

# Mes traitements

Le traitement de première intention du diabète consiste à respecter des mesures hygiéno-diététiques : avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière. Si cela ne suffit pas, vous pouvez avoir des médicaments à prendre ou passer sous insuline.

L'essentiel est de savoir comment bien surveiller votre glycémie et d'effectuer des contrôles réguliers : trois à quatre contrôles minimum sont nécessaires si vous êtes traité par multi-injections d'insuline. Si vous êtes diabétique de type 2 et traité par des médicaments, l'autosurveillance glycémique sert surtout à prendre conscience des effets de l'alimentation ou de l'activité physique sur votre glycémie.

Dans tous les cas, c'est l'échange entre le médecin et vous qui déterminera la bonne fréquence des contrôles par autosurveillance car chaque cas est différent.

Dans cette rubrique, vous retrouverez par exemple des conseils pour concilier diabète et repas de fête et pour adapter votre traitement dans différentes situations de la vie courante. Vous pourrez également voir notre film : [«Vivre au quotidien avec une pompe à insuline»](#) .

**Découvrez aussi Oscar, la vidéo d'animation \*de la Fédération Française des Diabétiques.**

Oscar vous accompagne dans la découverte ou redécouverte du diabète et de ses traitements : **le mécanisme de la glycémie, l'action des médicaments, les différentes classes thérapeutiques, quels sont les effets secondaires et comment les éviter, pourquoi le traitement doit-il toujours s'adapter ?...**

*\* Animation à vocation pédagogique, ne remplace pas une consultation médicale.*