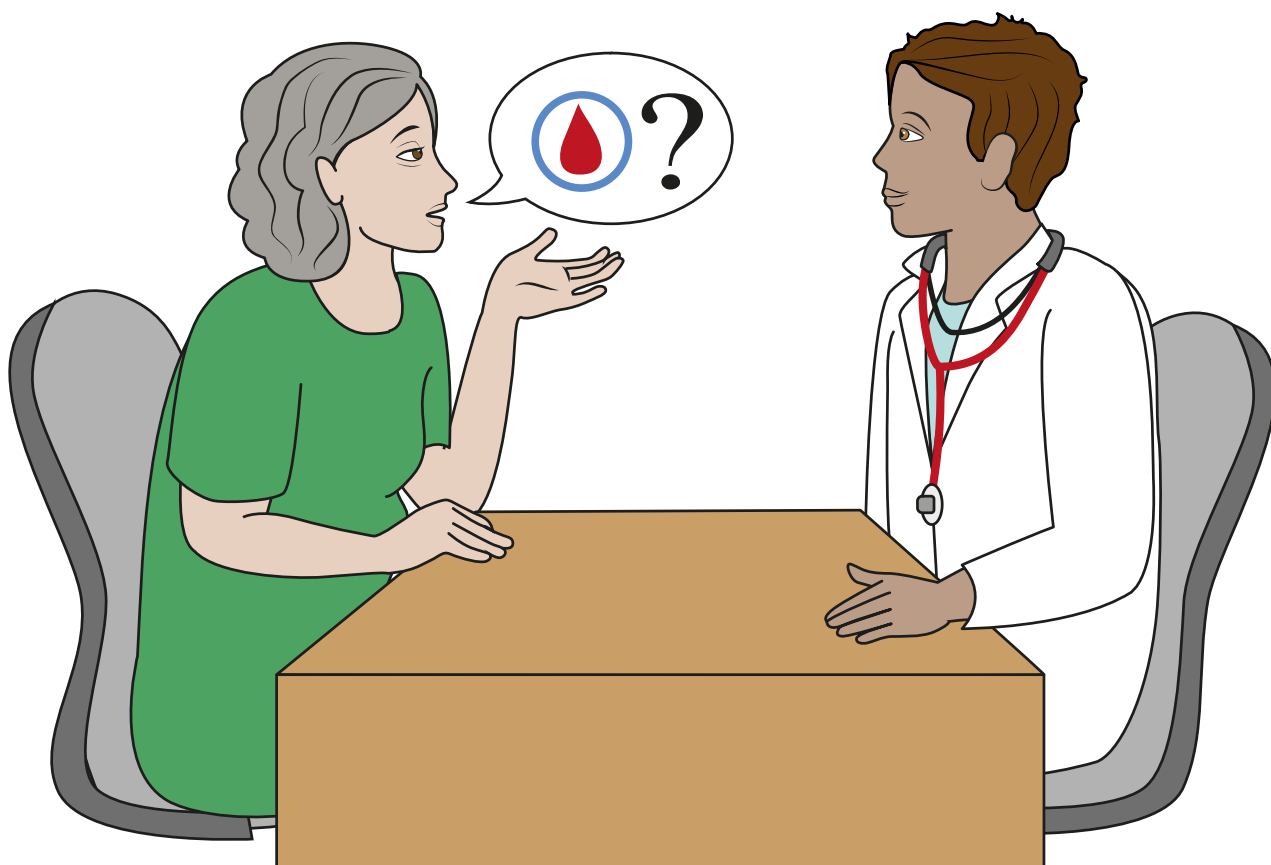


Le diabète



Le diabète, c'est quoi ?

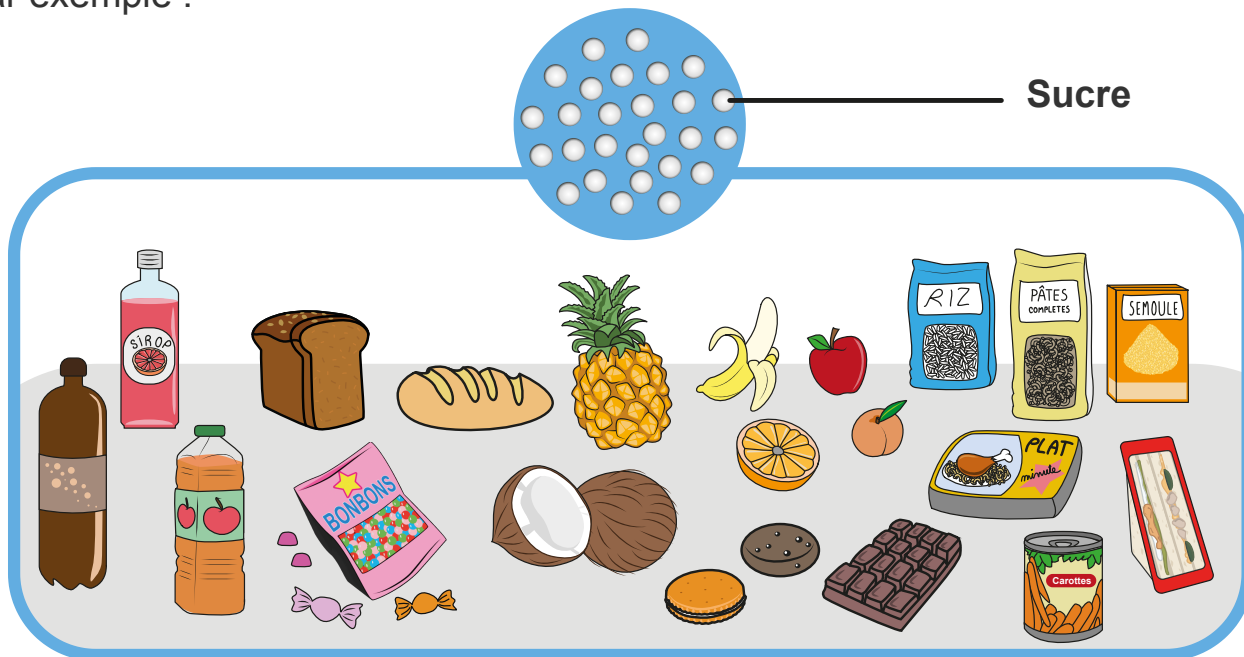




J'ai un diabète quand j'ai trop de sucre dans le sang

Il y a du sucre dans beaucoup d'aliments.

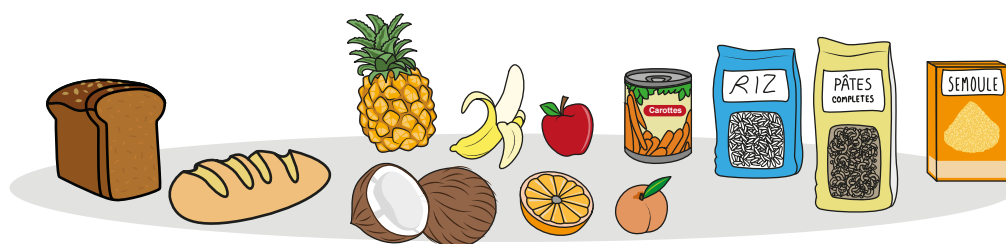
Par exemple :



- Certains aliments avec du sucre sont à limiter.

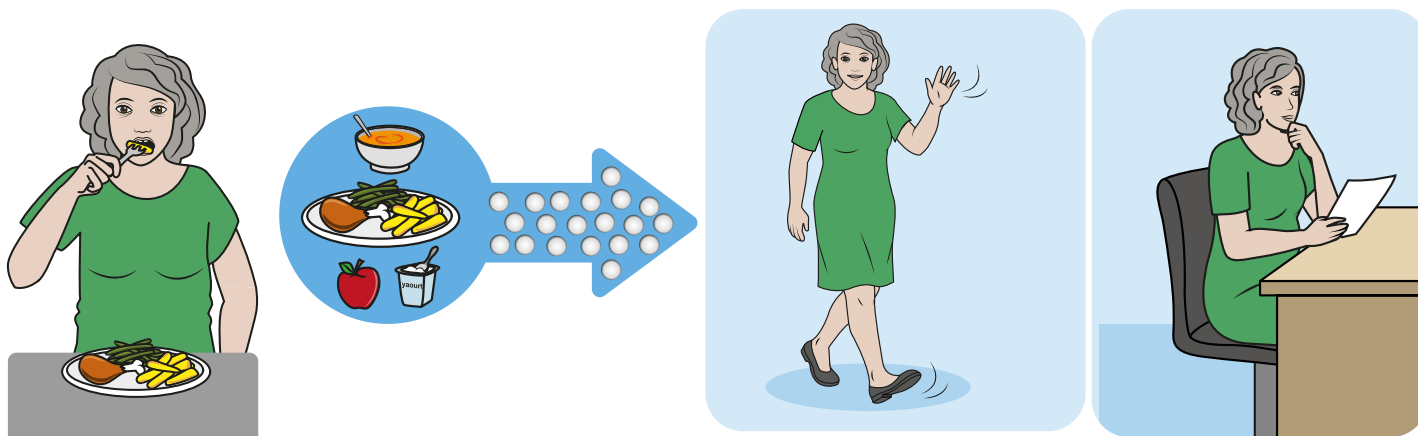


- D'autres aliments avec du sucre sont bons pour ma santé.

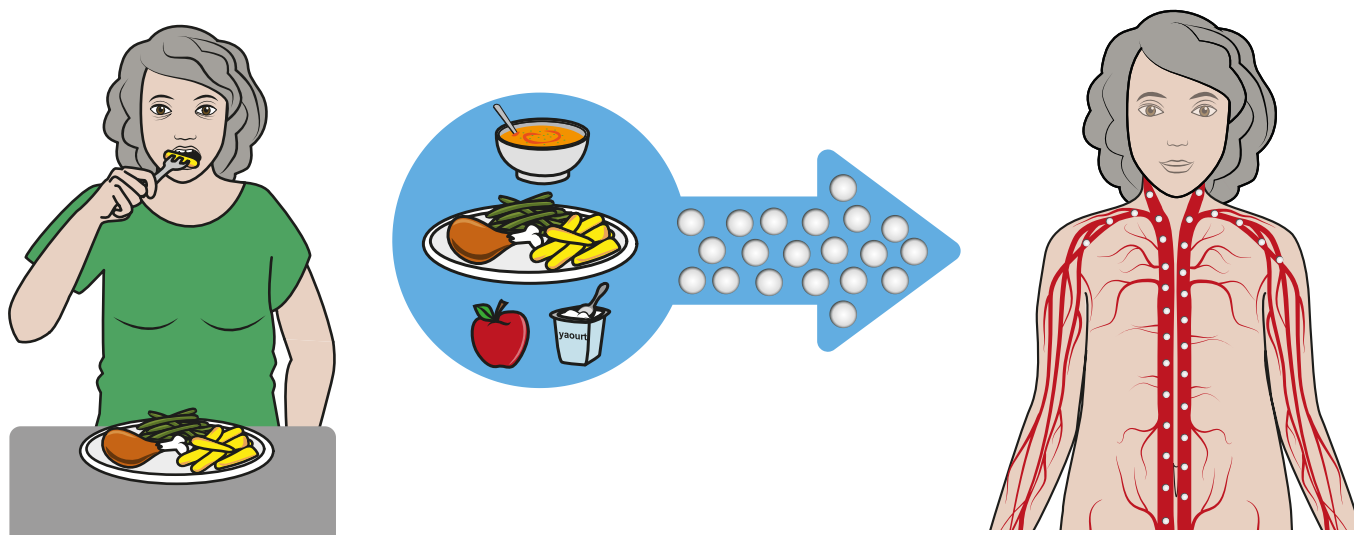


Le sucre permet à mon corps d'avoir de l'énergie et de bien fonctionner.

Le sucre dans mon corps m'aide à bien bouger et à me concentrer.

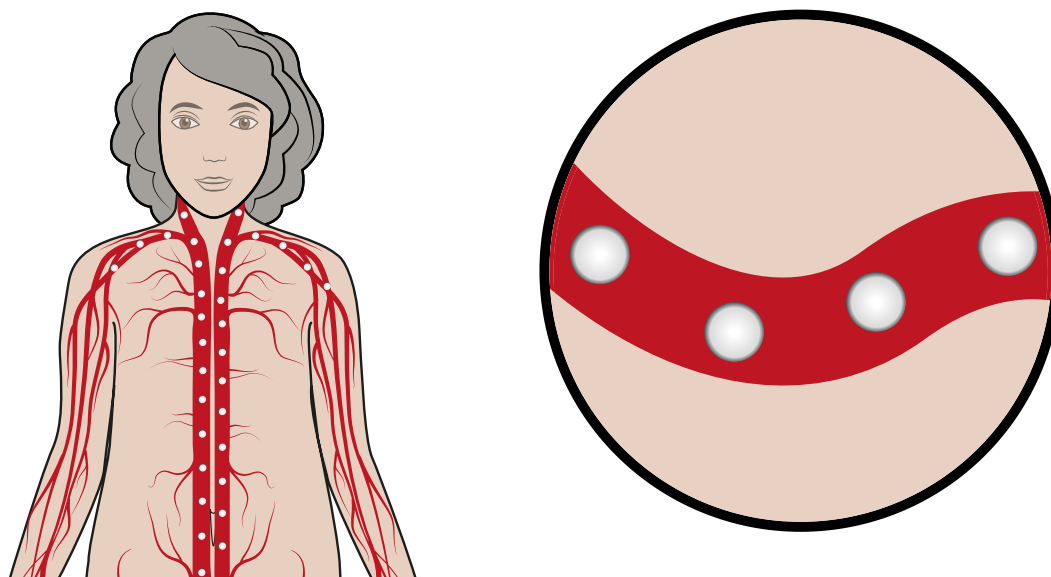


Quand je mange, le sucre des aliments va dans mon sang.



● **La glycémie c'est la quantité de sucre dans mon sang.**

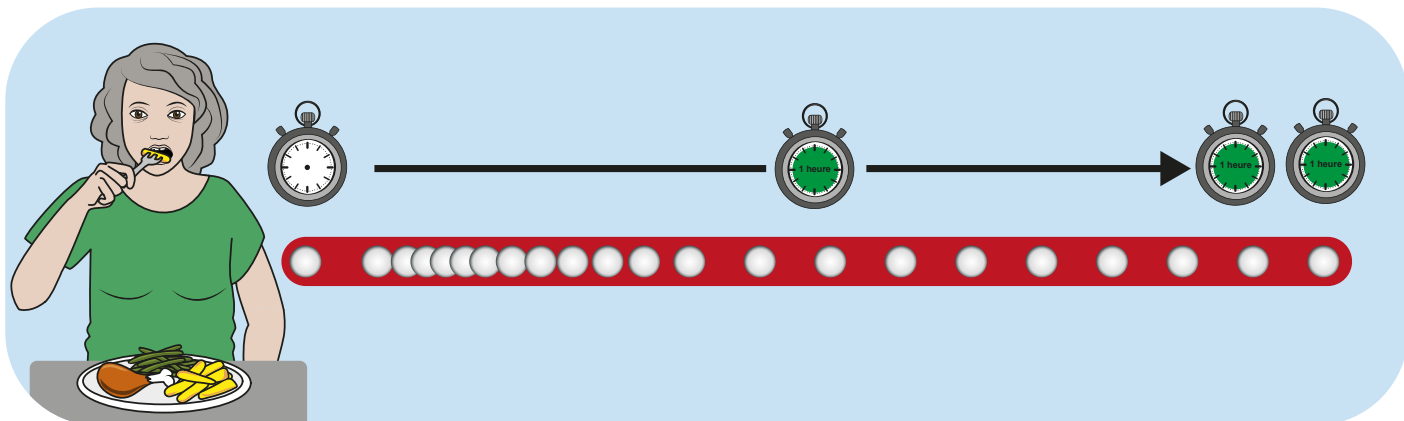
La glycémie s'appelle aussi le taux de sucre.





Si mon corps fonctionne bien, ma glycémie est normale.

- Quand je mange, le taux de sucre augmente un peu puis redevient normal.

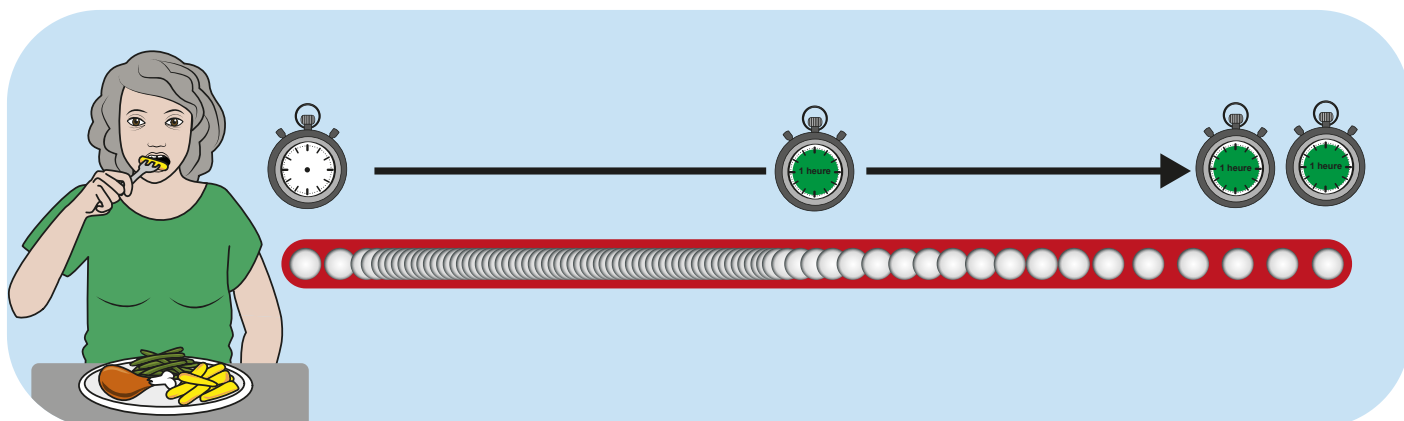


Je n'ai pas de diabète.



Si mon corps ne fonctionne pas bien, ma glycémie augmente trop.

- Quand je mange, le taux de sucre augmente trop.

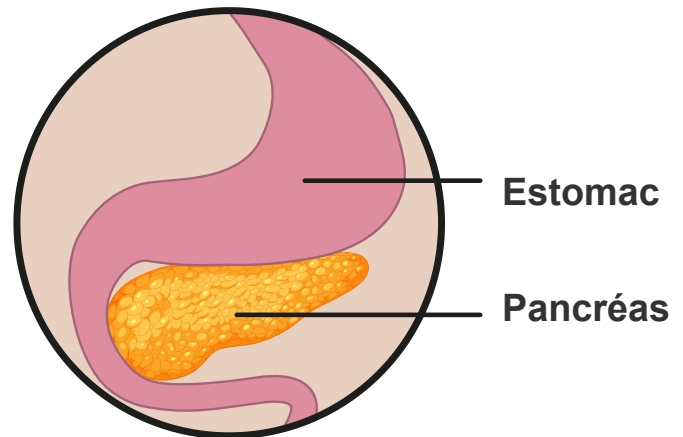
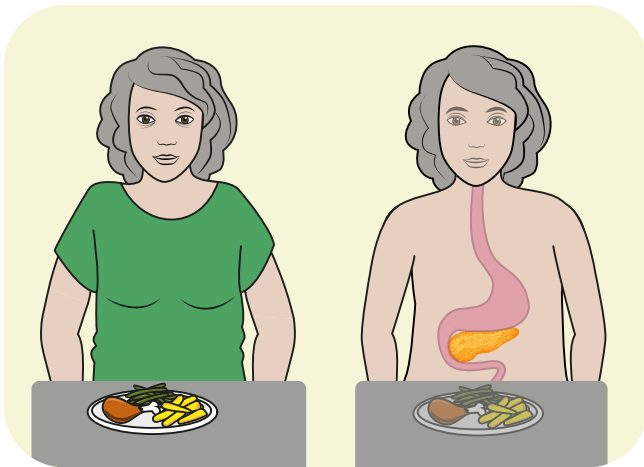


**J'ai un diabète.
On dit que je suis diabétique.**

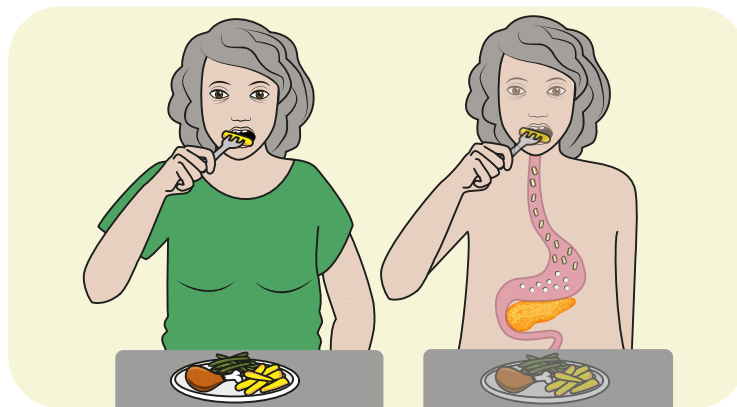


Pourquoi je peux avoir trop de sucre dans le sang ?

Quand je mange, l'estomac et le pancréas ont un rôle important.

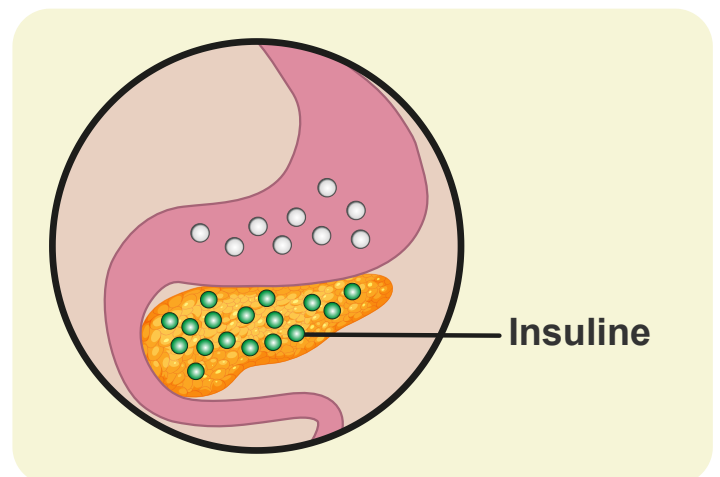
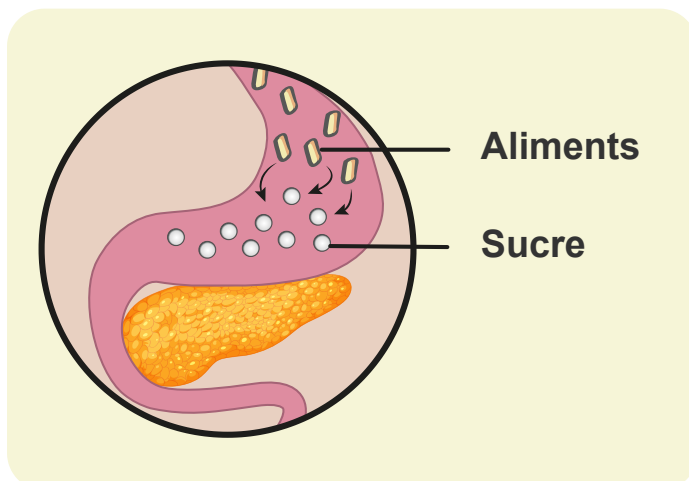


Quand je mange :



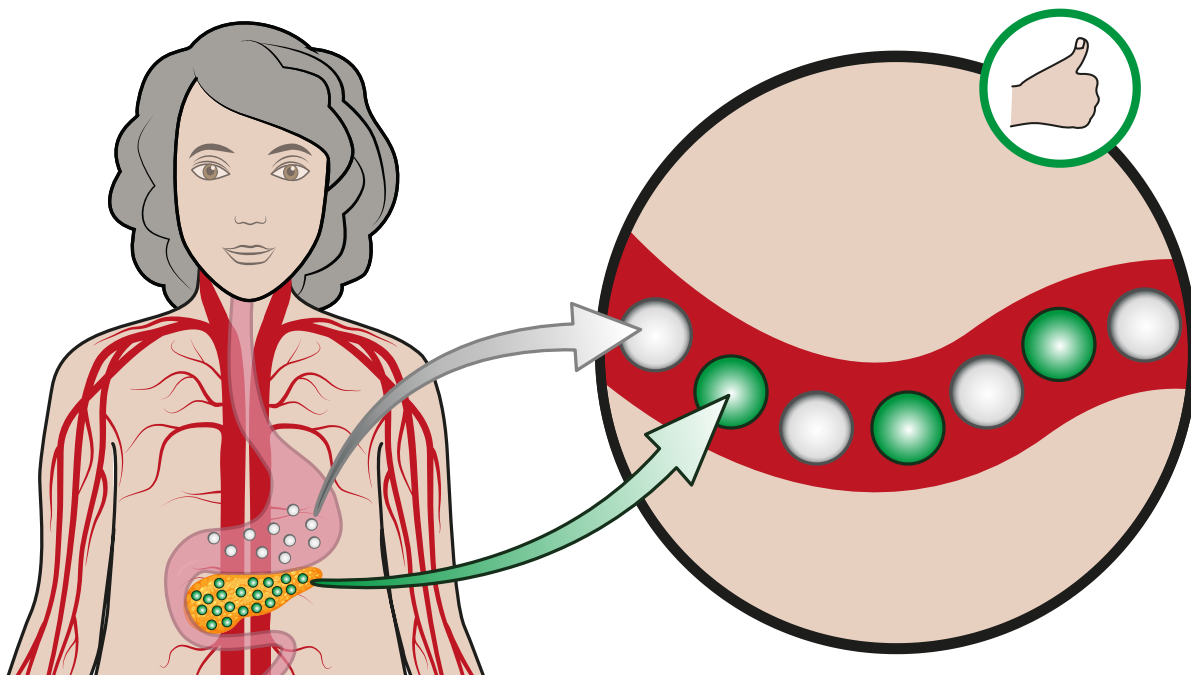
- mon estomac transforme des aliments en sucre,

- mon pancréas fabrique une hormone spéciale. Cette hormone s'appelle l'insuline.



- **Le sucre et l'insuline vont dans mon sang.**

Quand je n'ai pas de diabète,
l'insuline permet d'avoir la bonne quantité de sucre dans mon sang.

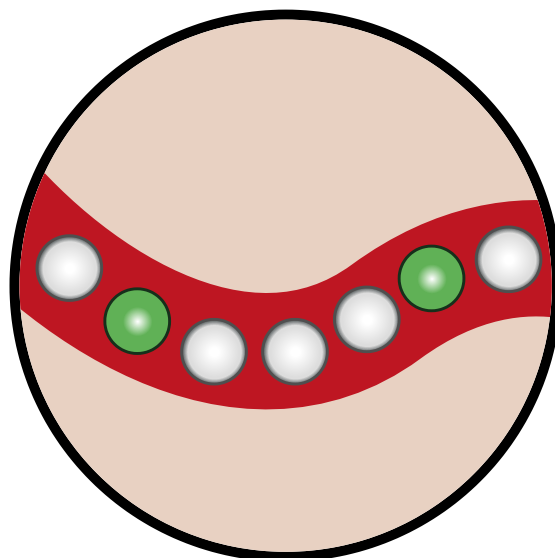
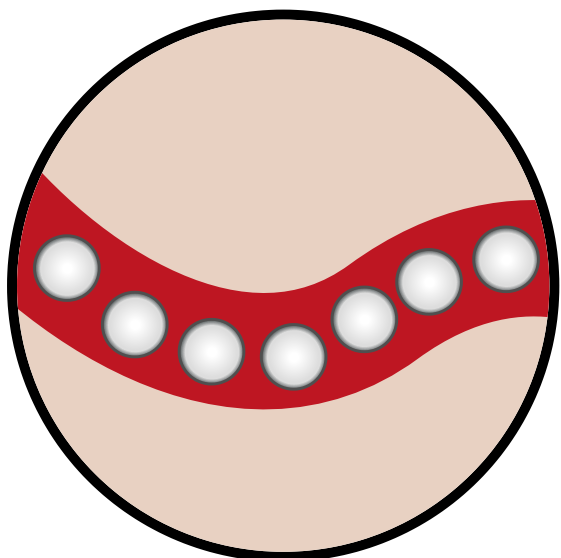
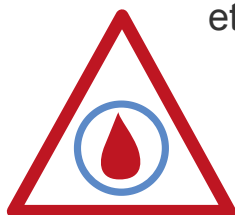


**Quand mon pancréas ne fonctionne pas bien,
j'ai trop de sucre dans mon sang.**

Je peux avoir :

- **un diabète de type 1,**
Je n'ai pas du tout d'insuline.

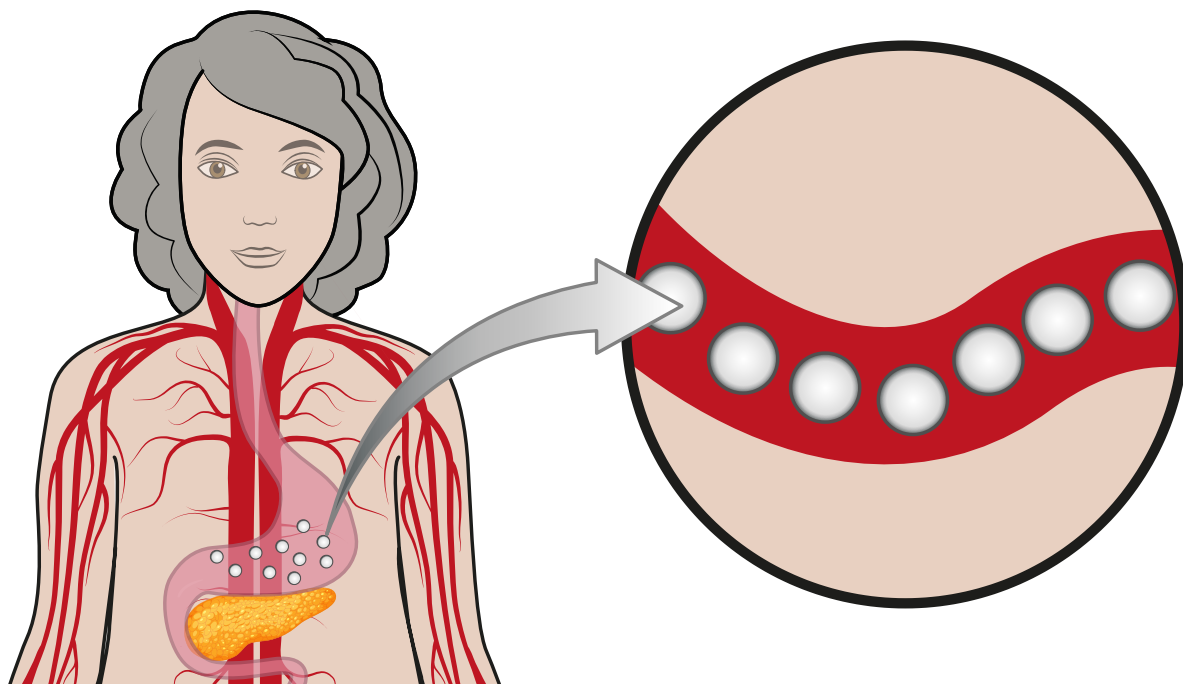
- **un diabète de type 2.**
Je n'ai pas assez d'insuline
et elle ne fonctionne pas bien.



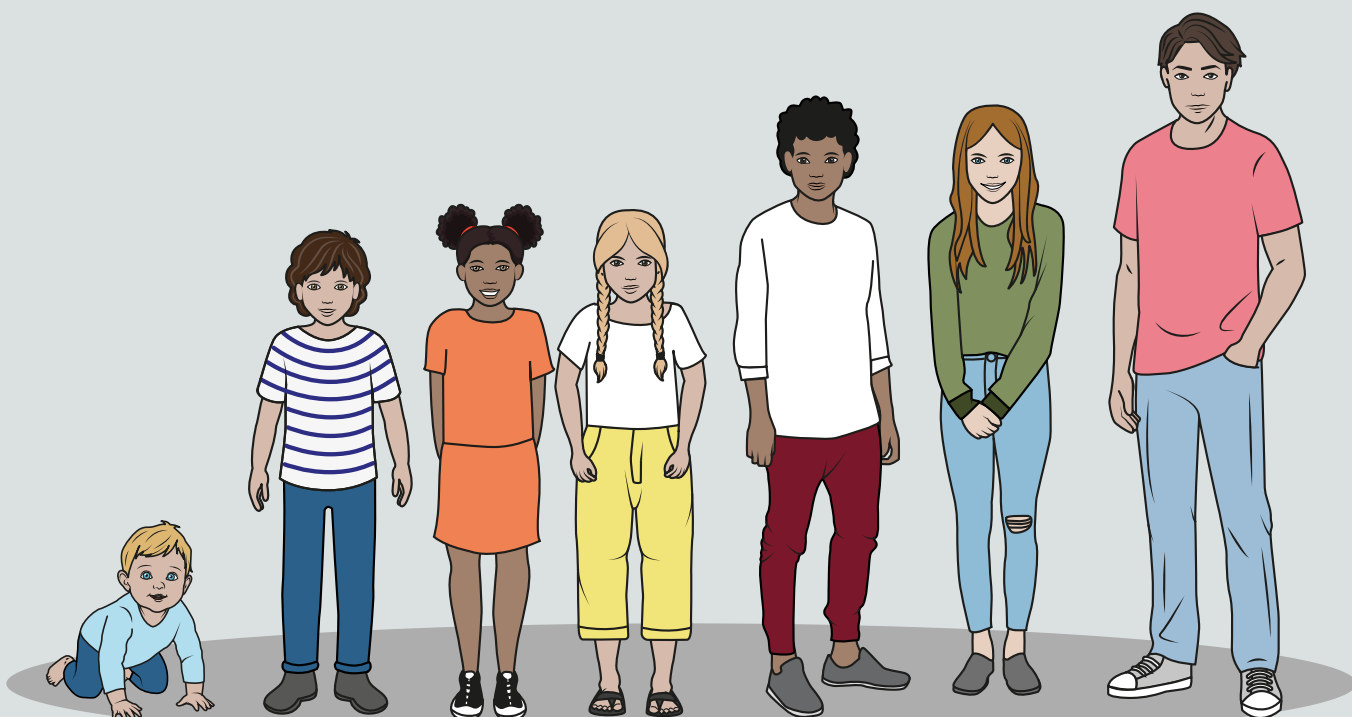


Le diabète de type 1

Le pancréas ne fabrique pas du tout d'insuline.



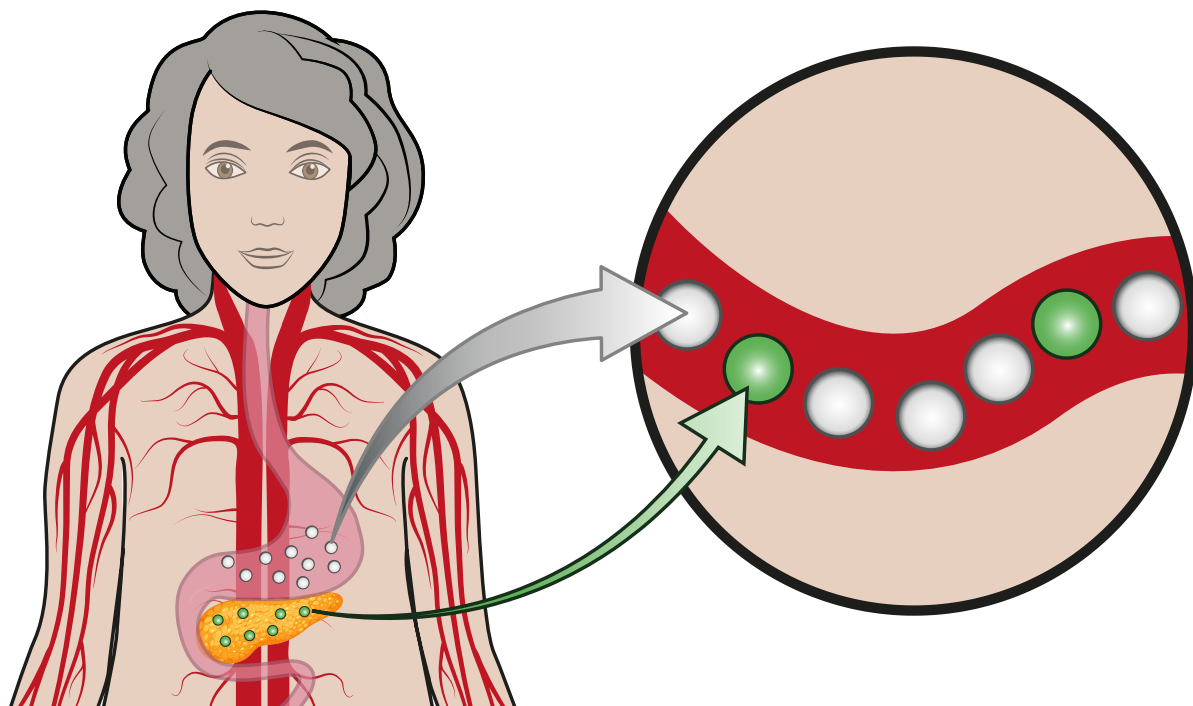
Le diabète de type 1 apparaît surtout chez certains enfants et adolescents.





Le diabète de type 2

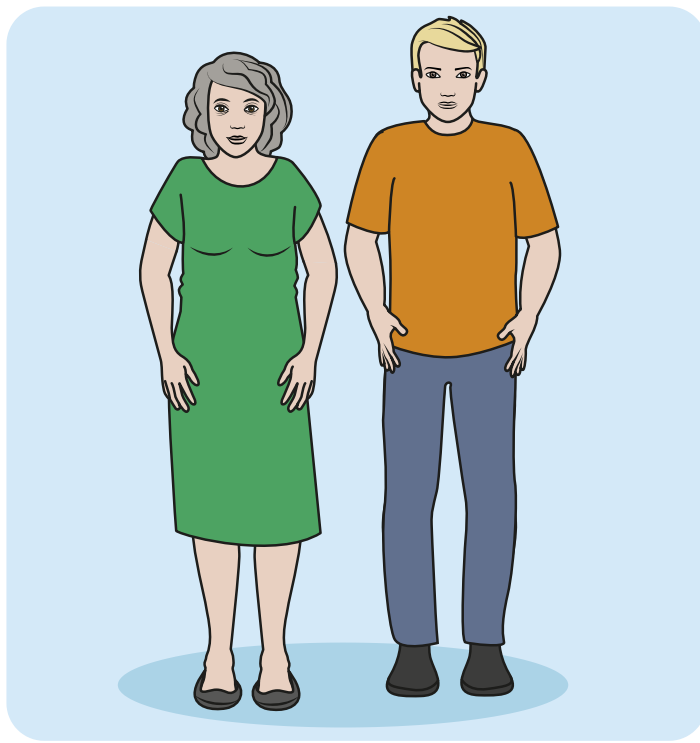
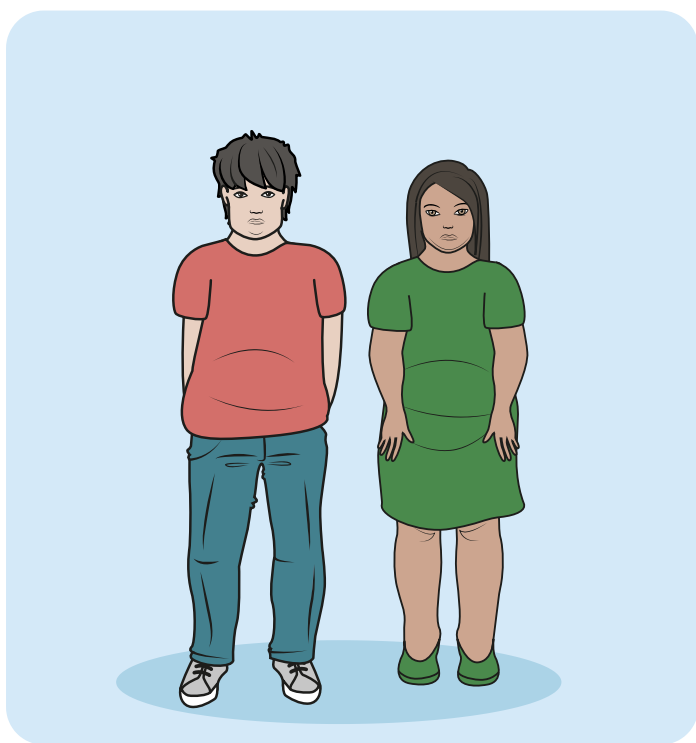
Le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline, et l'insuline ne fonctionne pas bien.



Le diabète de type 2 apparaît parfois au cours de la vie :

● chez des adolescents en surpoids,

● ou chez certains adultes.



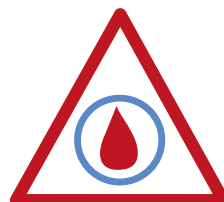
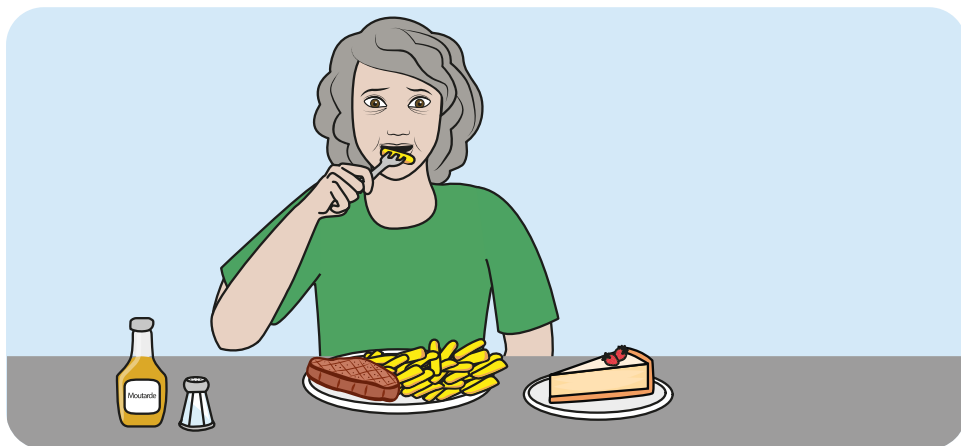


Pourquoi je peux avoir un diabète de type 2 ?

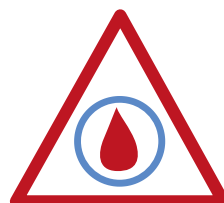
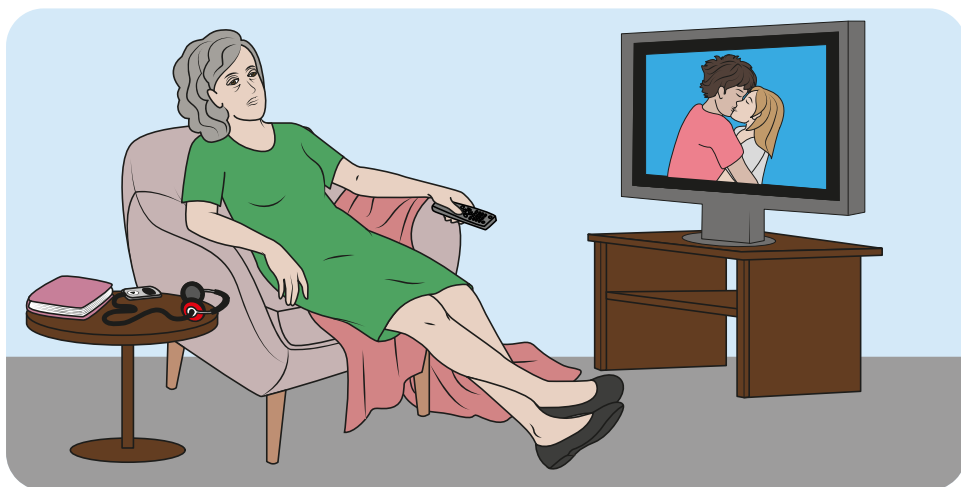
Je peux avoir un diabète de type 2 à cause de certaines habitudes.

Par exemple :

- Je mange souvent trop gras, trop sucré ou trop salé,



- Je ne fais pas assez d'activité physique,



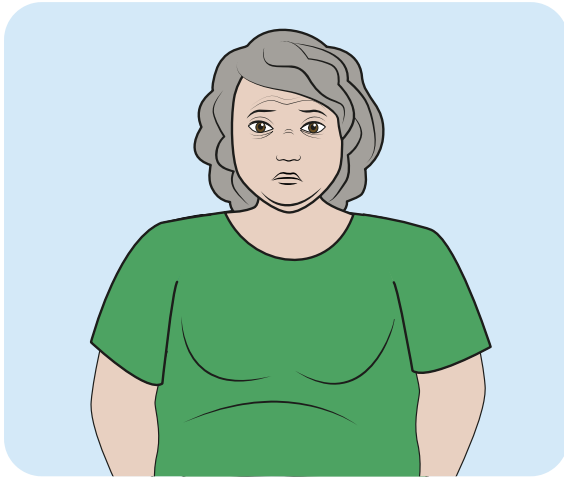
- Je fume ou je bois trop d'alcool.



Je peux aussi avoir le diabète de type 2 à cause de problèmes de santé.

Par exemple :

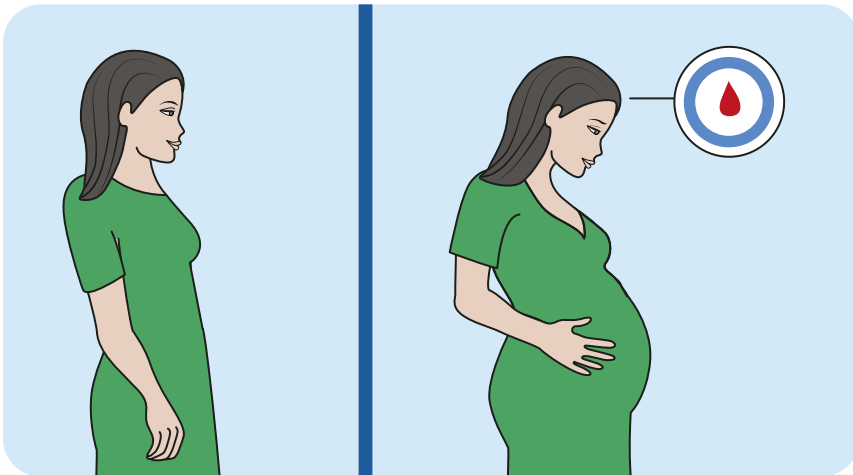
- je prends trop de poids,



- j'ai une maladie du coeur ou de la circulation du sang,



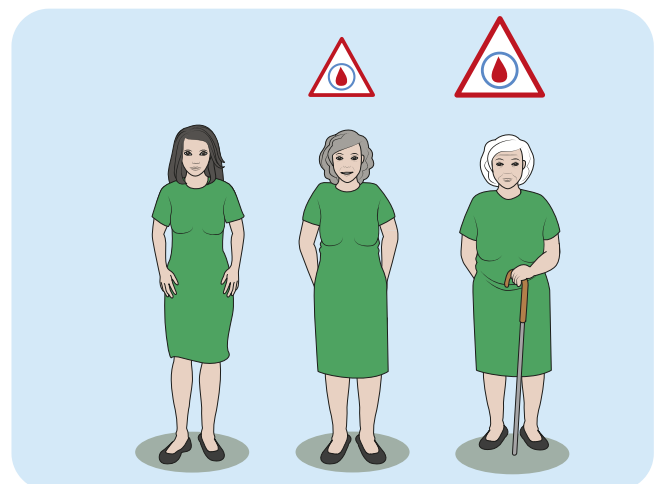
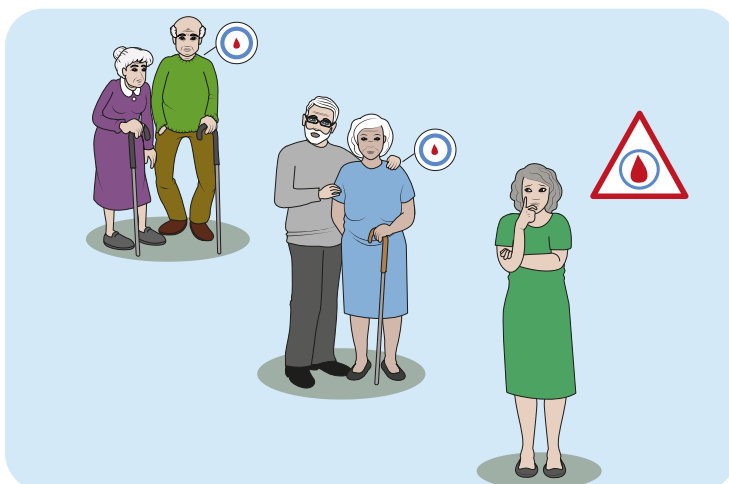
- J'ai eu un diabète le temps de ma grossesse.
Je peux avoir un diabète de type 2 plus tard.



J'ai plus de risques d'avoir un diabète de type 2 :

- quand des personnes de ma famille ont le diabète,

- quand je vieillis.

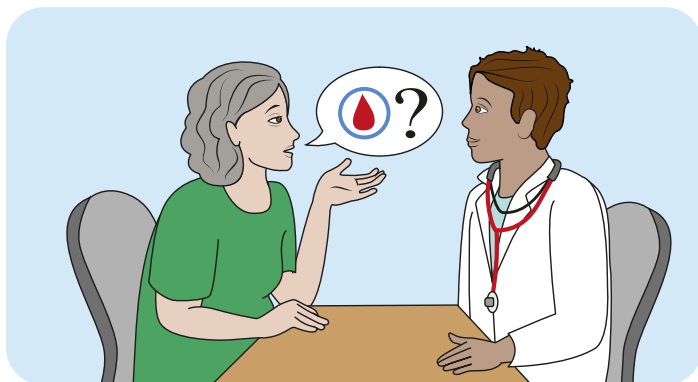


Comment savoir si j'ai un diabète ?

Il faut faire une prise de sang pour savoir si j'ai un diabète.

Je vais chez mon docteur.

Il me donne une ordonnance pour une prise de sang.

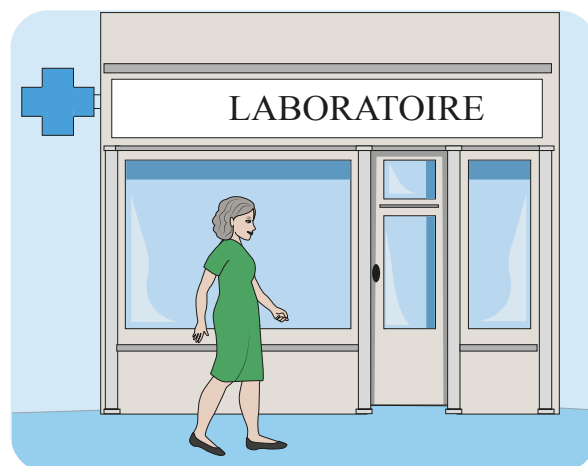
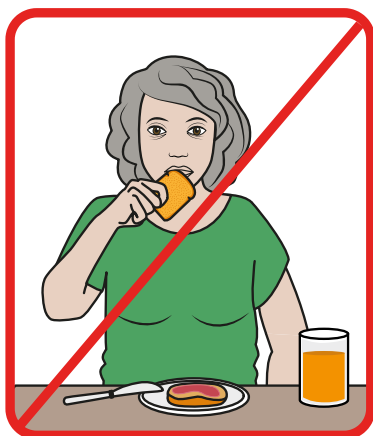


Je fais une prise de sang dans un laboratoire.

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

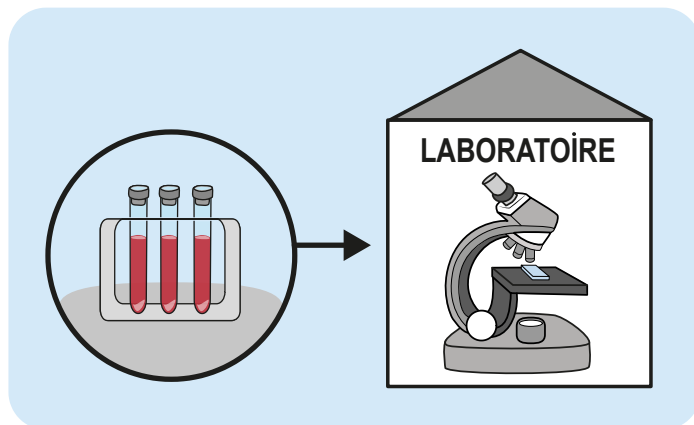
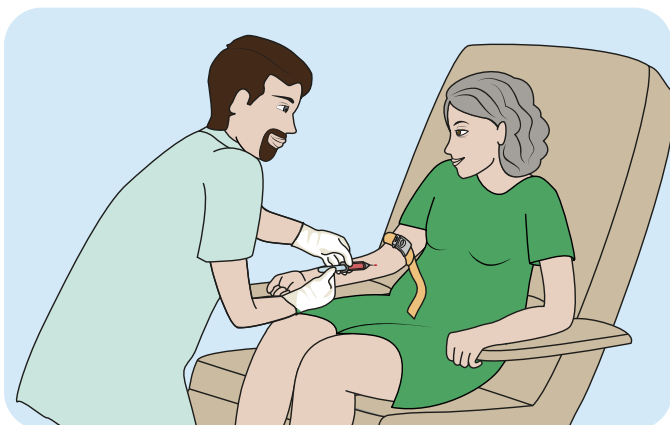
À jeun veut dire que je ne dois ni manger ni boire depuis la veille au soir.

La seule boisson que je peux boire est l'eau.



- **Un infirmier me fait la prise de sang.**

L'infirmier envoie ma prise de sang dans un laboratoire d'analyses.

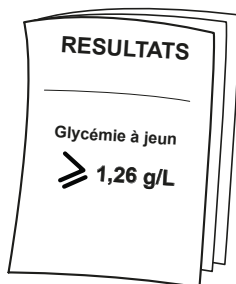
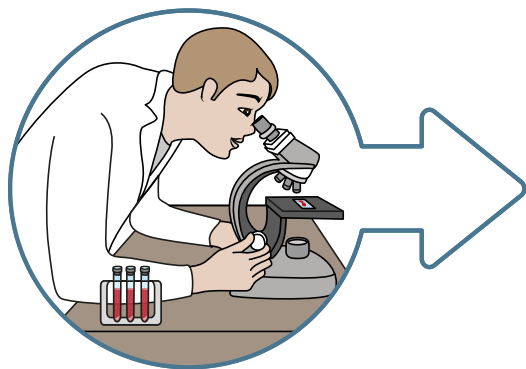


Pour plus d'information, voir la BD La prise de sang.

La prise de sang permet de connaître ma glycémie.

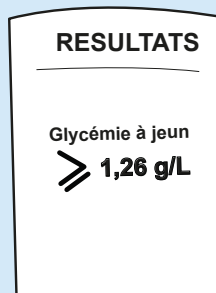
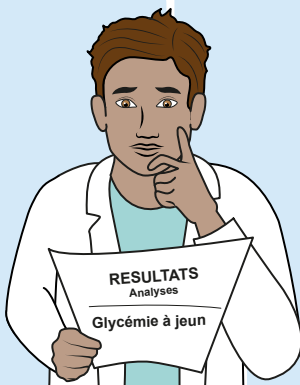
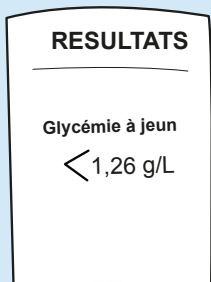
Les résultats de ma prise de sang sont difficiles à lire.

Je peux me faire aider pour lire les chiffres.



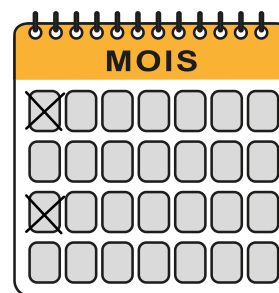
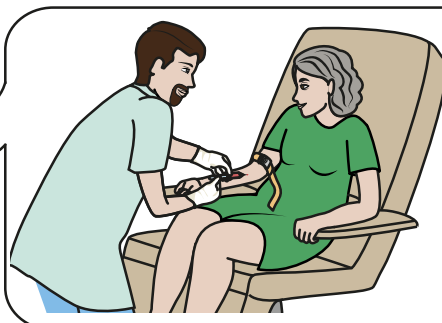
J'ai peut-être un diabète si ma glycémie est égale ou dépasse 1,26 g/L.

- Si ma glycémie est en dessous de 1,26 g/L, je ne suis pas diabétique.
- Si ma glycémie est égale ou au dessus de 1,26 g/L, je suis peut-être diabétique.



- Si ma glycémie dépasse 1,26 g/L, je refais une prise de sang à jeun 2 semaines plus tard.

Si ma glycémie dépasse encore 1,26 g/L : je suis diabétique.



C'est très important de bien soigner son diabète

Le diabète peut provoquer des problèmes de santé.

Par exemple, je peux avoir une maladie :

du coeur
et des vaisseaux

des yeux



des reins



des dents



des pieds



de la peau



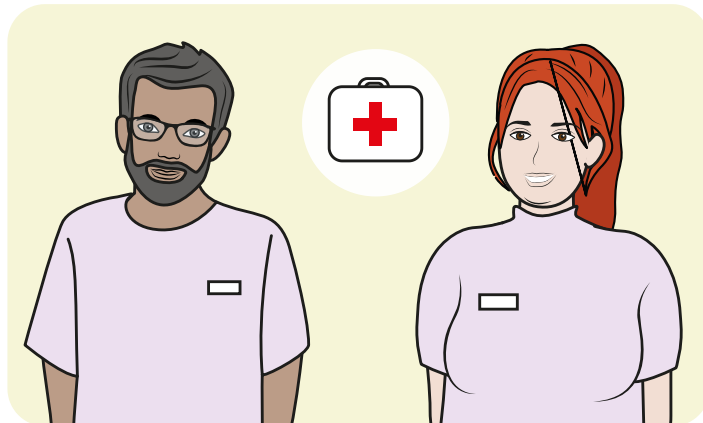
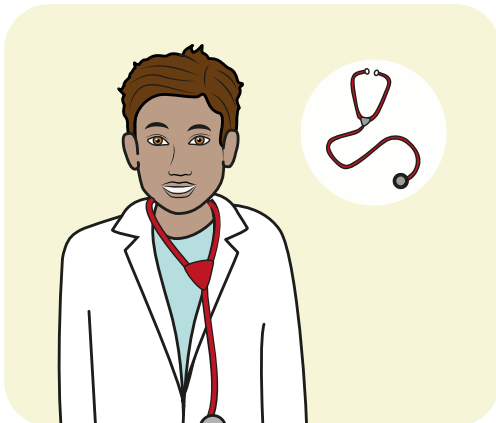
Je peux avoir ces maladies sans avoir de symptômes.



- **Je vois des professionnels de santé très régulièrement.**

Par exemple :
mon docteur,

un infirmier.



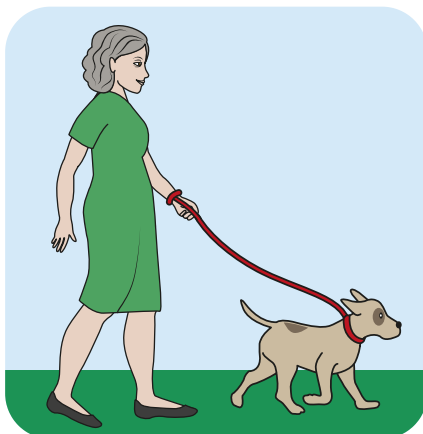
- **Je fais attention à mon alimentation.**

Je mange de tout et je mange des repas équilibrés.
Je ne mange pas trop.



- **Je fais une activité physique régulièrement.**

Je bouge un peu tous les jours.

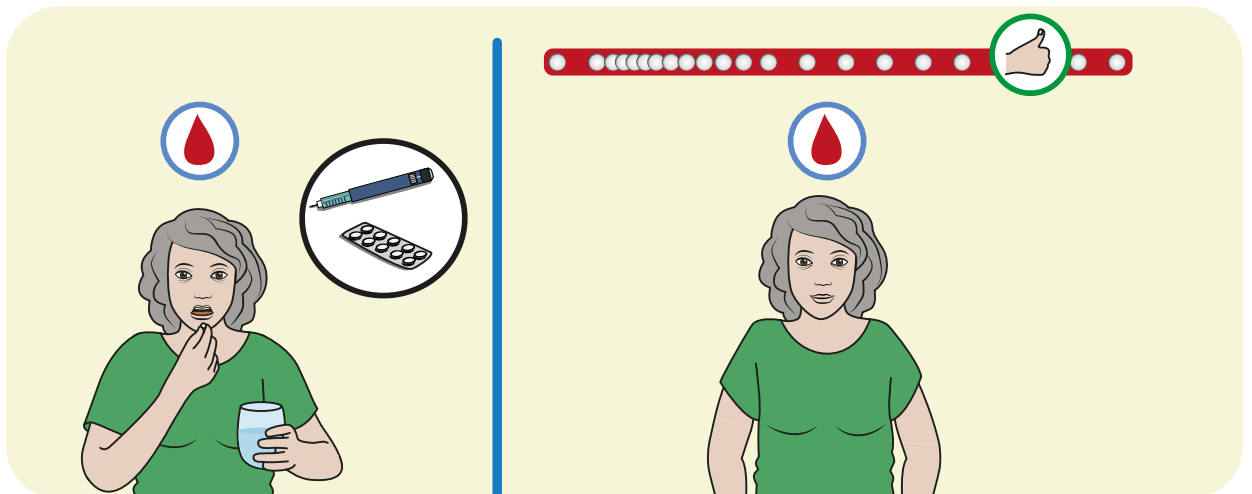




- Si j'ai un diabète de type 1, mon docteur me donne toujours des médicaments.
- Si j'ai un diabète de type 2, mon docteur peut me donner des médicaments.

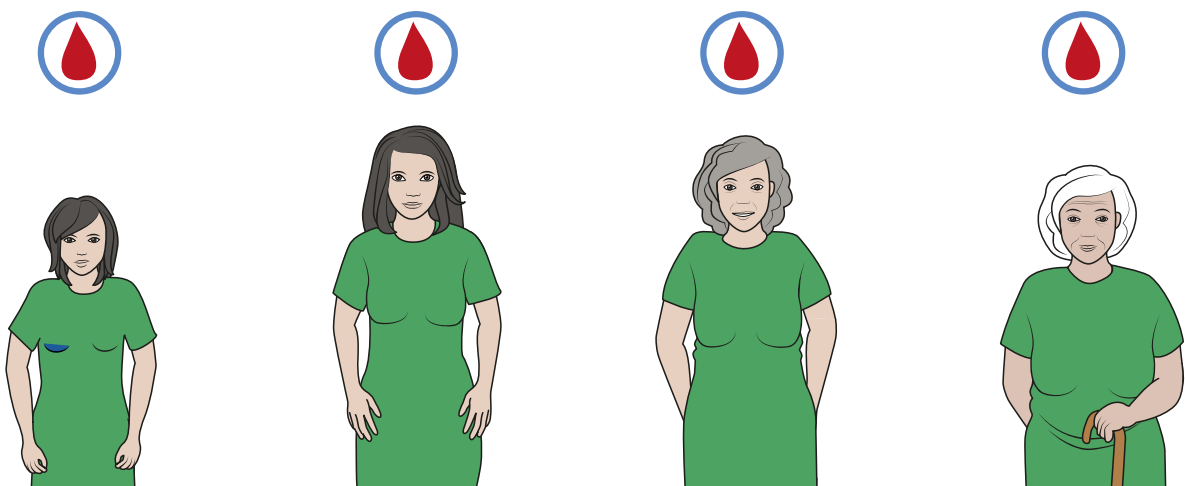


Je prends ces médicaments
pour faire baisser le taux de sucre dans le sang.



Le diabète dure toute la vie.

Je prends soin de moi tout au long de ma vie.



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 stratégie),
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

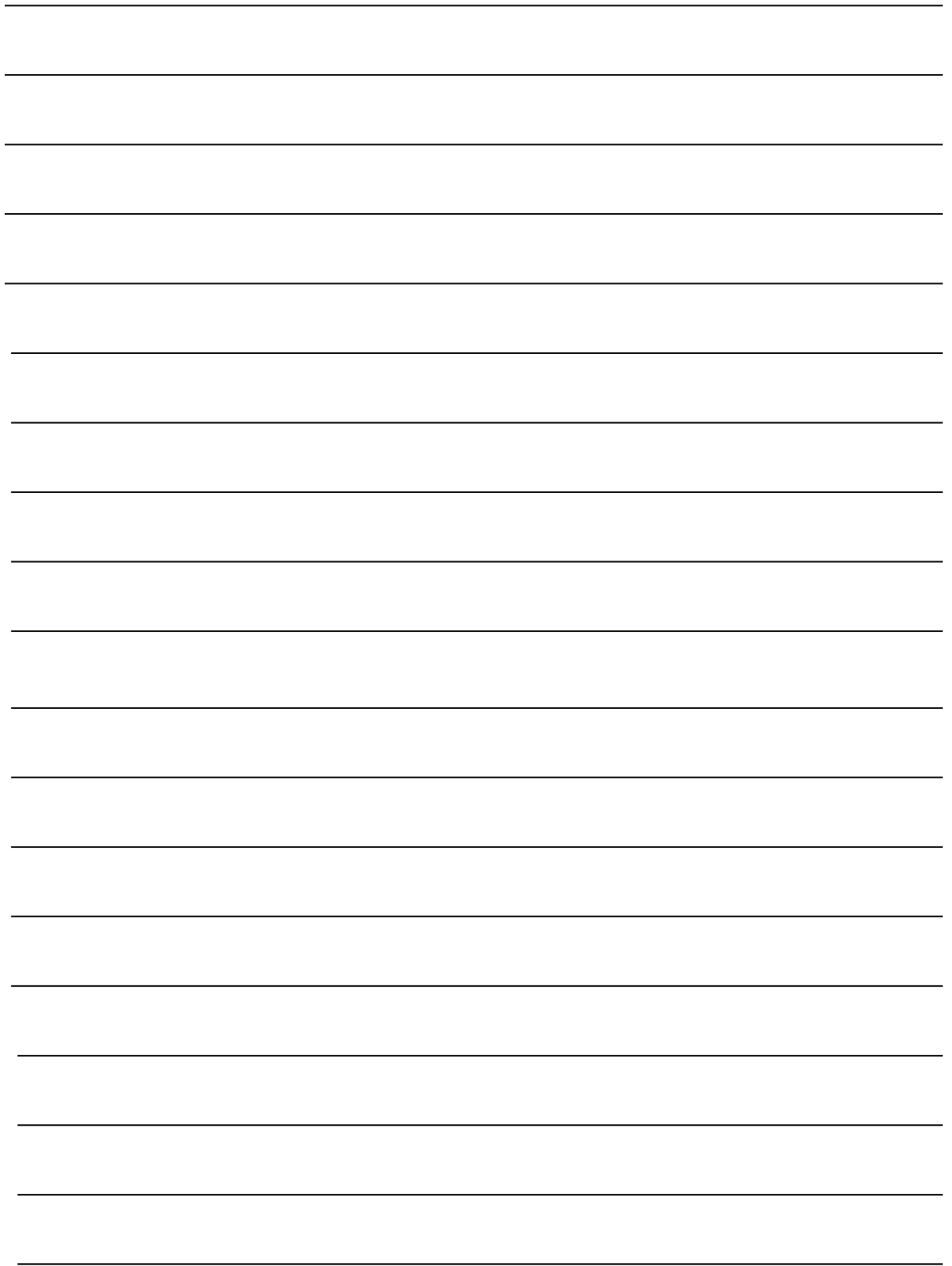
Illustrations : Célia HAVEL

Suivi de production : Laura COLIATTI (Coactis Santé)

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

Date de première publication : avril 2026

[illegible]



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 **communiqué** 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



- 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

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