

# Diabète de type 2 : je connais les objectifs de mon traitement

**Le site du Docteur Christian SCHNEBELEN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/christian.schnebelen](http://www.docvadis.fr/christian.schnebelen)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**Le but de votre traitement du diabète est de normaliser votre taux de sucre dans le sang (ou glycémie), afin d'éviter ou de retarder l'apparition de complications. Pour cela, nous avons fixé ensemble les objectifs de votre traitement afin d'équilibrer au mieux votre diabète.**

## Quels sont les objectifs de mon traitement ?

Votre traitement doit vous permettre :

- D'atteindre vos objectifs glycémiques, autrement dit de parvenir à une normalisation de votre taux de sucre dans le sang, sans période trop longue d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie (trop ou pas assez de sucre dans le sang).
- D'adopter un mode de vie sain, au plan de l'alimentation et de l'activité physique, compatible avec la vie quotidienne, afin de ne pas vous marginaliser.
- De corriger vos facteurs de risque cardiovasculaire éventuels associés à votre diabète, tels que l'hypertension artérielle, l'excès de lipides, le tabagisme, la sédentarité (absence d'activité physique régulière).

## En quoi consistent ces objectifs en pratique ?

Les objectifs définis par les experts concernent :

- L'équilibre glycémique : il est déterminé par le taux d'hémoglobine glyquée (ou HbA1c), qui reflète

la moyenne des taux de sucre dans le sang au cours des 3 derniers mois, donc l'équilibre du diabète. Plus le taux d'HbA1c est bas (inférieur ou égal à 6,5 %), plus le diabète est considéré comme bien équilibré, et moins vous risquez de complications.

- Le contrôle du poids : une perte de poids pourra être nécessaire en cas de surpoids associé au diabète.
- Le maintien de la tension artérielle sous le seuil de 13/8 (cmHg).
- La normalisation du bilan lipidique : le taux de mauvais cholestérol (ou LDL-cholestérol) à ne pas dépasser est déterminé ensemble, en fonction de votre état de santé global (y compris votre âge, les antécédents cardiaques dans votre famille).
- L'arrêt du tabac est fortement recommandé si vous fumez.
- La reprise d'une activité physique régulière.

## Comment sont fixés vos objectifs ?

Nous fixons ensemble les objectifs selon votre cas particulier. Ils tiennent compte de votre état de santé global : votre âge, l'ancienneté de votre diabète, la survenue de complications, vos affections et vos facteurs de risque associés éventuels.

Certaines situations, comme la grossesse, imposent aussi une surveillance particulièrement rigoureuse.

### Les objectifs du traitement de votre diabète en 5 points-clefs

1. Taux d'HbA1c (ou hémoglobine glyquée) inférieur ou égal à 6,5 %. 2. Tension artérielle inférieure à 13/8. 3. Taux de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol) inférieur à : de 1 à 1,9 g/l (en fonction de votre niveau de risque cardiovasculaire global). 4. Attention au poids. 5. Zéro tabac.