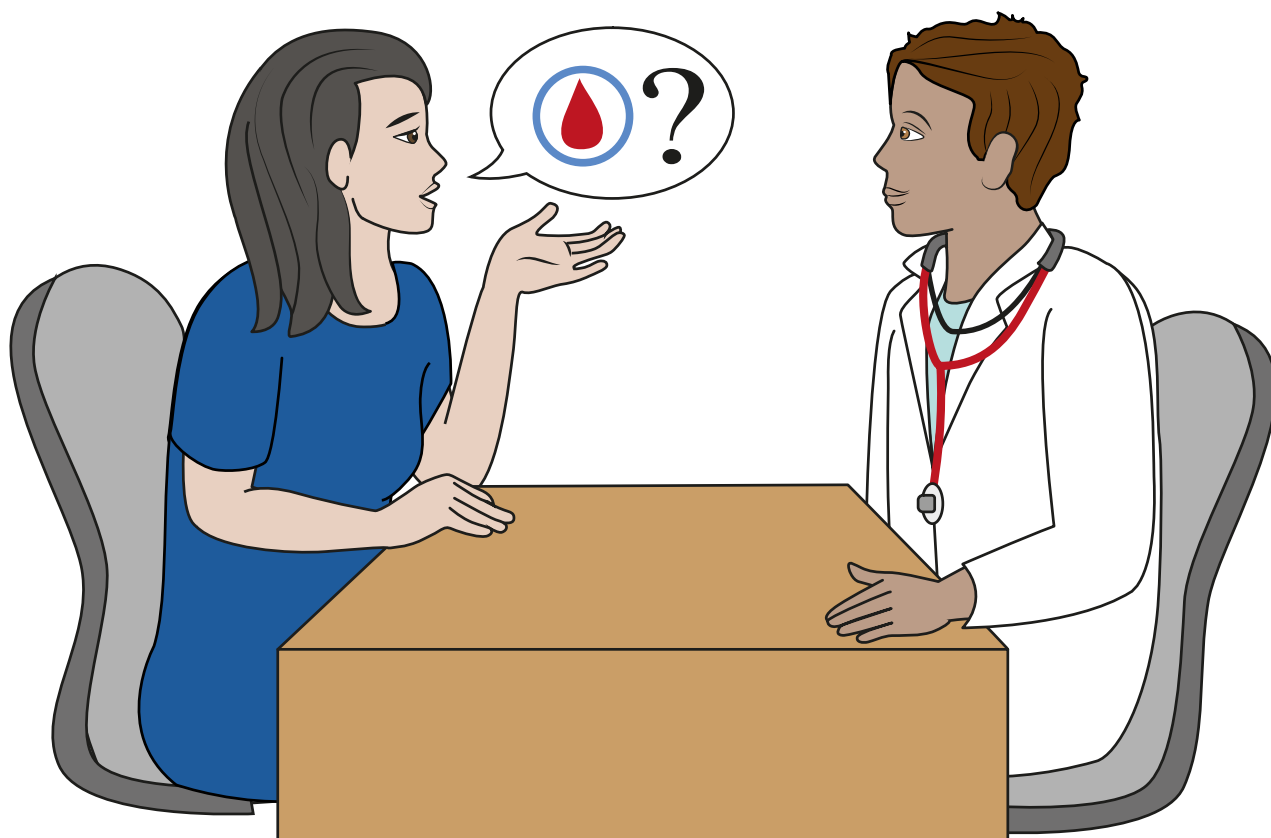


# Le diabète



Le diabète, c'est quoi ?



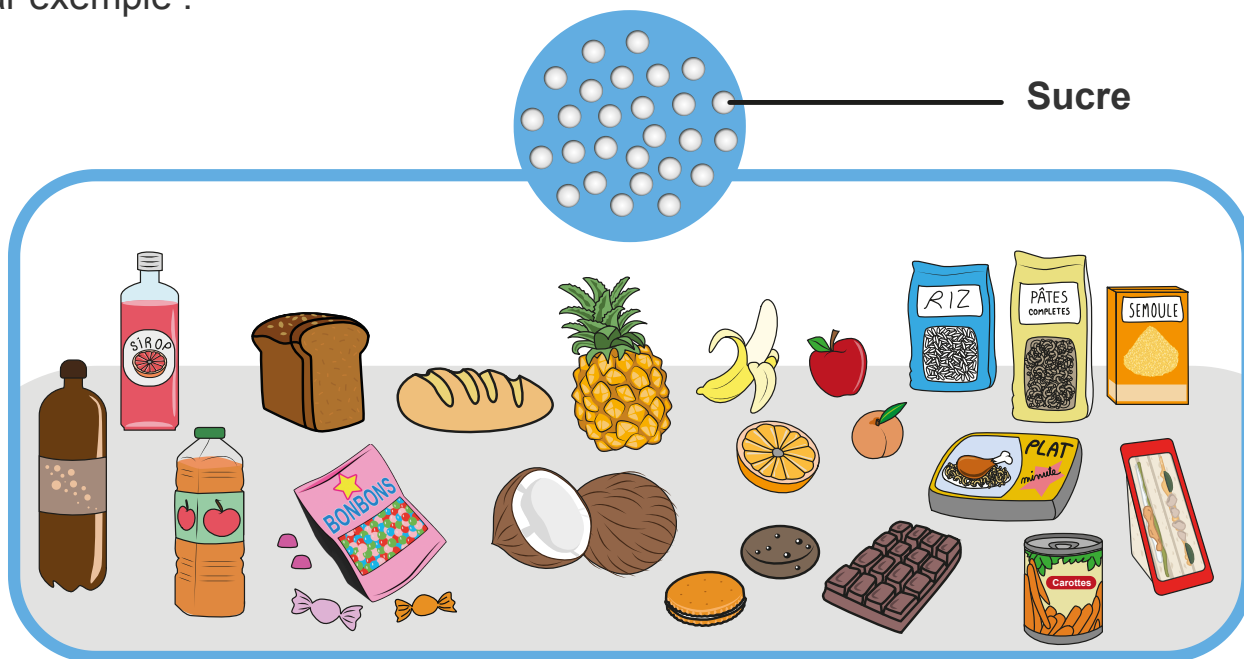




# J'ai un diabète quand j'ai trop de sucre dans le sang

Il y a du sucre dans beaucoup d'aliments.

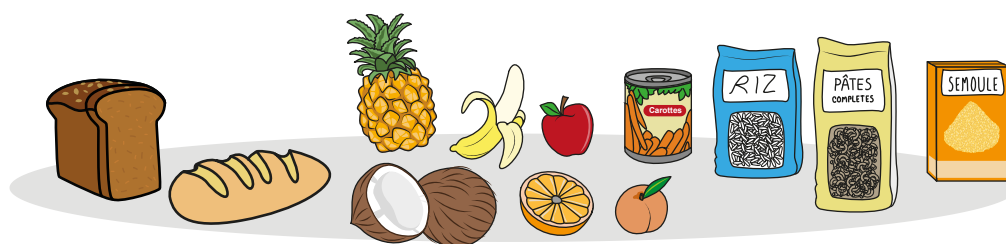
Par exemple :



- Certains aliments avec du sucre sont à limiter.

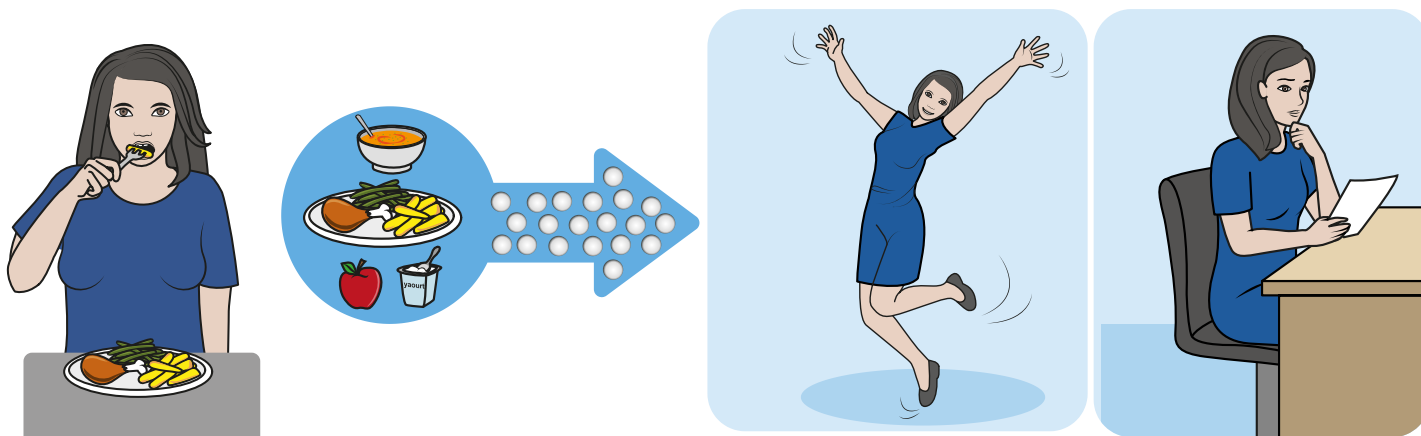


- D'autres aliments avec du sucre sont bons pour ma santé.

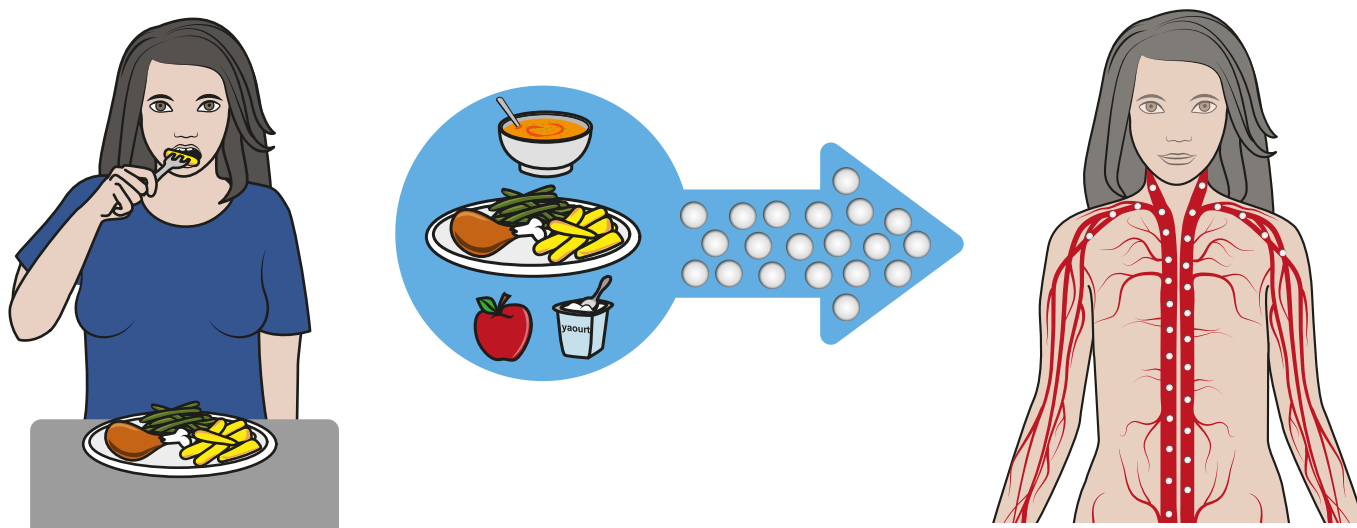


**Le sucre permet à mon corps d'avoir de l'énergie et de bien fonctionner.**

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

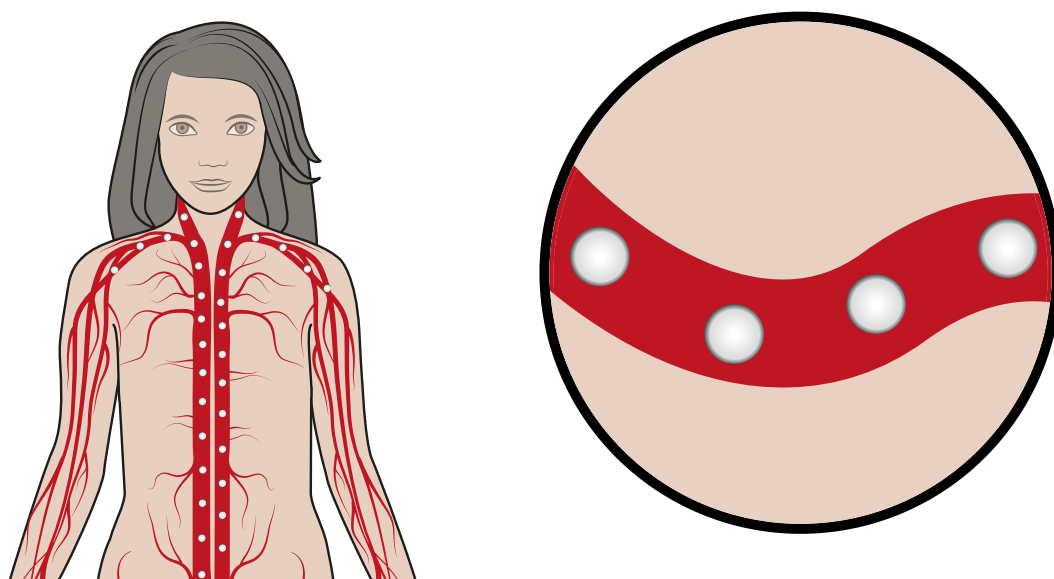


**Quand je mange, le sucre des aliments va dans mon sang.**



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

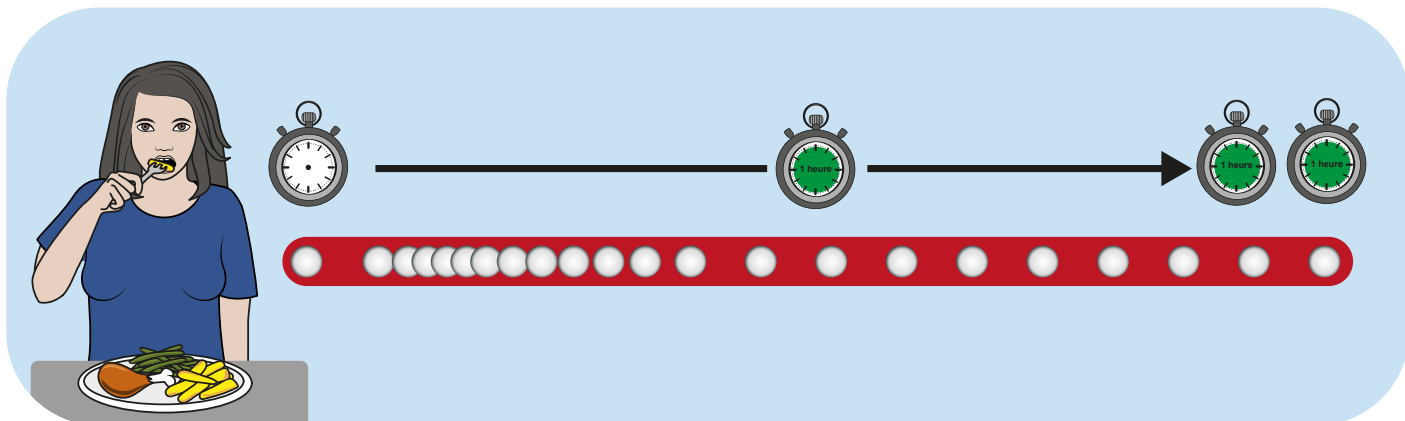
La glycémie s'appelle aussi le taux de sucre.



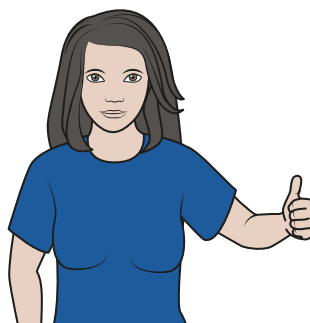


**Si mon corps fonctionne bien, ma glycémie est normale.**

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

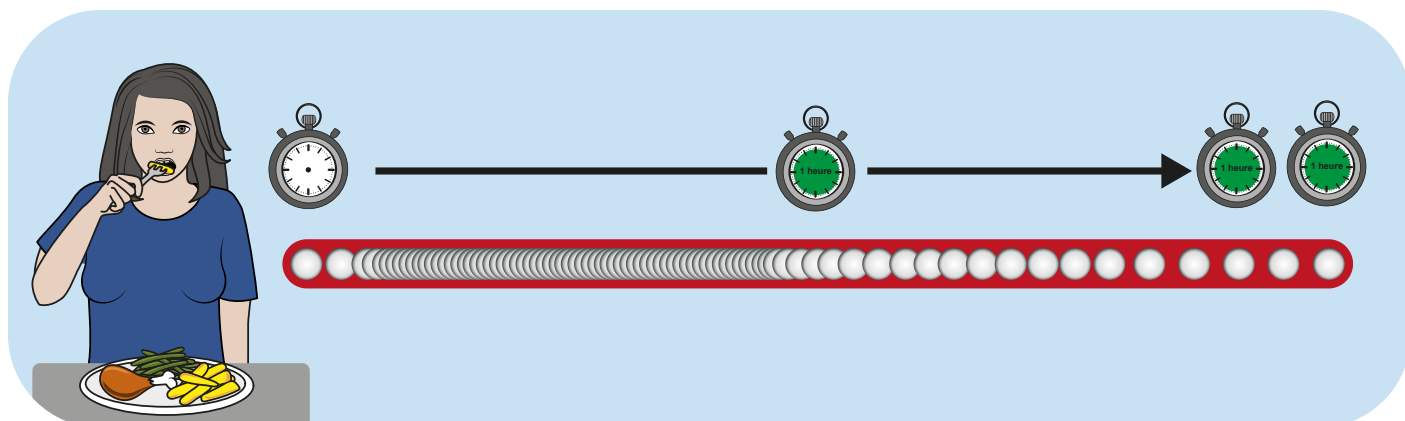


**Je n'ai pas de diabète.**

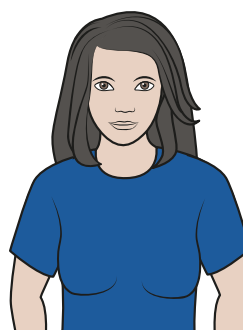


**Si mon corps ne fonctionne pas bien,  
ma glycémie augmente trop.**

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

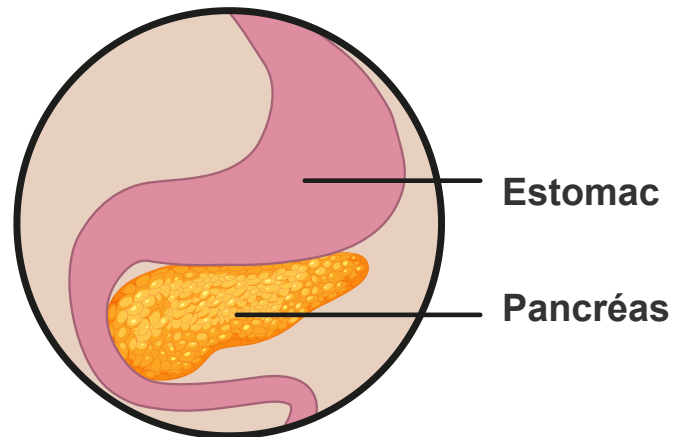
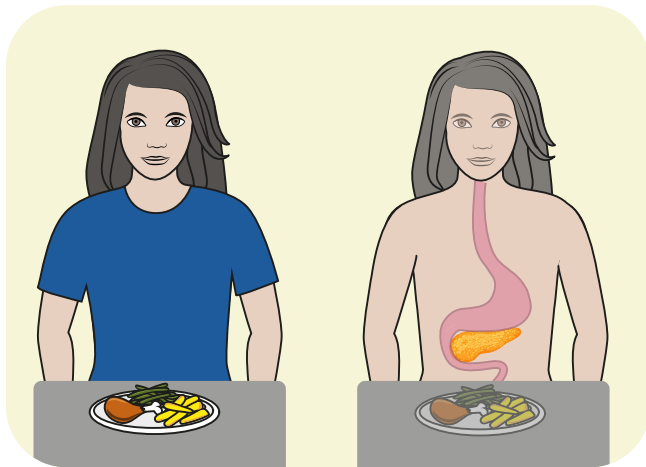


**J'ai un diabète.  
On dit que je suis diabétique.**

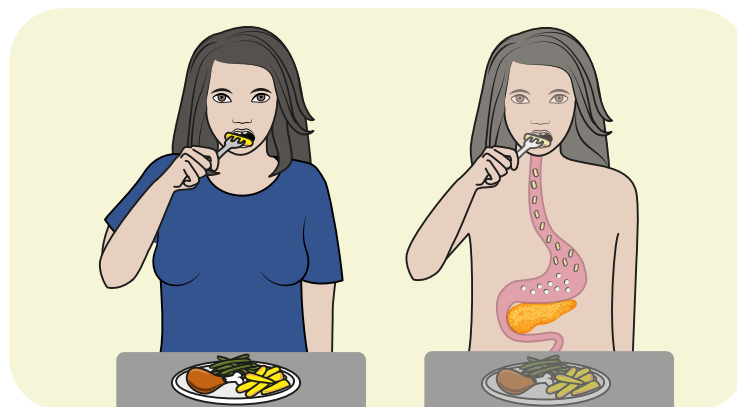


# Pourquoi je peux avoir trop de sucre dans le sang ?

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

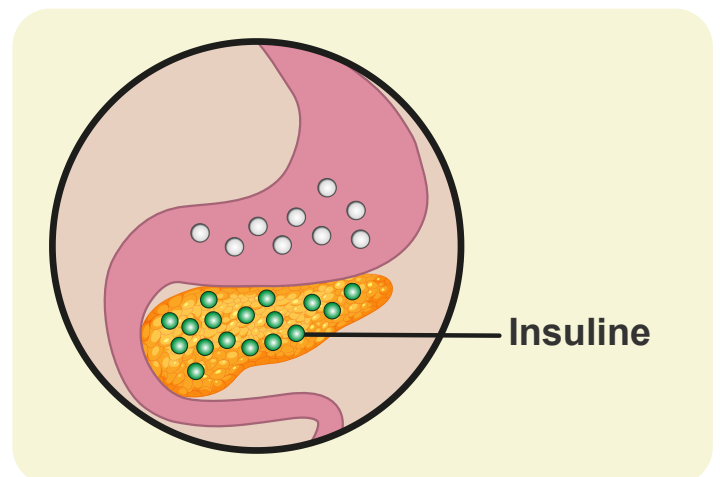
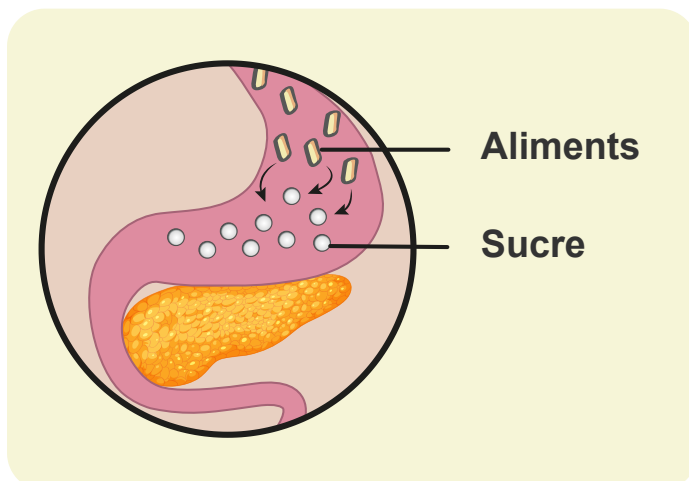


Quand je mange :



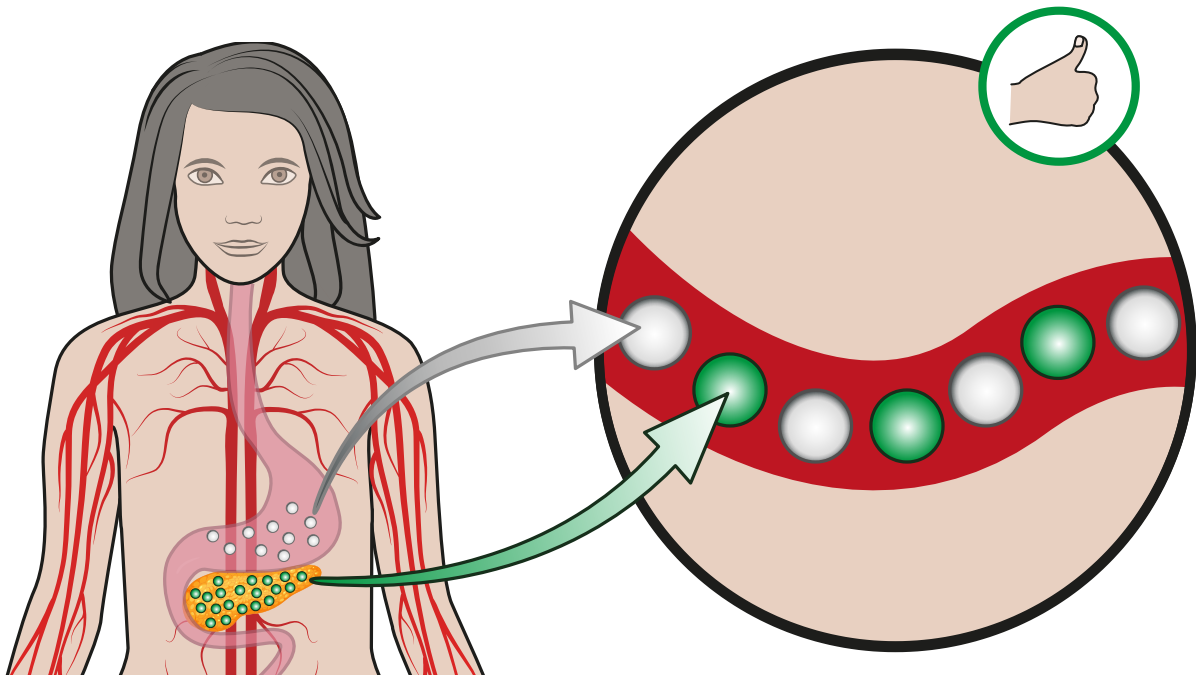
- mon estomac transforme des aliments en sucre,

- 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.

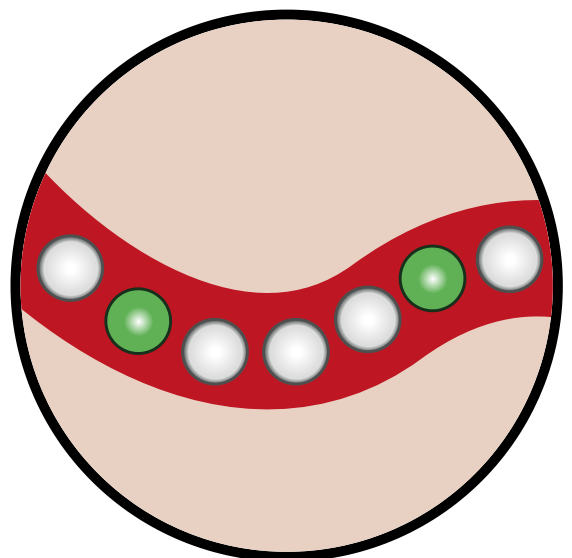
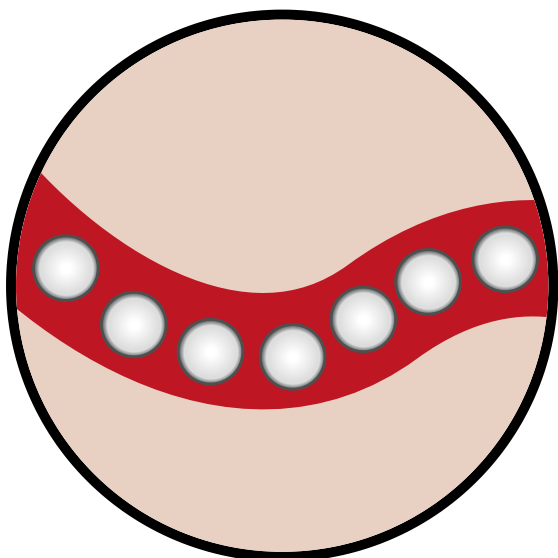
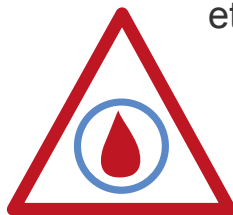


**Quand mon pancréas ne fonctionne pas bien,  
j'ai trop de sucre dans mon sang.**

**Je peux avoir :**

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

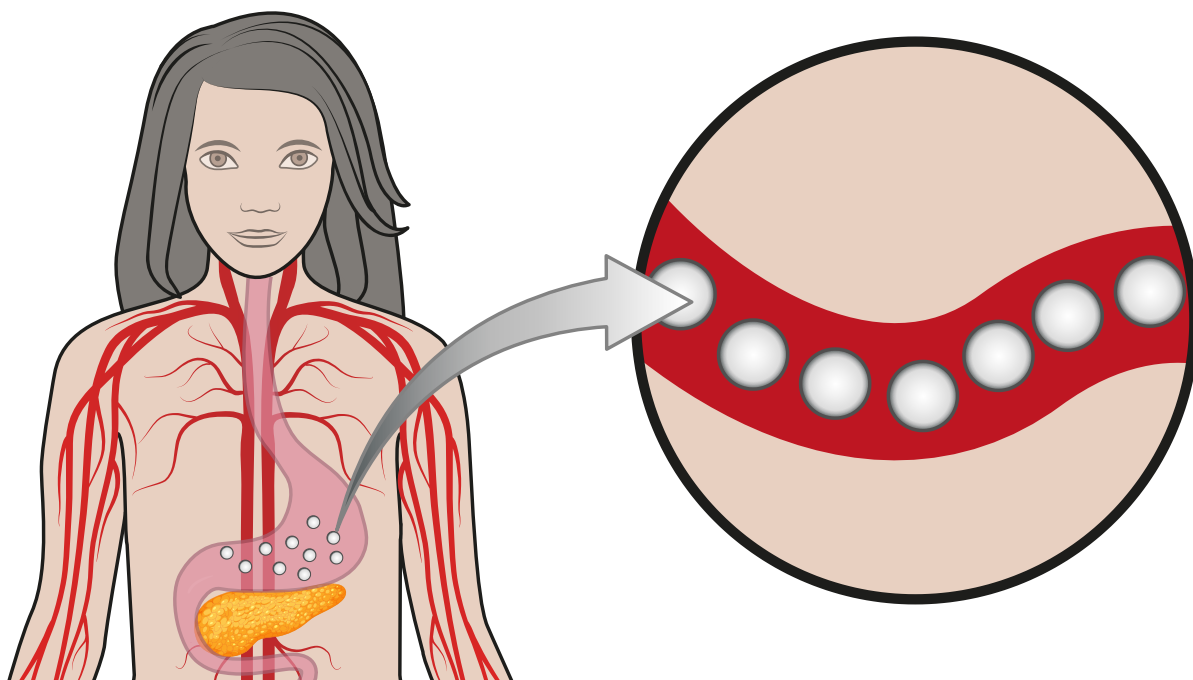
- **un diabète de type 2.**  
Je n'ai pas assez d'insuline  
et elle ne fonctionne pas bien.



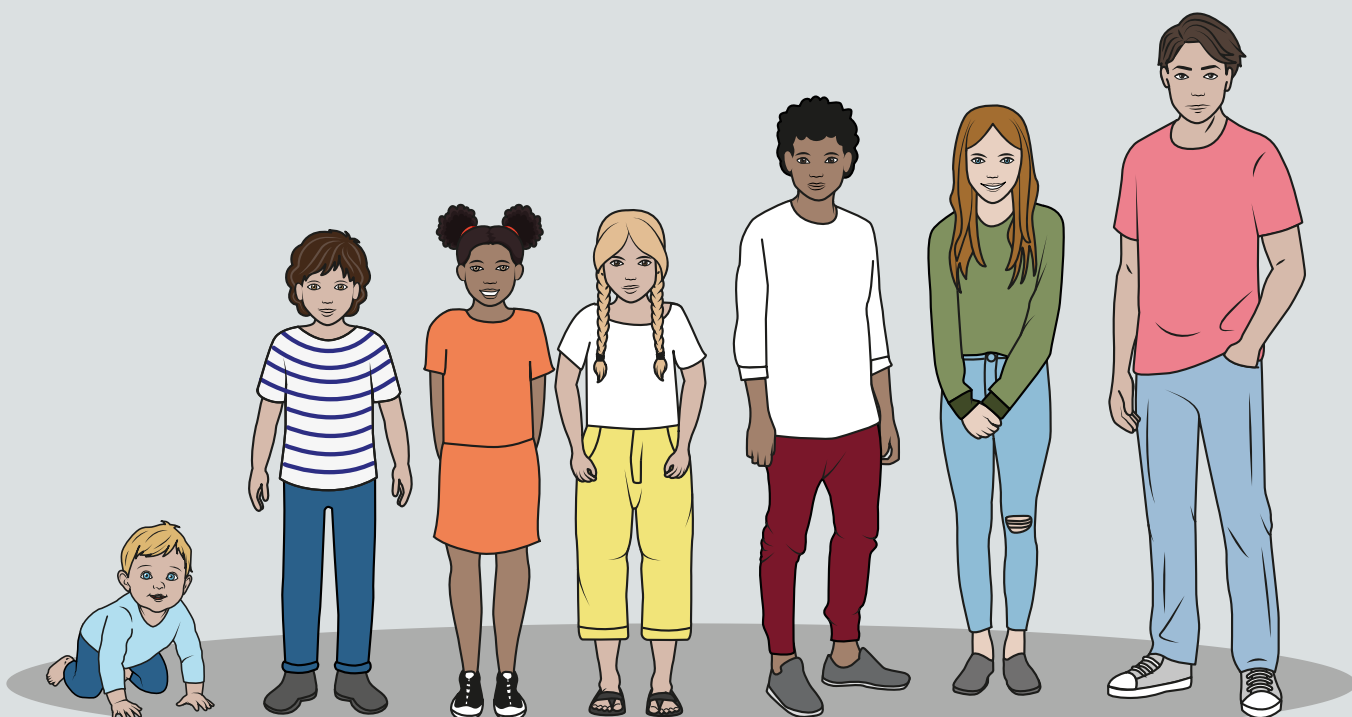


# Le diabète de type 1

Le pancréas ne fabrique pas du tout d'insuline.



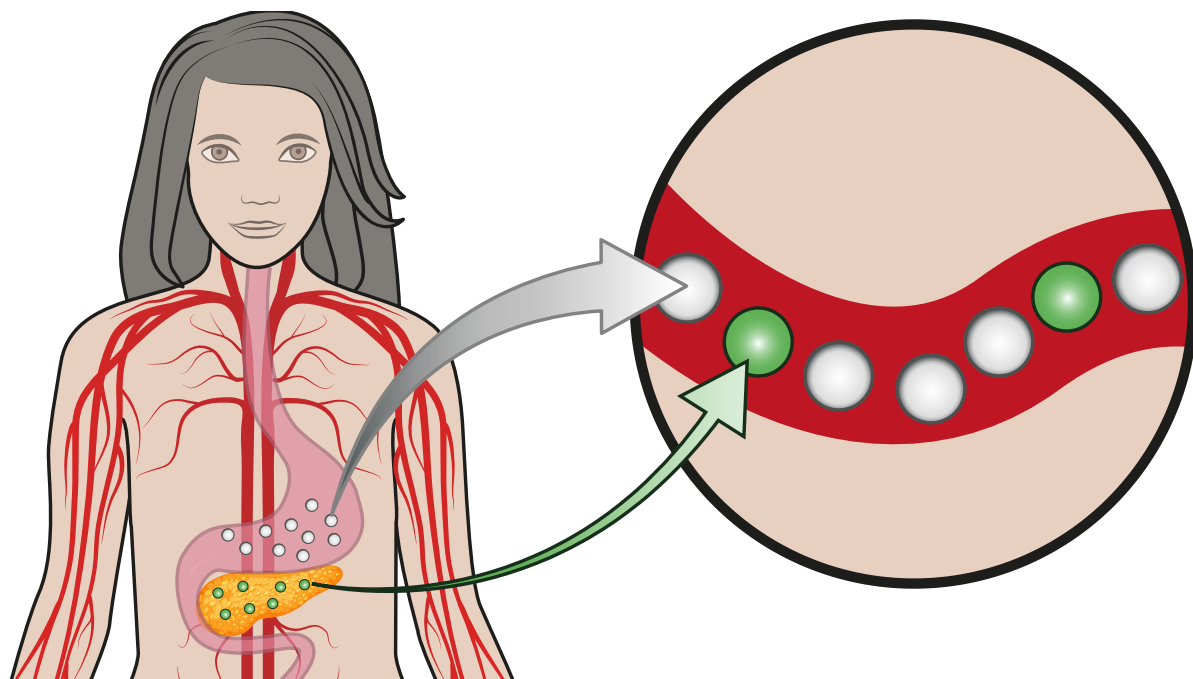
Le diabète de type 1 apparaît surtout chez certains enfants et adolescents.





# Le diabète de type 2

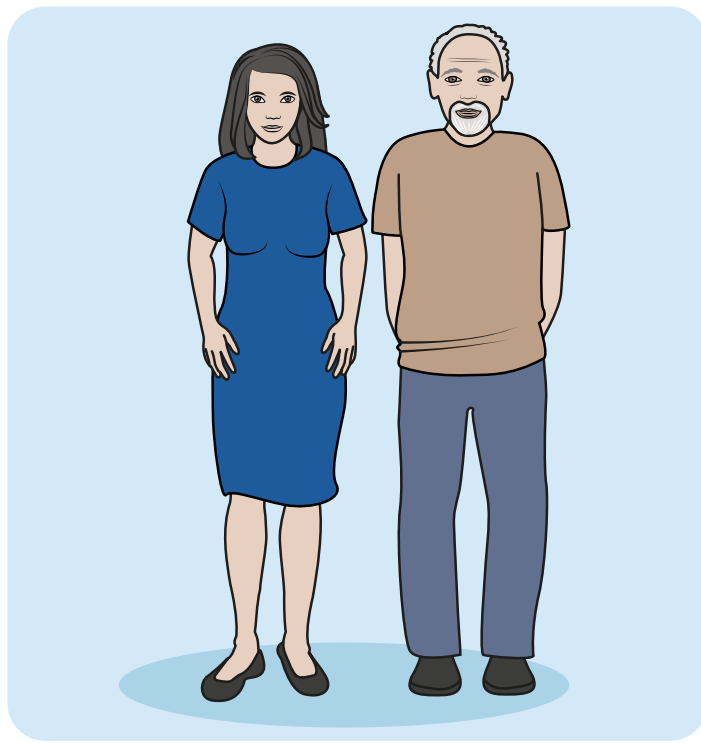
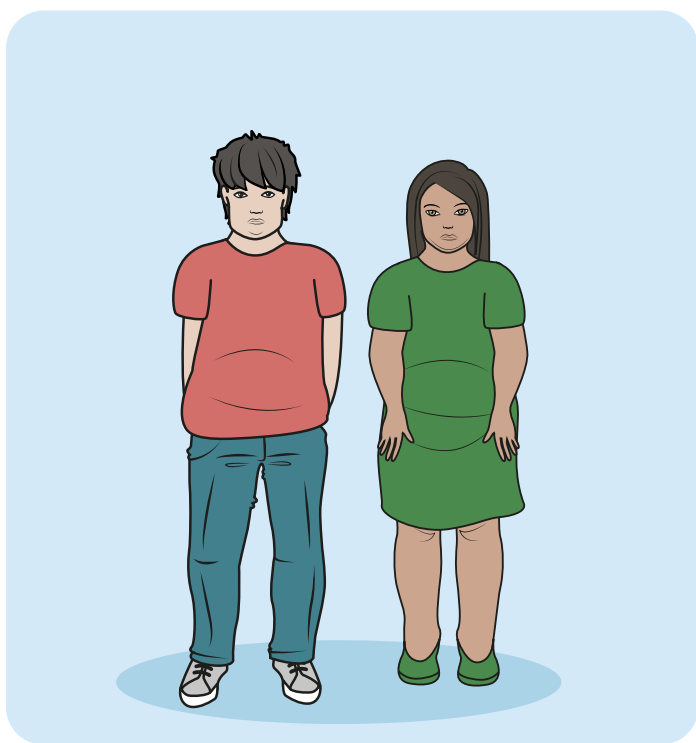
Le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline,  
et l'insuline ne fonctionne pas bien.



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

● chez des adolescents en surpoids,

● ou chez certains adultes.



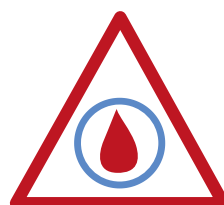
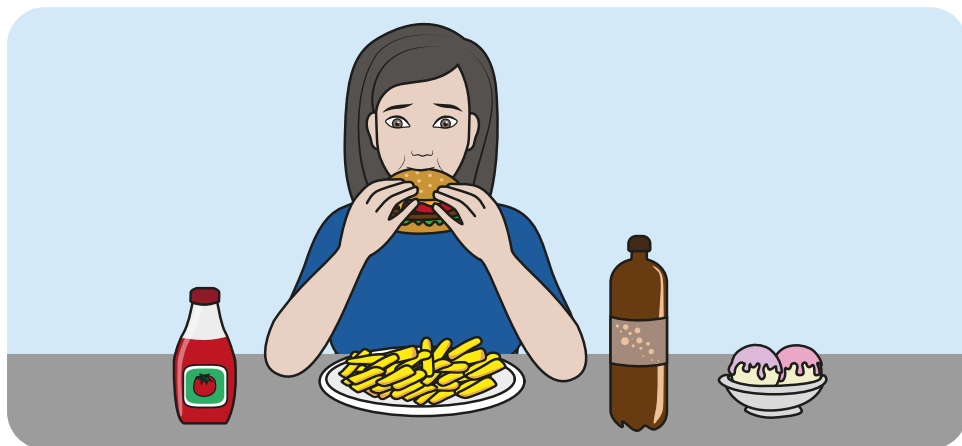


# Pourquoi je peux avoir un diabète de type 2 ?

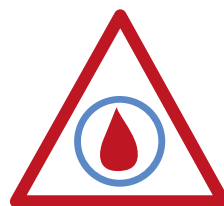
Je peux avoir un diabète de type 2 à cause de certaines habitudes.

Par exemple :

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



- Je ne fais pas assez d'activité physique,



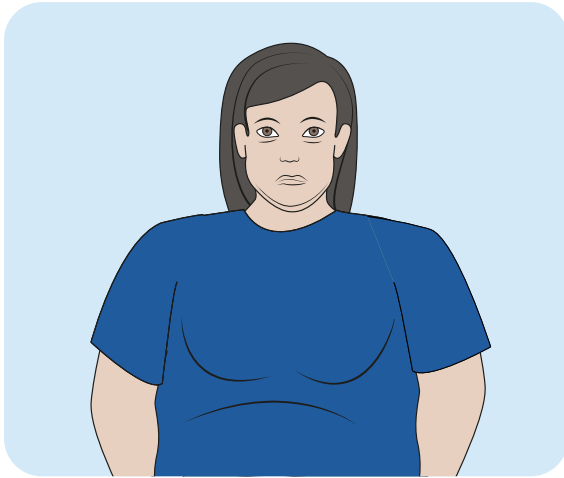
- Je fume ou je bois trop d'alcool.



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

Par exemple :

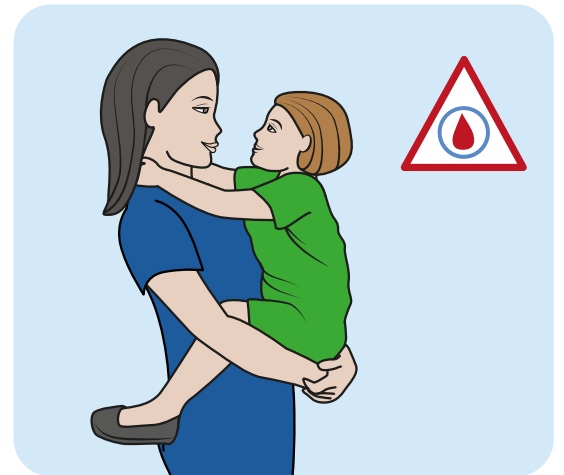
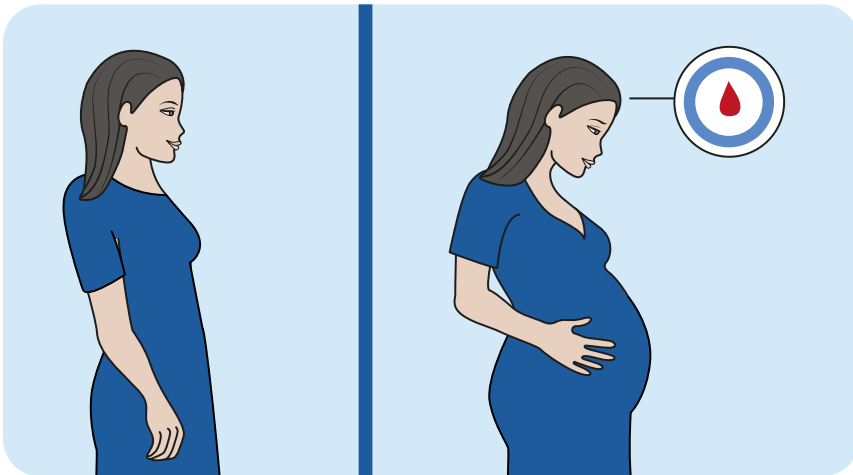
- je prends trop de poids,



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



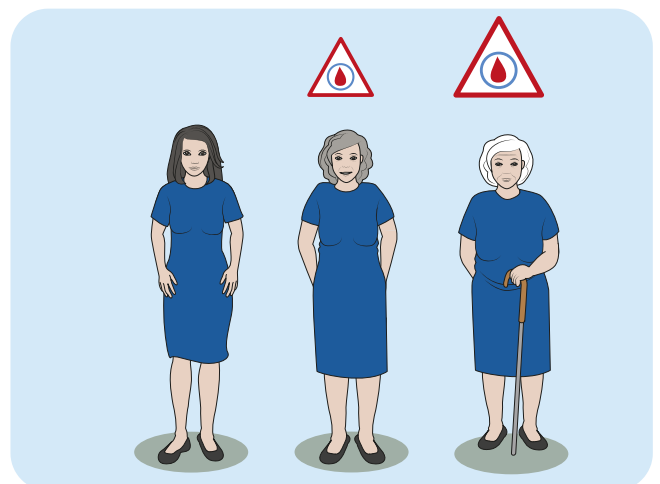
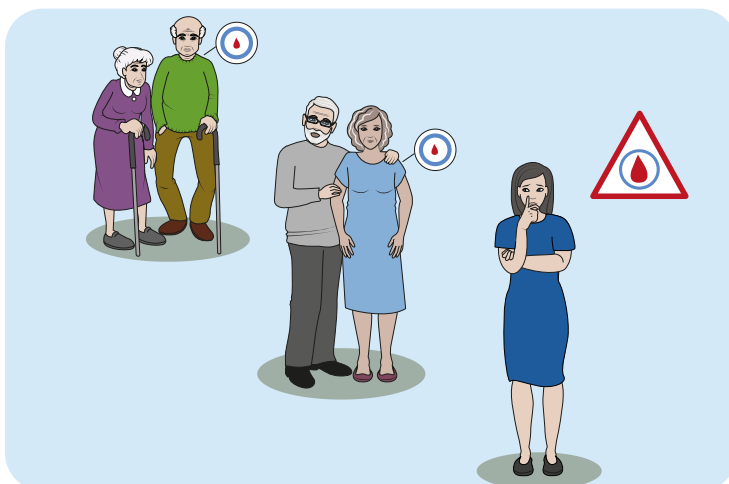
- J'ai eu un diabète le temps de ma grossesse.  
Je peux avoir un diabète de type 2 plus tard.



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

- quand des personnes de ma famille ont le diabète,

- quand je vieillis.

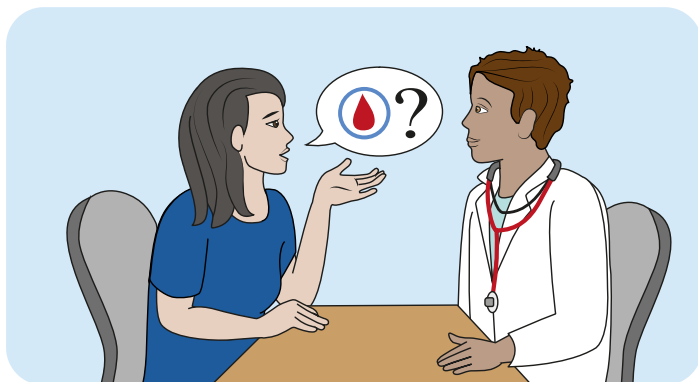


# Comment savoir si j'ai un diabète ?

**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.

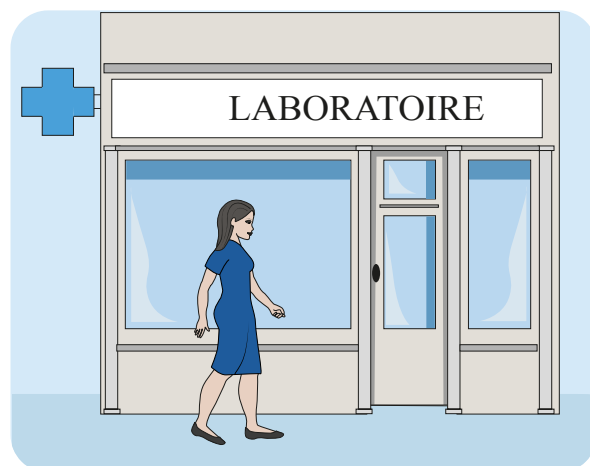
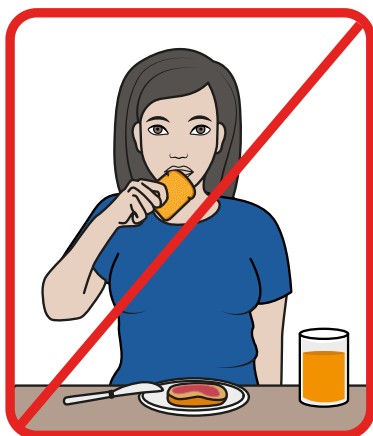


**Je fais une prise de sang dans un laboratoire.**

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

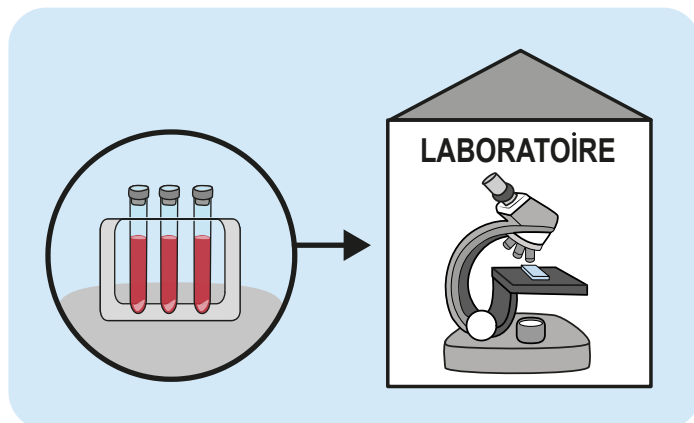
À jeun veut dire que je ne dois ni manger ni boire depuis la veille au soir.

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.

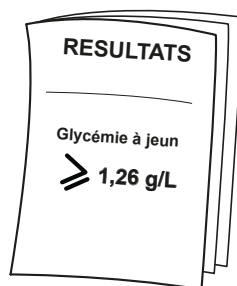
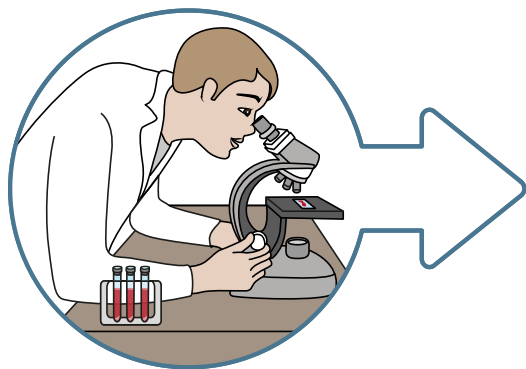


Pour plus d'information, voir la BD La prise de sang.

## La prise de sang permet de connaître ma glycémie.

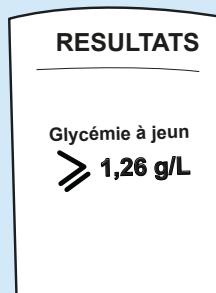
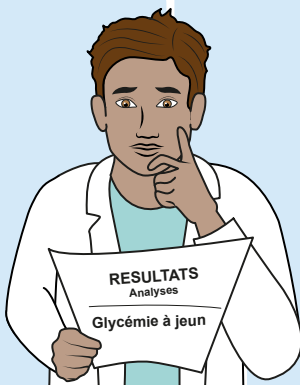
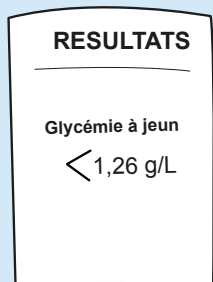
Les résultats de ma prise de sang sont difficiles à lire.

Je peux me faire aider pour lire les chiffres.



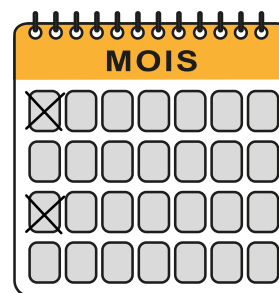
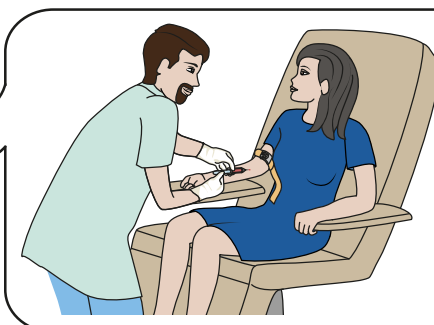
## J'ai peut-être un diabète si ma glycémie est égale ou dépasse 1,26 g/L.

- 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

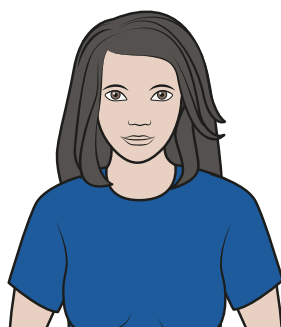
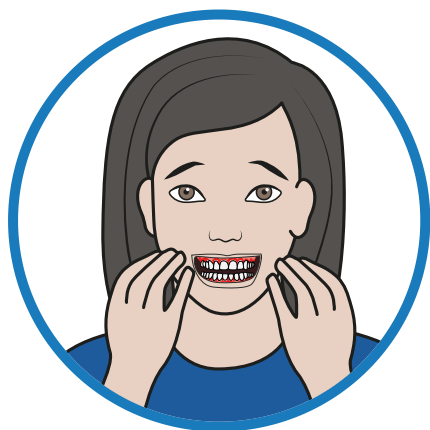
des yeux



des reins



des dents



des pieds



de la peau



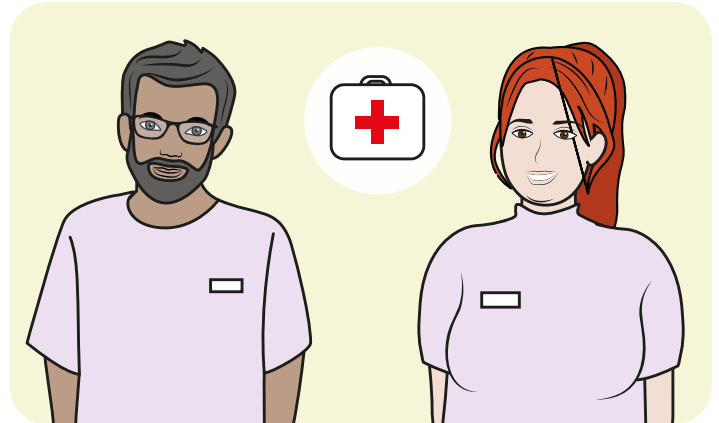
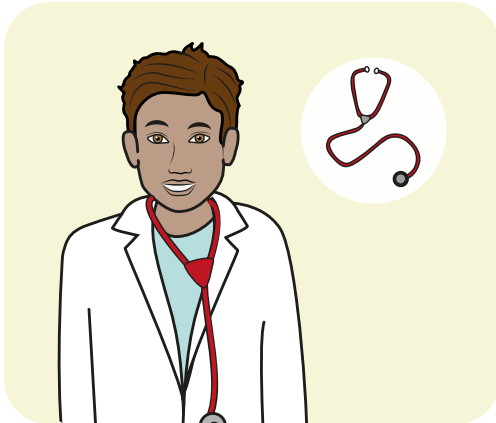
Je peux avoir ces maladies sans avoir de symptômes.



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

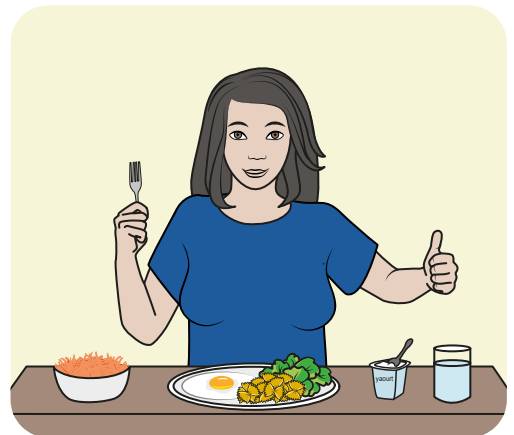
Par exemple :  
mon docteur,

un infirmier.



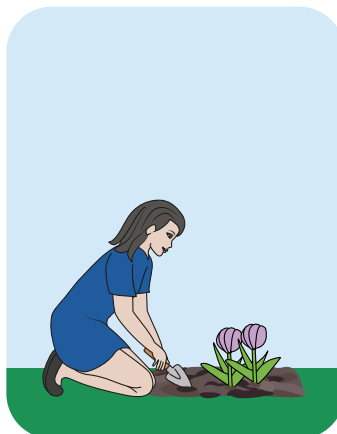
- **Je fais attention à mon alimentation.**

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.

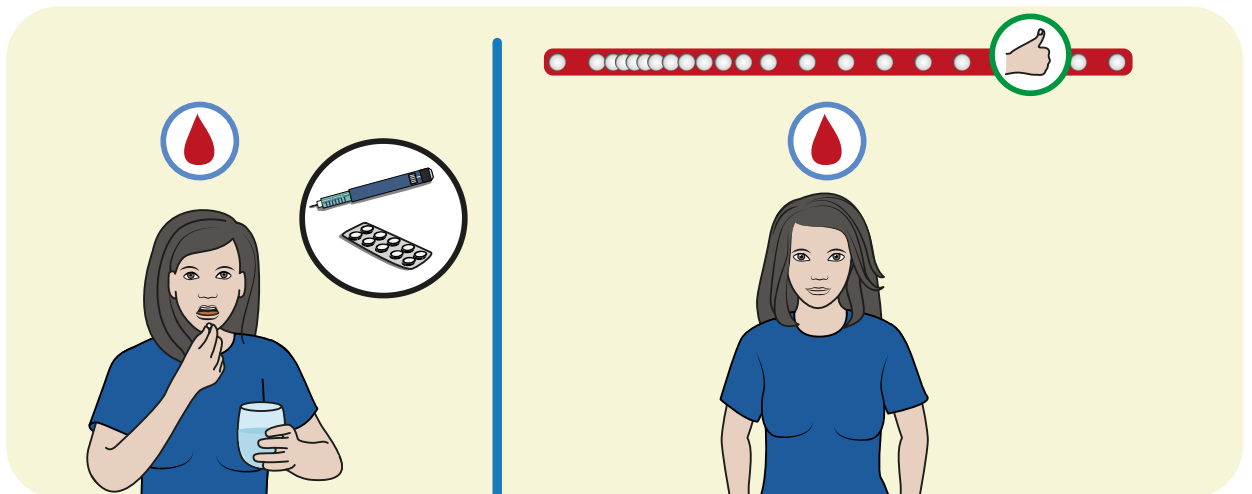




- Si j'ai un diabète de type 1, mon docteur me donne toujours des médicaments.
- Si j'ai un diabète de type 2, mon docteur peut me donner des médicaments.

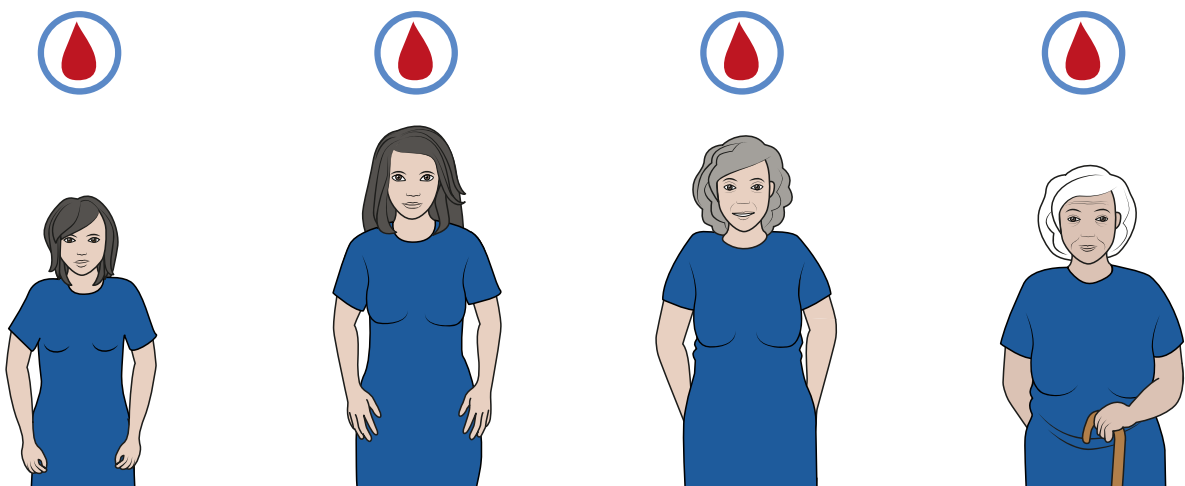


**Je prends ces médicaments  
pour faire baisser le taux de sucre dans le sang.**



## **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

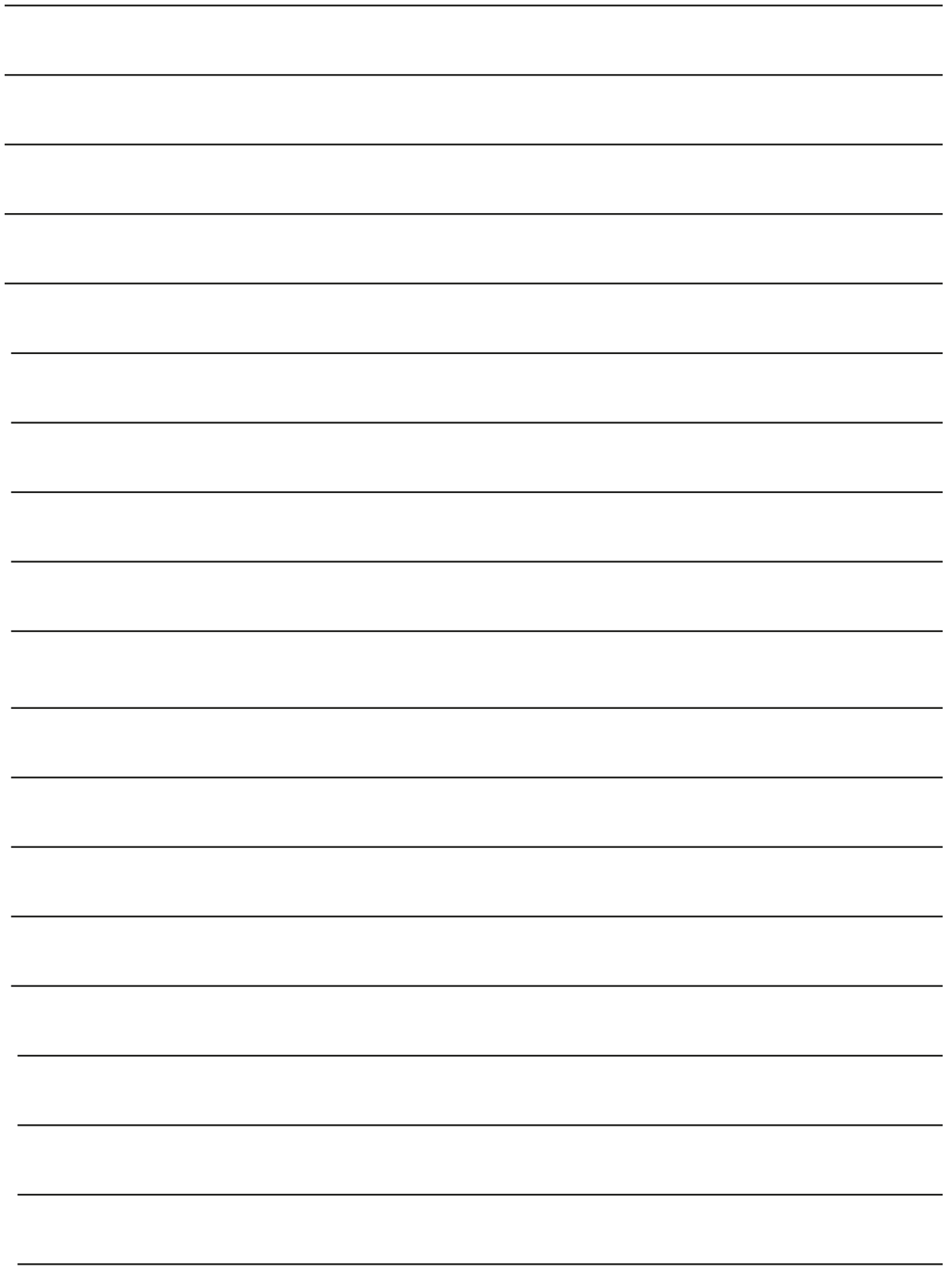
Illustrations : Célia HAVEL

Suivi de production : Laura COLIATTI (Coactis Santé)

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

*Date de première publication : avril 2026*

# Notes



## 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](http://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](mailto: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](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)