



La lettre du réseau Diabète 92

N° 1 – octobre-novembre-décembre 2008



L'HbA1c (Hémoglobine glyquée ou glycosylée) c'est quoi ?

un petit espion, un mouchard, ma boîte noire, mon coffre fort à sucre.

Votre glycémie est le reflet instantané de votre taux de sucre dans le sang.

L'HbA1c, elle, en enregistre toutes les variations sur les 3 mois précédant son dosage

Quel est l'objectif à atteindre ?

inférieur à 7%, et au mieux à 6,5% pour un bon équilibre de votre diabète

Améliorer l'HbA1c passe par le respect des conseils diététiques, la prise régulière des traitements, et le maintien d'une activité physique.

De l'intérêt de l'activité physique

DOIT ÊTRE RÉGULIER ET ADAPTE AUX CAPACITÉS PHYSIQUES DE CHACUN



L'exercice physique régulier améliorera vos glycémies et vos capacités cardiaques et musculaires.

Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif pour le prochain marathon de Paris, mais simplement d'améliorer vos performances personnelles, d'adapter cet exercice à vos propres capacités : marche, montée d'escaliers, piscine etc...

En pratique, le Réseau vous propose, après accord écrit de votre médecin traitant, et **inscription obligatoire** au 01 47 69 72 26 :



SAMEDI 11 OCTOBRE 2008

Le Réseau Diabète 92

Organise :

Une marche éducative

à 10h30 au Parc des Chanteraines

46 avenue Georges Pompidou 92390 Villeneuve-la-Garenne
(Prévoyez 4 à 5 heures, pose déjeuner comprise)

Parlez en avec votre médecin traitant.



Cette randonnée facile n'est pas une course, juste une activité physique accessible au plus grand nombre. Des professionnels de santé seront là pour encadrer cette sortie.

A NOTER EGALEMENT SUR VOS AGENDAS :
LE SALON DU DIABÈTE LES 14, 15 ET 16 NOVEMBRE 2008
AU CNIT PARIS LA DEFENSE