

## Vos objectifs de l'année

*A déterminer avec votre médecin*

HbA1c	
Tension artérielle	
Cholestérol	
HDL	
LDL	
Triglycérides	
Créatinémie	
Microalbuminurie ou	
Macroprotéinurie	

## Votre Diabète et Vous

[www.afd.asso.fr](http://www.afd.asso.fr)



88, rue de la Roquette 75544 Paris Cedex 11

## Nos conseils

S'éduquer pour apprendre  
à équilibrer son diabète

Bouger, pratiquer régulièrement  
une activité physique

Cesser  
de fumer



Diminuer les aliments  
sucrés et les graisses



A chaque visite médicale, rappelez  
que vous êtes atteint de diabète

## Vérifier

En concertation avec votre médecin

### • A CHAQUE CONSULTATION :



- votre poids
- votre tension artérielle

### • TOUS LES 3 MOIS :



- votre glycémie à jeun
- votre HbA1c

### • AU MOINS UNE FOIS PAR AN :



- votre fond d'œil
- vos pieds
- votre bilan lipidique
- vos reins
- votre cœur
- vos dents

