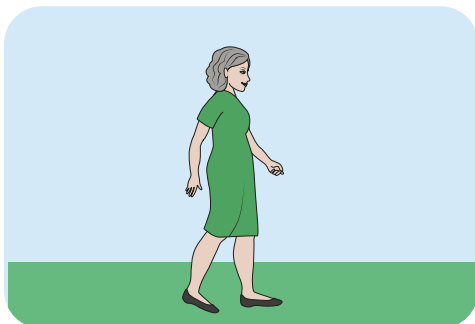
# Je fais de l'activité physique

C'est bien de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Par exemple :



je marche,



je fais du ménage,



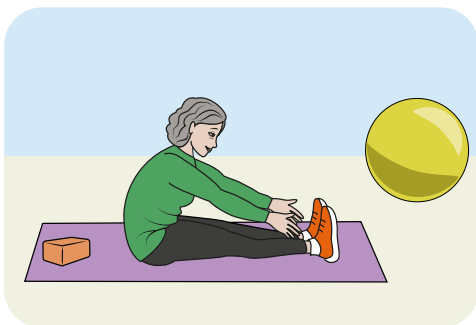
je jardine,



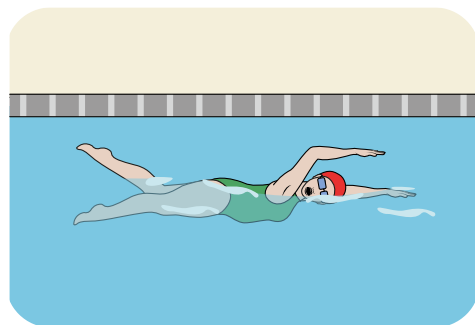
je fais du vélo,



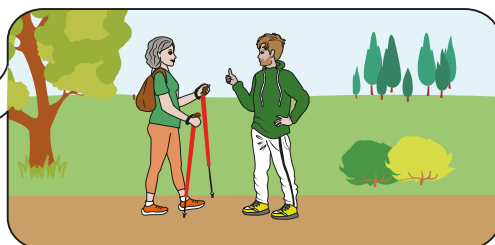
je fais de la gym,



je nage.



Mon docteur peut me conseiller de faire une activité physique adaptée à mon état de santé.



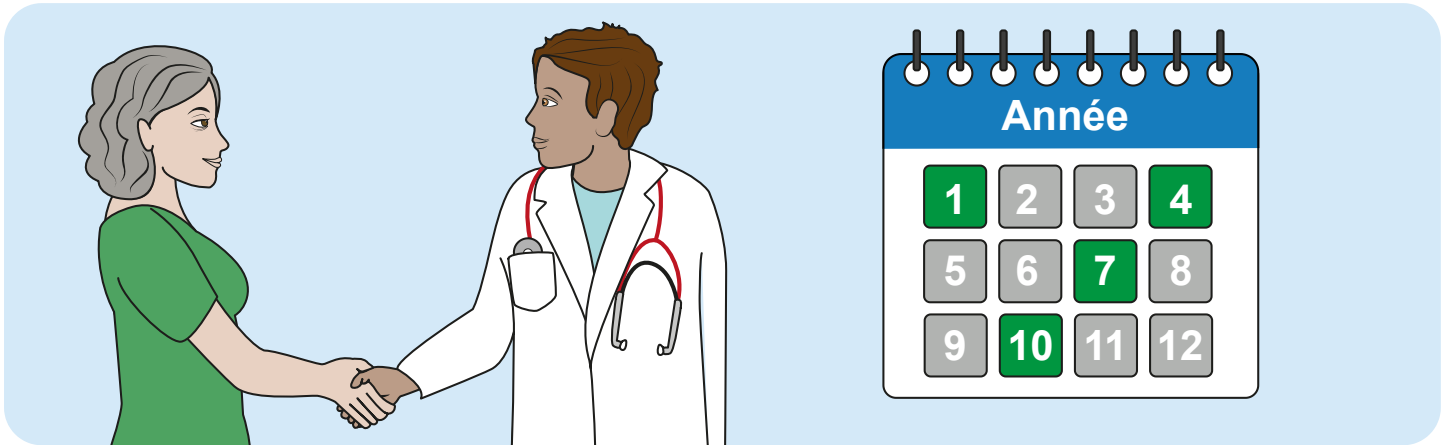
Voir les SantéBD :





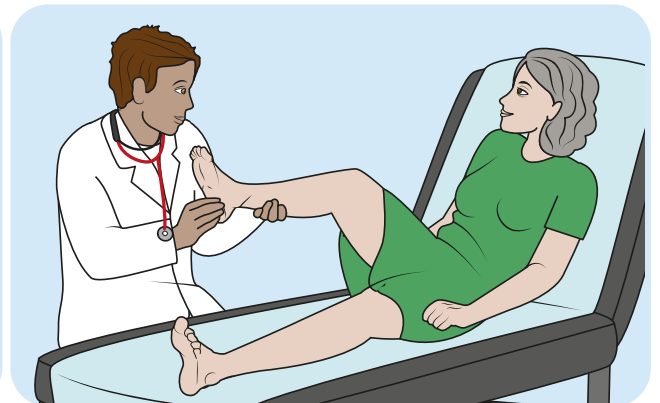
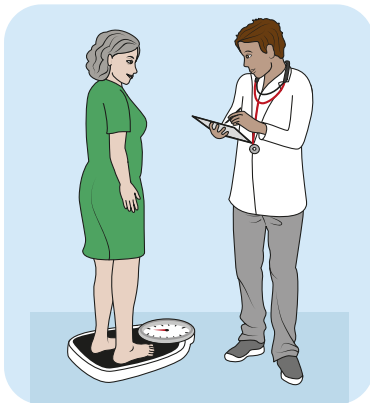
# Je vois souvent mon docteur

Je vois mon docteur tous les 3 mois.

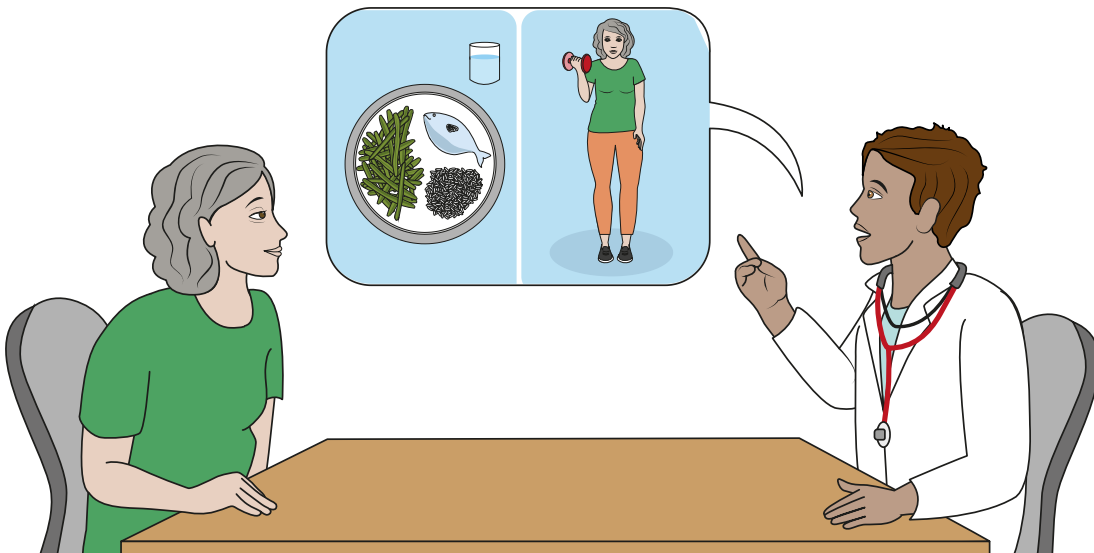


À chaque fois que je vais voir mon docteur :

- il me pèse,
- il prend ma tension,
- il peut regarder mes pieds.

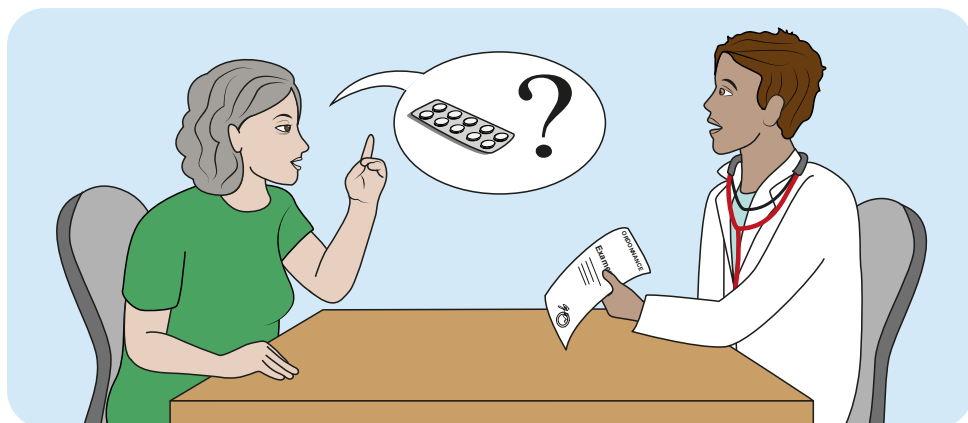


- Il me donne des conseils pour prendre soin de ma santé.



- **Mon docteur peut me faire une ordonnance pour des médicaments.**

Je peux poser des questions à mon docteur.



- **Il peut me demander de surveiller ma glycémie chez moi.**

Voir la SantéBD

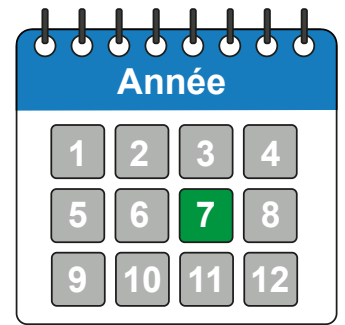
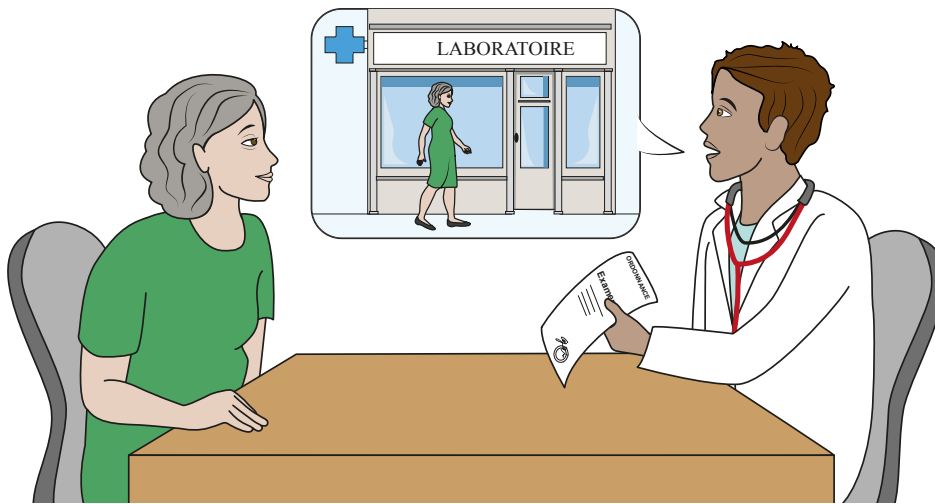


- **Mon docteur peut me demander de faire une prise de sang tous les 3 mois ou tous les 6 mois.**

La prise de sang permet de surveiller le taux de sucre dans mon sang.

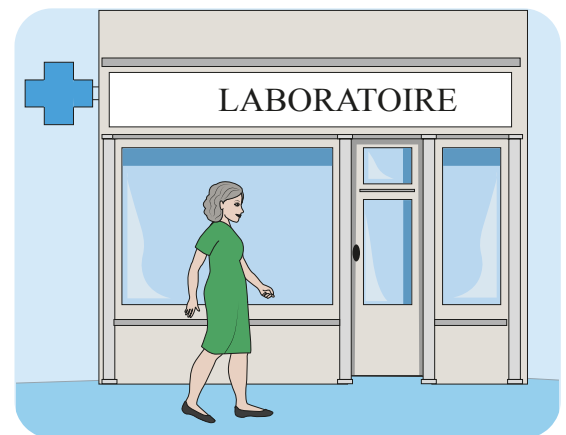


**Mon docteur me demande de faire des analyses au moins une fois par an.**



● **Je dois parfois être à jeun avant d'aller au laboratoire.**

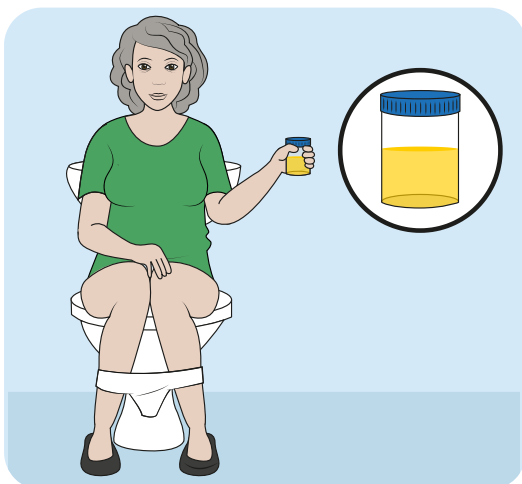
À jeun veut dire que je ne dois ni manger ni boire depuis la veille au soir.  
La seule boisson que je peux boire est l'eau.



● **Au laboratoire, je fais :**

**une analyse d'urines,**  
pour surveiller mes reins.

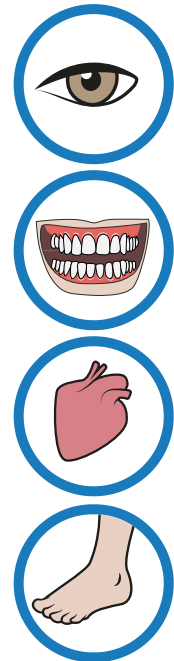
**une prise de sang,**  
pour surveiller mes reins et mon coeur.



## Mon docteur me demande d'aller voir des professionnels de santé pour faire des examens.

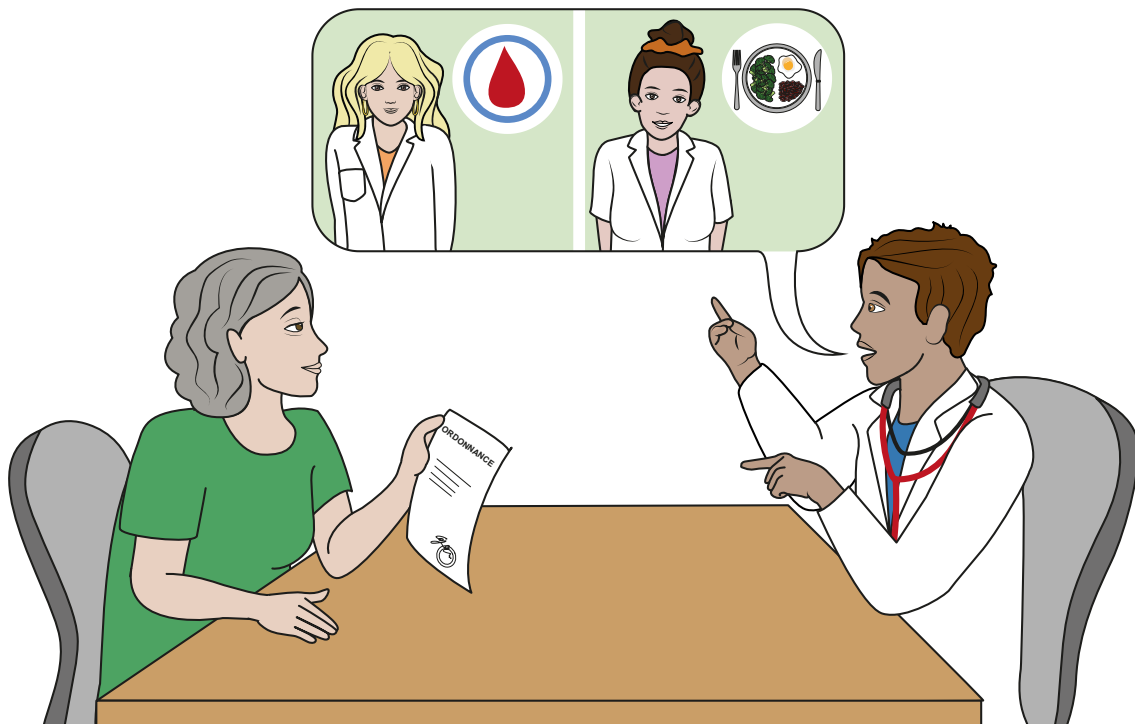
Par exemple :

un ophtalmologue, un dentiste, un cardiologue et un podologue.



- **Mon docteur peut me demander d'aller voir d'autres professionnels de santé si besoin.**

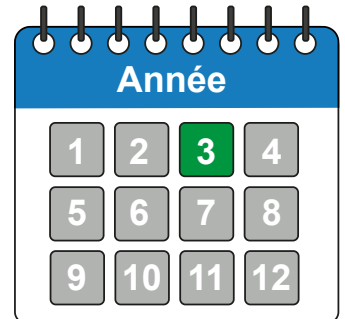
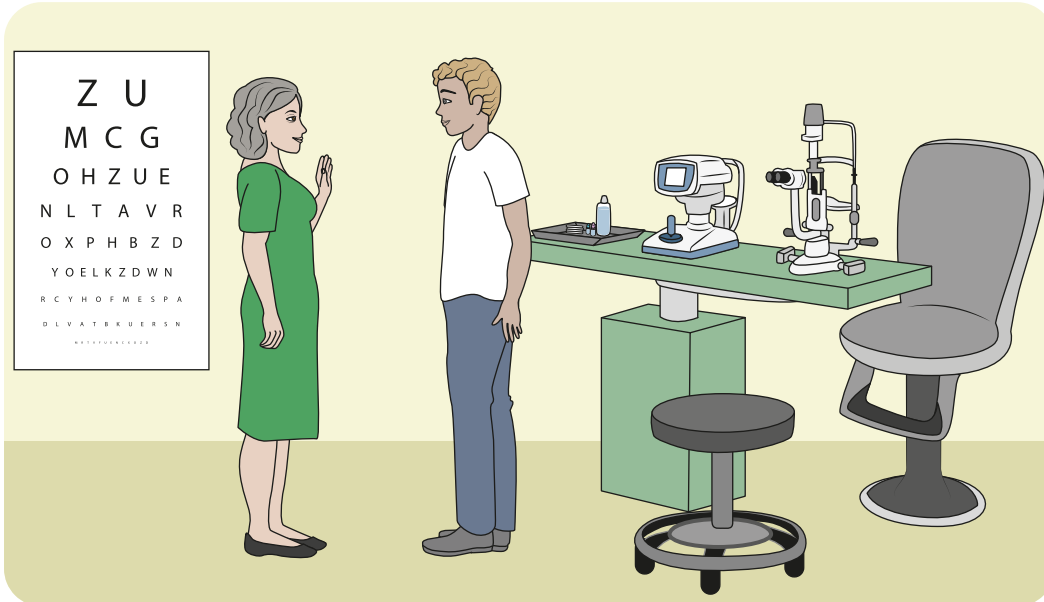
Par exemple : un diabétologue et un diététicien.



# Je fais des examens réguliers



Je vois un ophtalmo au moins 1 fois par an pour prendre soin de mes yeux.



- L'ophtalmo vérifie que mes yeux vont bien.

L'ophtalmo fait plusieurs examens de mes yeux.

Voir la SantéBD :

## Ophtalmo



Est-ce que mes yeux sont malades ?

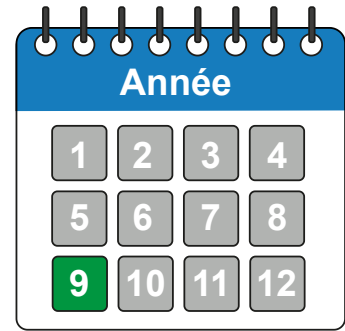


**SANTÉ BD**  
org





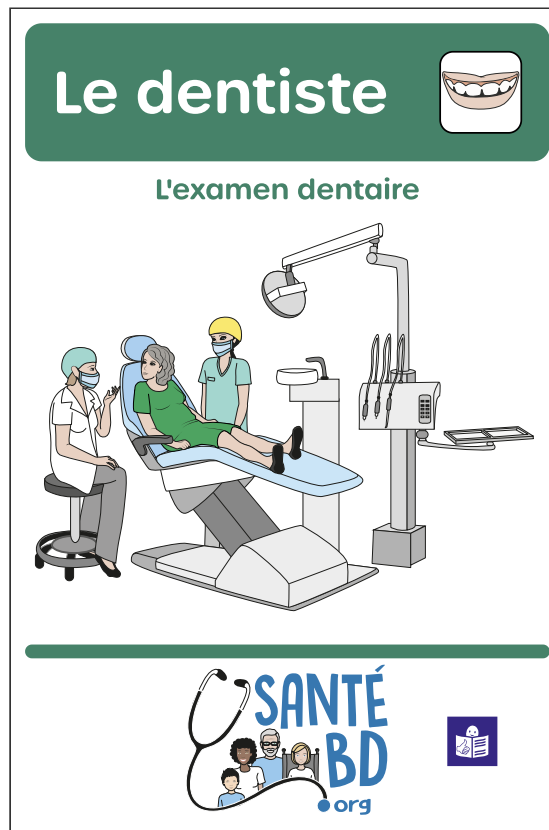
Je vois un dentiste au moins 1 fois par an pour prendre soin de mes dents.

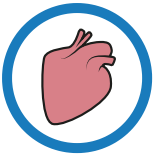


- Le dentiste vérifie que mes dents et mes gencives vont bien.

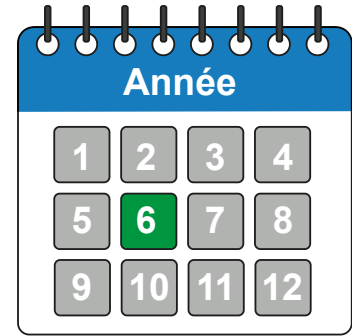
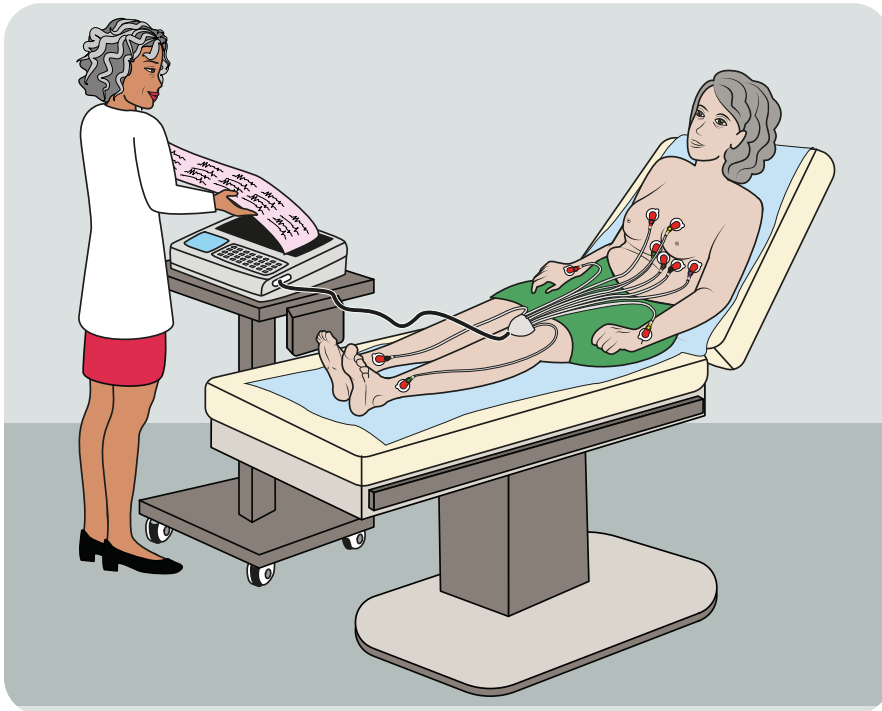
Le dentiste peut me faire des soins.

Voir la SantéBD :





Je vois un cardiologue au moins 1 fois par an pour prendre soin de mon cœur.



- **Le cardiologue peut me faire des examens pour vérifier que mon cœur va bien.**

Par exemple, un électrocardiogramme. Ça s'appelle un E.C.G.

Mon docteur peut aussi me faire cet examen.

Voir la SantéBD :

**L'E.C.G.** 

L'électrocardiogramme

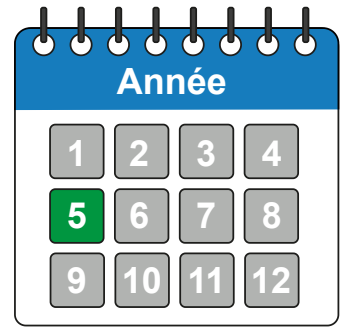
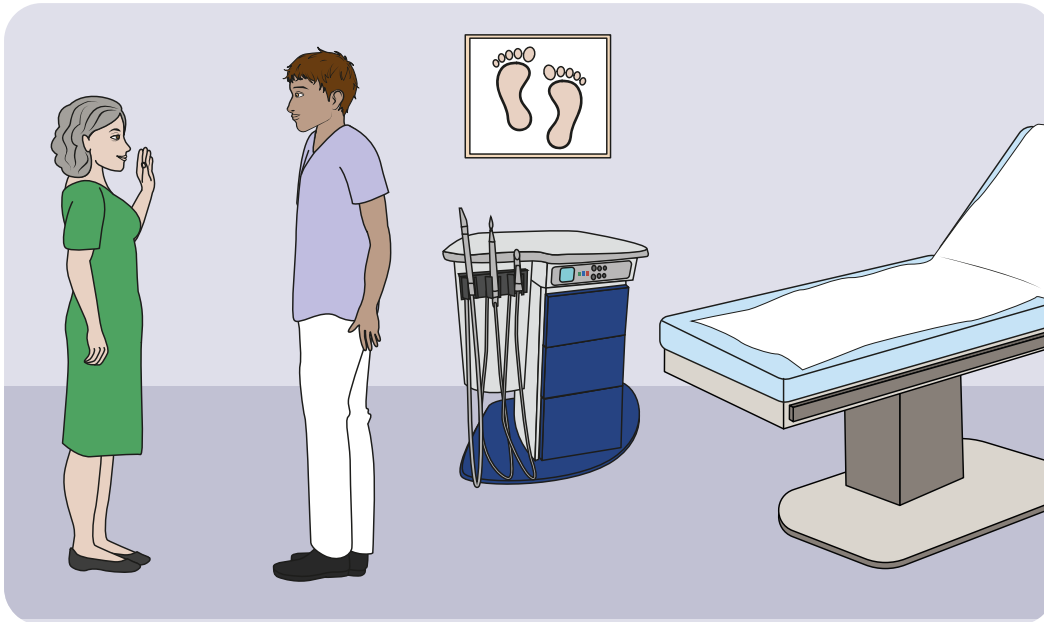


---

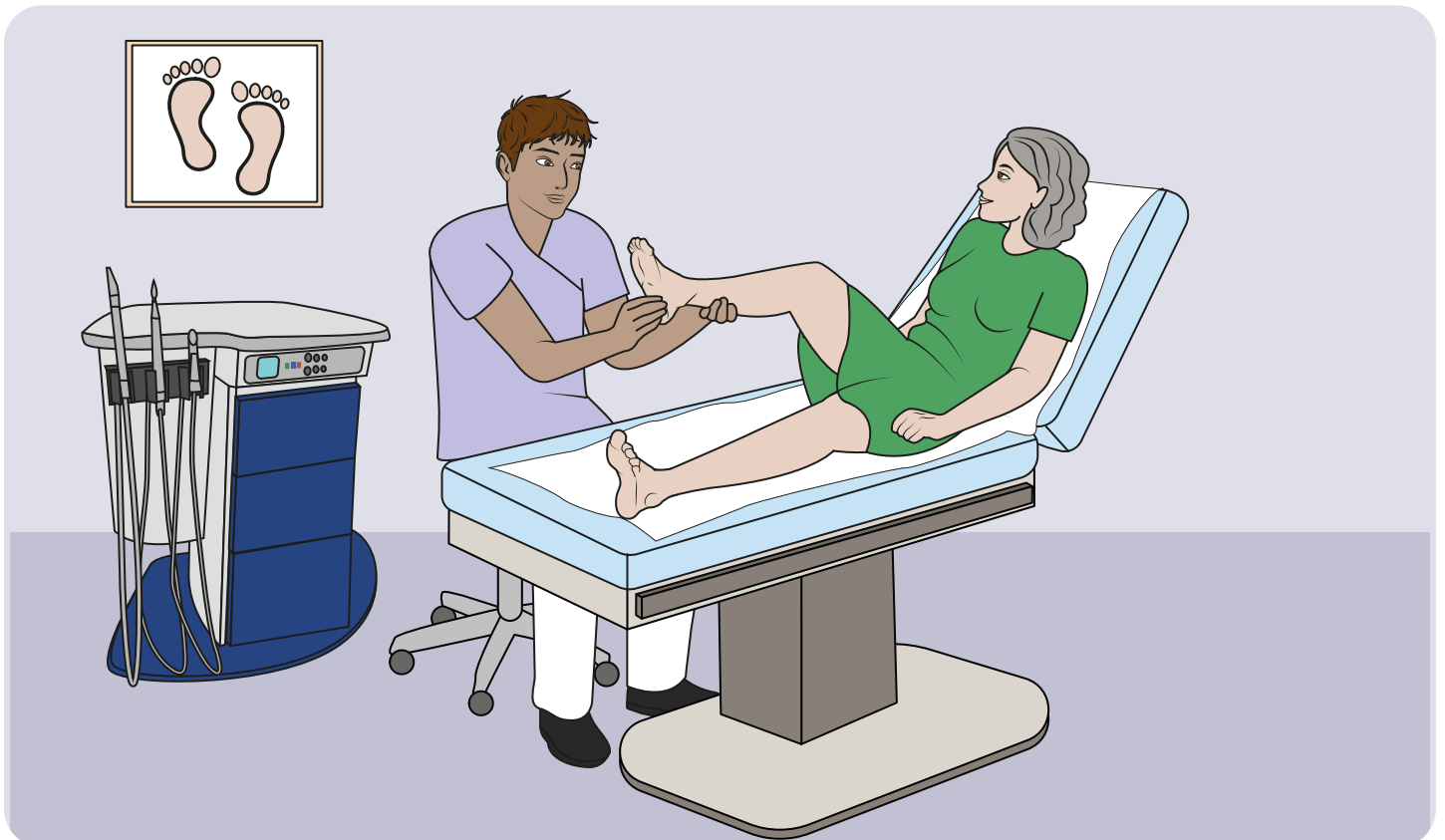
 



Je vois un podologue au moins 1 fois par an pour vérifier la santé de mes pieds.



- Le podologue vérifie que je n'ai pas de blessure aux pieds.  
Il m'aide à prendre soin de mes pieds.



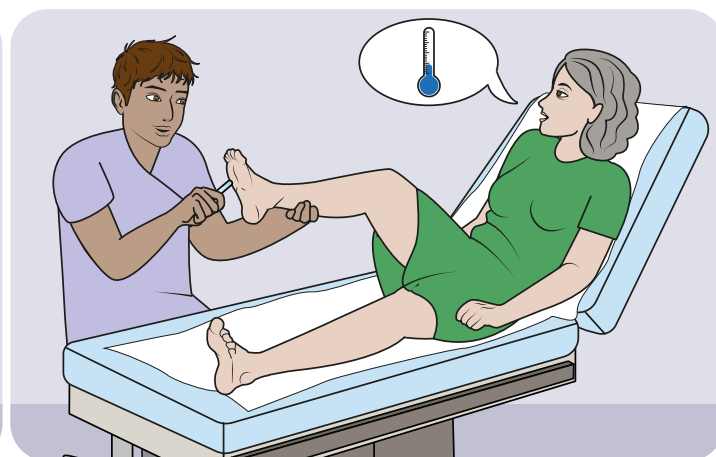
- **Le podologue vérifie la sensibilité de mes pieds.**

Par exemple :

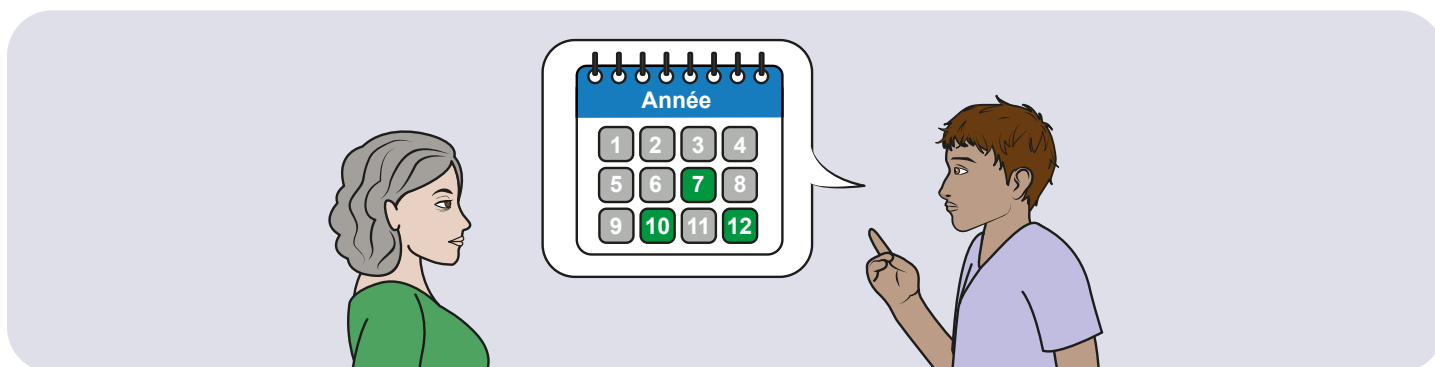
Il vérifie si je sens quand il touche mon pied.



Il vérifie si je ressens le chaud et le froid.



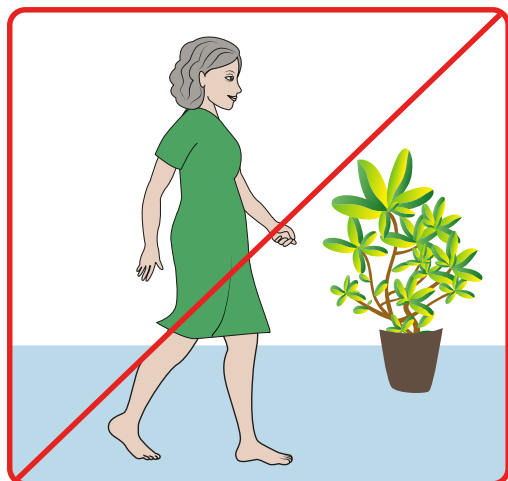
- **Le podologue me dit si je dois revenir le voir plusieurs fois par an.**



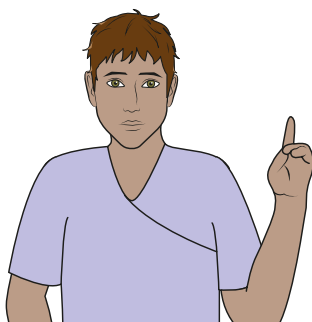
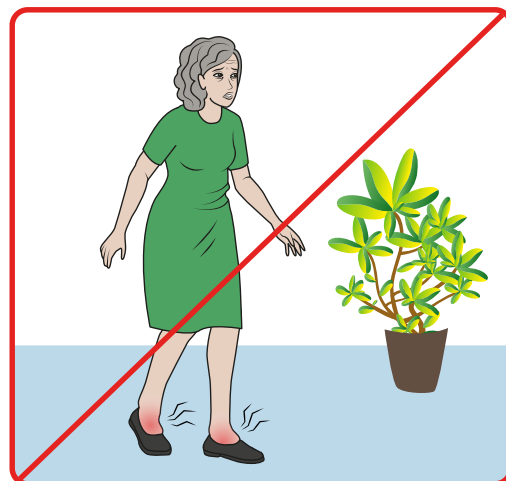
- **Le podologue me donne aussi des conseils.**

Par exemple :

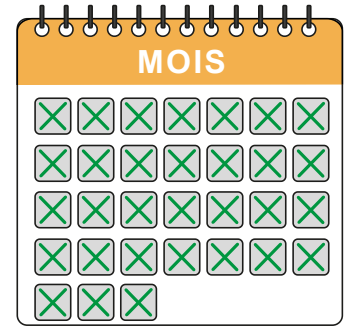
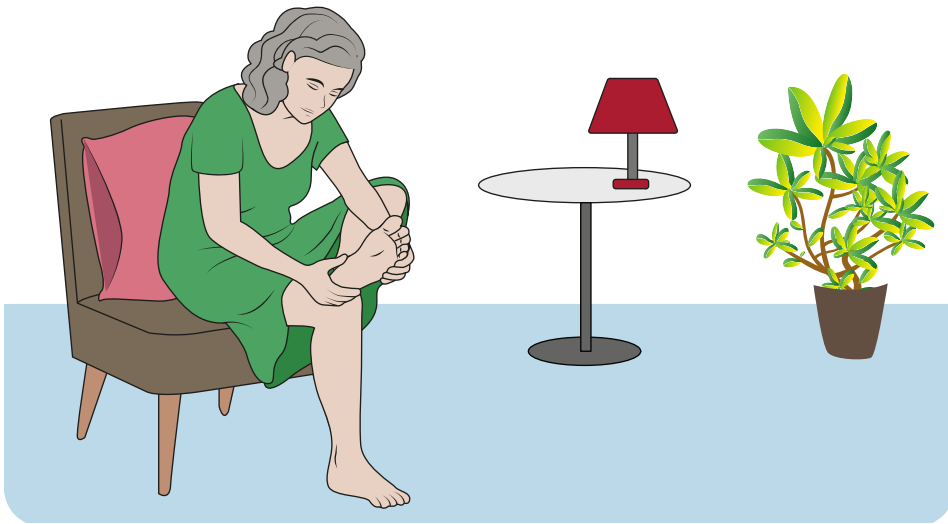
**J'évite de marcher pieds nus,**



**j'évite les chaussures trop serrées.**



Tous les jours, chez moi, je prends soin de mes pieds.



Je me lave les pieds,

je me sèche bien les pieds,  
surtout entre les orteils

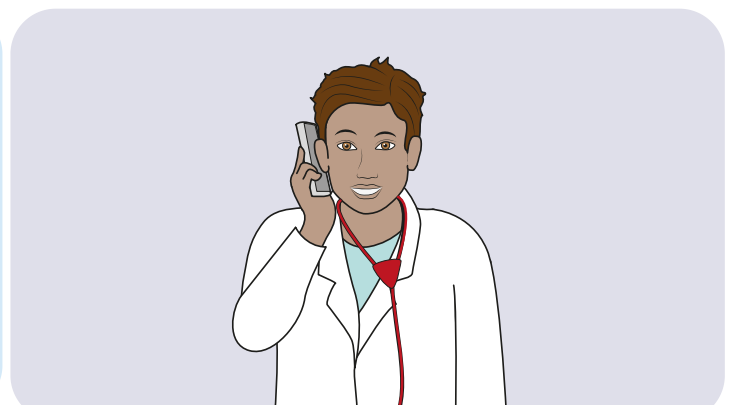
je change de chaussettes.

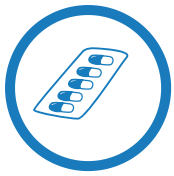


● Je vérifie que je n'ai pas de blessure aux pieds.



● Si j'ai une blessure, j'appelle vite mon docteur.





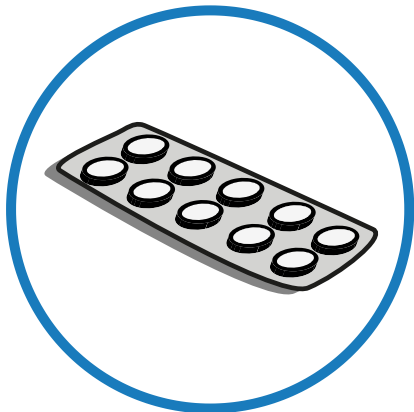
# Je prends mon traitement

Je prends mon traitement comme mon docteur me l'a demandé.

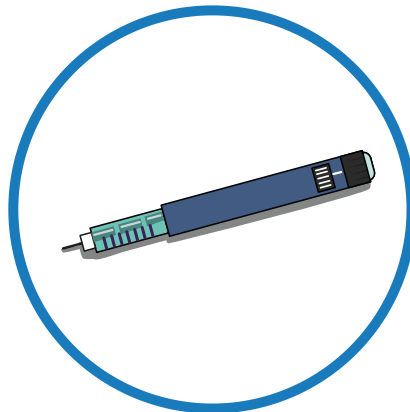
● Je peux prendre :



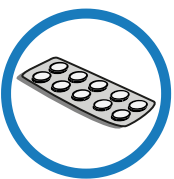
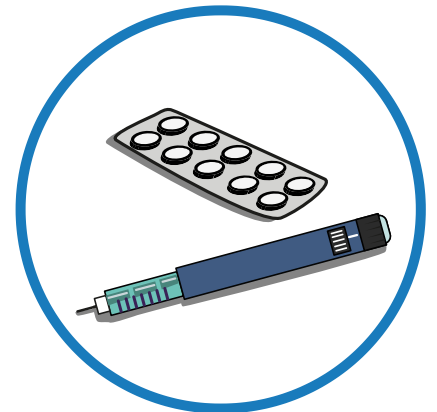
des comprimés,



des piqûres,

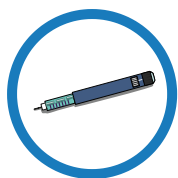


des comprimés  
et des piqûres.



Je prends des comprimés.

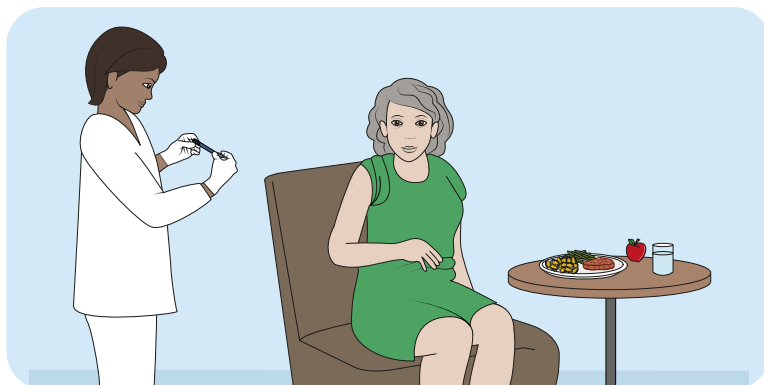
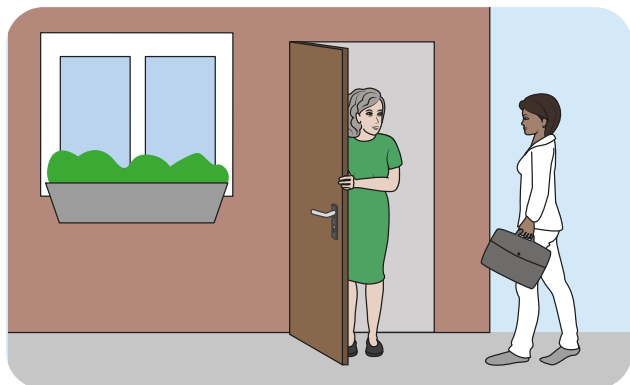




## J'ai des piqûres.

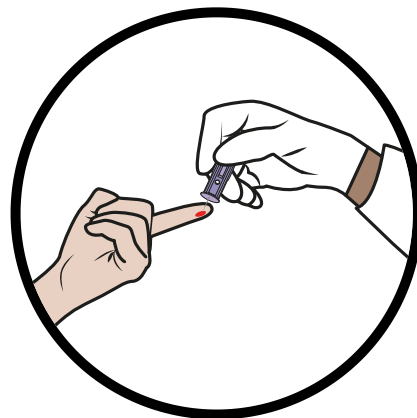
par exemple : des injections d'insuline.

- Une infirmière vient chez moi avant les repas.



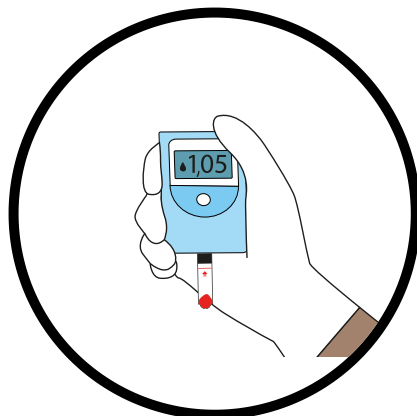
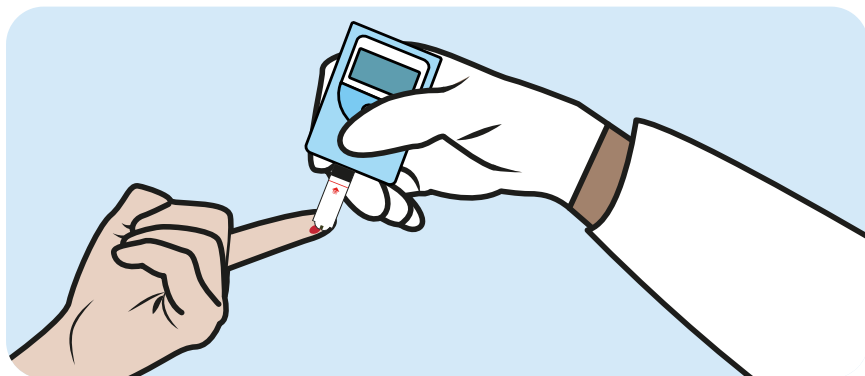
- D'abord l'infirmière surveille ma glycémie.

Elle me pique le bout du doigt pour avoir une goutte de sang.



Avec ma goutte de sang, l'infirmière lit ma glycémie sur une petite machine spéciale.

Ça s'appelle un lecteur de glycémie.

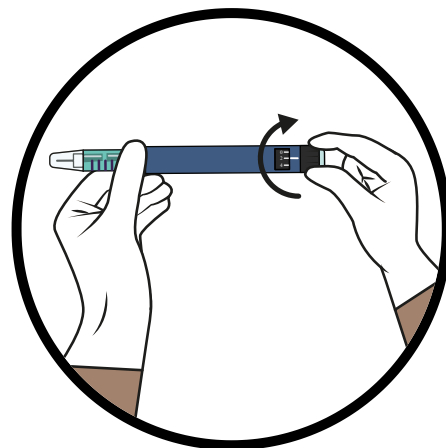


L'infirmière peut aussi surveiller ma glycémie avec un capteur.  
Voir la Santé BD :



- **L'infirmière prépare mon injection avec la quantité d'insuline prescrite par le docteur.**

Elle utilise un stylo à insuline.

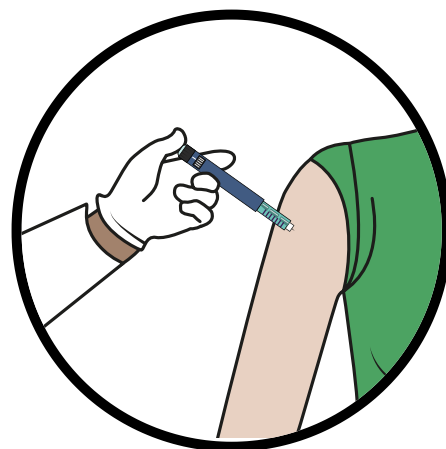
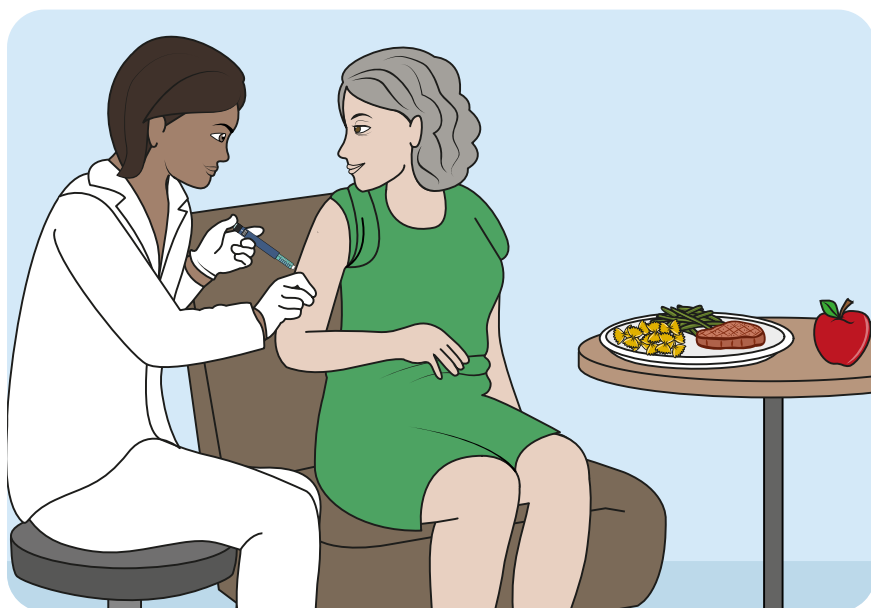


- **Elle me dit où elle va me piquer.**

Par exemple, elle me fait l'injection dans le bras.



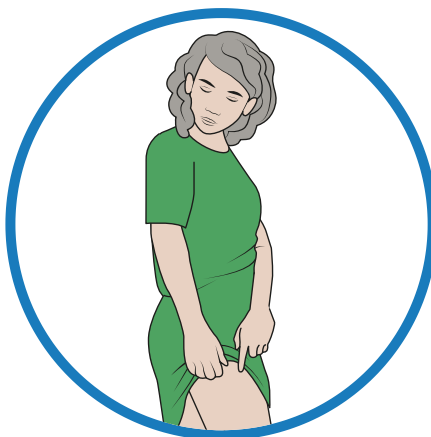
- **L'infirmière me fait l'injection d'insuline.**



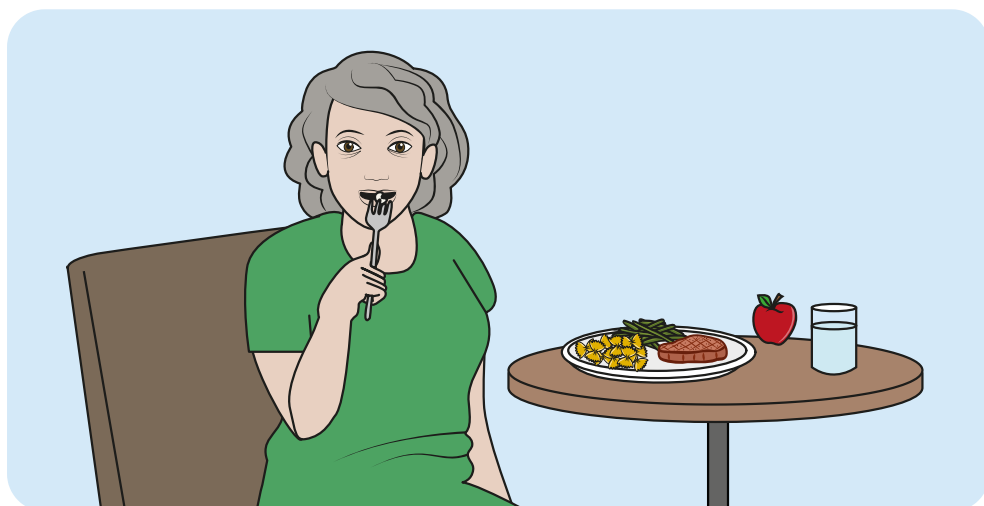
- La prochaine fois, l'infirmière me piquera dans :

le ventre,

ou la cuisse.



- Je dois manger rapidement après l'injection d'insuline.



- L'infirmière me dit quand les injections peuvent être faites par :

un aidant,

moi toute seule.



Cette bande dessinée a été co-construite et validée par :



Pr Bernard BAUDUCEAU (diabétologue),  
Noémie BOUCHARD (chargée de prévention),  
Emma FOUQUET (chargée de prévention),  
Audrey NAMUR (responsable prévention),  
Laura PHIRMIS (responsable information diabète)  
de la Fédération Française des Diabétiques.



Dr Marie-Christine CHAUCHARD, diabétologue  
et Mme Julie PAILLART, chargée de projets,  
membres de la coordination de l'Association Diabète Occitanie.

Elisabeth CATAIX, Sophie DALLE-NAZEBI, Sophie LEMARIE  
du Comité SantéBD



Le bureau FALC de l'ESAT Envol de l'UNAPEI 34,  
sous la coordination d'Anne LE BOLU

Illustrations : Célia HAVEL

Suivi de production : Laura COLIATTI (Coactis Santé)

Direction de production : Anne-Charlotte DAMBRE (Coactis Santé)

*Date de première publication : avril 2026*

## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement



- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

1 Je choisis le thème de la BD

2 Je choisis mon personnage  
Je peux choisir un personnage  
en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
©SantéBD - Coactis Santé • [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.  
Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)