

Guide d'auto administration des soins destiné aux personnes atteintes du diabète



Avec le soutien d'une subvention sans restriction de

| | | |
|---|---|----|
|  | Lorsque le diagnostic est celui du diabète. | 03 |
|  | Qu'est-ce que le diabète? | 04 |
|  | Quels sont les signes et les symptômes du diabète? . . | 04 |
|  | Quels sont les différents types de diabète? | 05 |
|  | Le terme « hypo » désigne-t-il l'hypoglycémie? | 06 |
|  | Qu'est-ce qu'une glycémie élevée? | 08 |
|  | Vérification de la glycémie | 09 |
|  | Quel type de régime dois-je suivre? | 10 |
|  | Dois-je m'inquiéter de mon taux de cholestérol? | 13 |
|  | Dois-je faire du sport et de l'exercice? | 13 |
|  | Dois-je réduire ma consommation d'alcool? | 14 |
|  | A quels intervalles dois-je faire réaliser des examens ophtalmologiques? | 14 |
|  | Quel type de traitement médicamenteux dois-je suivre? | 14 |
|  | Dois-je payer les médicaments prescrits? | 15 |
|  | Le diabète et la conduite automobile | 16 |



Lorsque le diagnostic est celui du diabète

Les réponses à vos questions

Ce manuel a pour but:

- de tenter de répondre à vos questions sur le diabète;
- d'expliquer les différents types de diabète;
- de vous indiquer dans les grandes lignes comment gérer efficacement votre diabète.

Comment contracte-t-on le diabète?

Vous êtes atteint du diabète lorsque votre corps n'assimile pas correctement le glucose (sucre). Vous n'éliminez pas le sucre dans le cadre de vos activités quotidiennes, ce qui donne lieu à une augmentation du taux moyen de sucre dans le sang.

Quelles sont les complications du diabète?

Si cette glycémie anormalement élevée n'est pas traitée, elle peut atteindre différentes parties du corps.

Les complications du diabète peuvent nuire:

- à la vue
- aux fonctions rénales,
- aux fonctions cardiaques,
- aux vaisseaux sanguins et
- au système nerveux.

S'il fait l'objet d'un diagnostic précoce, le diabète peut se traiter; le risque de problèmes graves est ainsi réduit.

Combien y a-t-il de diabétiques en Irlande?

On estime à 200.000 le nombre de malades du diabète en République d'Irlande. Ce nombre est susceptible d'évoluer en raison de l'augmentation et du vieillissement de la population.

Si vous êtes plus âgé et que vous souffrez d'une surcharge pondérale, vous avez plus de risque d'être atteint du diabète de type 2.



Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une condition rendant difficile l'utilisation du glucose (sucre) par le corps. En temps normal, le corps produit une hormone appelée insuline. Le pancréas est un organe situé dans le ventre tout près de l'estomac. L'insuline permet au glucose de nos aliments d'être pris de notre sang et utilisé par notre corps à des fins énergétiques.

■ **Les personnes atteintes du diabète n'ont pas assez d'insuline ou l'insuline produite par leur pancréas ne fonctionne pas efficacement.**

Ceci implique que le corps ne peut soustraire le glucose du sang de sorte que le taux de sucre dans le sang reste élevé.

Cet excédent de glucose est source d'importants problèmes pour les fonctions corporelles.

Quels sont les signes et les symptômes du diabète ?



Le diagnostic peut être établi suite à une consultation chez votre médecin généraliste (médecin de famille), si :

- vous êtes **fatigué** ou malade,
- vous avez **perdu du poids**,
- vous souffrez d'une **infection** lente à disparaître;
- vous êtes toujours **assoiffé** – l'excédent de glucose dans le sang augmente la quantité d'eau évacuée par les reins sous forme d'urine, donnant lieu à une sensation de soif et de déshydratation,
- votre **vision devient floue** – l'excédent de glucose peut être absorbé par l'œil et causer des troubles de la vision.

12

Quels sont les différents types de diabète?

Il existe plusieurs types de diabète différents.

Le « diabète sucré de **type 2** » et le « diabète sucré de **type 1** » sont les plus fréquents. Environ 9 sur 10 des diabétiques souffrent de diabète de type 2.

Les femmes peuvent parfois être atteintes du diabète au cours de leur grossesse.

Il s'agit d'un diabète dit « **gestationnel** », car il ne dure normalement que le temps de la grossesse.

Que signifie «diabète sucré de type 1»?

Dans le cas d'une personne atteint de diabète de type 1 :

- le pancréas ne produit plus d'insuline.

La cause exacte de cette affection reste inconnue. Elle atteint en général des personnes de moins de 35 ans, mais il existe quelques exceptions.

Que signifie «diabète sucré de type 2»?

Dans le cas d'une personne atteint de diabète de type 2, le pancréas continue à fournir de l'insuline, mais :

- n'en produit pas assez pour subvenir aux besoins du corps; ou
- l'insuline produite ne fonctionne pas très bien.

Les personnes plus âgées sont plus susceptibles de souffrir du diabète de type 2, mais il existe quelques exceptions.

Traitement du diabète de «type1 »

Les personnes atteintes de ce type de diabète s'injecteront de l'insuline ou utiliseront une pompe à insuline.

Traitement du diabète de «type 2»

Le diabète de type 2 se traite sous diverses formes. Le choix dépendra d'un grand nombre de facteurs et sera différent selon les individus.

Le traitement pourra associer divers éléments:

- Régime et exercice physique ;
- Régime, exercice physique et comprimés ;
- Régime, exercice physique, comprimés et insuline ;
- Régime, exercice physique et insuline.

Traitement du «diabète gestationnel»

Dans le cas du diabète gestationnel, les exigences de la grossesse sont telles que la mère n'a pas suffisamment d'insuline pour subvenir aux besoins de son corps.

Ce type de diabète se traite tout d'abord par le contrôle de la quantité et du type d'aliments et de boissons absorbés par la mère. Si cela ne suffit pas à traiter l'affection concernée, la mère pourra se voir prescrire des injections d'insuline supplémentaire.

En ce qui concerne la santé du bébé, il est essentiel pour la mère de ne pas développer de taux élevé de sucre, car tout surplus de

sucre risque d'amener le bébé à grossir de façon excessive.

«Hypo»: ce terme est-il équivalent à une faible glycémie ?



L'hypoglycémie ou « hypo » se produit lorsque le taux de glucose dans le sang (la glycémie) tombe au-dessous de la normale. Il est au-dessous de la normale lorsqu'il est **en deçà de 4mmol/l**.

Certains comprimés ou l'insuline peuvent donner lieu à l'hypoglycémie, notamment:

- lorsque les repas sont retardés ou
- s'ils sont pris suite à une activité physique intense.

Quels sont les signes annonciateurs d'hypoglycémie?

Si vous souffrez d'hypoglycémie, vous serez susceptible de ressentir les symptômes suivants:

- transpiration

- tremblements
- vertiges et
- trouble de la vision.

Que dois-je faire en cas de crise d'hypoglycémie?

Toute baisse du taux de sucre dans le sang est à traiter dans les plus brefs délais. **Ne retardez jamais le traitement de l'hypoglycémie.**

Il est possible de remédier rapidement à l'hypoglycémie, en absorbant ou en buvant quelque chose de sucré, comme par exemple, dans le cas d'un adulte:

- 100 ml de Lucozade ou
- trois bonbons de glucose.

Si vous n'anticipez pas de prendre un repas complet dans l'heure qui suit, il est conseillé de consommer des glucides ou des féculents tels qu'une barre de céréales ou un sandwich, ou de suivre les instructions qui vous ont été données par l'équipe chargée du suivi de votre diabète. Ceci vous permettra de faire en sorte d'éviter toute nouvelle baisse du taux de sucre.

Informez toujours votre médecin ou l'infirmière chargée du suivi de votre diabète de toute crise d'hypoglycémie, sauf si vous savez pourquoi celle-ci s'est produite. Cela leur permettra de décider d'une modification éventuelle de votre traitement

Comment éviter 'les hypos'?

- Essayez de ne pas sauter un repas.
- Essayez de consommer des glucides à tous les repas (pâtes, pain ou riz par exemple).

Si vous faites de l'exercice, mangez quelque chose et vérifiez votre glycémie toutes les heures. Une « hypo » peut se produire même longtemps après tout exercice physique.

Ayez toujours avec vous une source de sucre (bonbons de glucose ou boisson sucrée telle la Lucozade) en cas d'hypo.

Il est très



important d'avoir toujours des papiers ou un bracelet d'identification indiquant que vous êtes atteint du diabète. Vous pouvez vous procurer un bracelet au site www.diabetes.ie



Qu'est-ce qu'un taux de sucre élevé ?

L'hyperglycémie (ou taux de sucre élevé) se produit lorsque le taux de glycémie dépasse le niveau qui vous a été fixé.

A court terme, l'hyperglycémie cause un sentiment de mal-être et de fatigue.

A long terme, l'hyperglycémie est susceptible de causer

- une maladie de l'œil,
- des problèmes cardiaques et
- des plaies aux pieds.

Le diabète s'associe également à une tension élevée.

Si votre glycémie est constamment élevée, vous devez contacter votre médecin.

Quelle est la cause d'un taux de sucre élevé dans le sang?

Les personnes atteintes du diabète peuvent être sujettes à l'hyperglycémie:

- Si elles n'ont pas pris leur insuline,
- Si elles sont malades ou souffrent d'une infection,
- Si elles ont trop mangé.

Même si vous ne pouvez vous alimenter, le fait que vous soyez malade peut accroître votre glycémie.

Dois-je augmenter ma dose d'insuline en cas de maladie?

En cas de maladie, vous devez vérifier votre glycémie plus fréquemment et **ne jamais oublier de prendre votre insuline**. Il vous faudra peut-être augmenter votre dose d'insuline au cours de votre maladie.

Si votre glycémie dépasse 15 mmol/l, pendant plus d'une heure, vérifiez le taux de corps

cétoniques dans le sang ou les urines. En cas de présence de corps cétoniques, suivez les conseils de l'équipe chargée du suivi de votre diabète ou entrez en contact avec elle.



Vérification de la glycémie

Pourquoi dois-je vérifier ma glycémie?

Le meilleur moyen de suivre votre diabète est de mesurer votre glycémie. Vous le ferez par une prise de sang effectuée en vous piquant le bout du doigt. Si cette procédure de prise de sang en vous piquant le bout du doigt vous paraît difficile, vous pouvez également vérifier votre glycémie au moyen d'une analyse d'urine.

Les analyses d'urine ne sont pas aussi précises, mais elles sont appropriées et adéquates pour certaines personnes.

Quel est mon taux idéal de glycémie?

Le taux idéal de glycémie est susceptible de varier d'une personne à l'autre et vous devrez demander à l'équipe chargée du suivi de votre diabète de vous établir un objectif personnel.

En règle générale, le taux de glycémie idéal doit être de:

- moins de 10 mmol/l **ou**
- moins de 8 mmol/l chez des personnes plus jeunes.

Demandez à votre médecin **ou** à votre infirmière, quel est votre taux idéal de glycémie.

Quel est mon taux idéal de glycémie?

A jeun

Avant les repas

Après les repas

Quand dois-je effectuer mes analyses de sang?

Vous devez vérifier votre glycémie:

- Le matin au réveil
- Avant les repas.

Vos analyses vous indiqueront, si votre traitement médicamenteux et l'exercice physique s'associent convenablement à maîtriser votre diabète.

Quelle doit être la fréquence de mes analyses de sang?

Vous devez en principe vérifier votre glycémie de une à quatre fois par jour. Votre médecin ou votre infirmière vous conseilleront au mieux en ce qui concerne la fréquence nécessaire de vos analyses. Vos analyses devront être plus fréquentes en cas de maladie ou de modification de votre mode de vie.

Quel type de régime alimentaire dois-je suivre ?



Le régime alimentaire idéal de personnes atteintes du diabète est très proche du régime alimentaire idéal de tout le monde. Un régime alimentaire sain est un élément essentiel du traitement des personnes atteintes du diabète et doit donc être suivi leur vie durant.

Un régime alimentaire doit:

- avoir une faible teneur en sucre raffiné;
- avoir une faible teneur en graisses saturées;
- être riche en fibres, en vitamines et en minéraux.

Si vous souffrez d'une surcharge pondérale, vous devez impérativement perdre du poids en modifiant votre régime alimentaire et en faisant de l'exercice.

Ceci contribue à améliorer le contrôle de votre diabète; en effet, l'insuline que vous produisez fonctionne mieux et votre corps est moins sollicité.

Toute personne diagnostiquée comme souffrant du diabète devra prendre rendez-vous avec un diététicien ou une diététicienne qui la conseillera dans son régime alimentaire.

Existe-t-il des conseils pratiques pour une alimentation saine?

Prenez des repas à heures régulières

Prenez des repas, et notamment le petit déjeuner, à heures régulières.

Demandez à l'équipe chargée du suivi de votre diabète de vous dire, s'il vous faut prendre une collation avant de vous coucher le soir.

Consommez des féculents

En tant qu'élément principal de chaque repas, vous consommerez un féculent tel que:

- du pain
- des céréales
- des pommes de terre

- des pâtes ou
- du riz.

Efforcez-vous de consommer la même quantité de féculents lors de vos repas quotidiens. Vous choisirez de préférence des aliments riches en fibres tels que:

- les barquettes Weetabix
- le porridge
- les Bran Flakes
- le pain complet
- le riz complet; ou
- les pâtes.

Ne consommez pas trop de sucre

Limitez votre consommation de sucre et d'aliments sucrés.

Lorsque vous en mangez pour vous faire un petit plaisir, mangez les avec votre repas. Sucrez vos boissons chaudes avec un édulcorant artificiel qui remplacera le sucre. Les aliments suivants sont à éviter ou à consommer avec modération:

- Le sucre;
- Le chocolat et les bonbons;
- Le miel et le glucose;
- Les confitures ordinaires et les marmelades;
- Les gâteaux ou biscuits sucrés;
- Les sirops ordinaires et boissons gazeuses sucrées.

Limitez votre consommation de lipides

Choisissez des morceaux de viande maigre, éliminez les morceaux de gras visibles et utilisez une méthode de cuisson faible en matières grasses: faire cuire au four ou en ragoût, faire rôtir, faire bouillir, pocher, cuire à la vapeur ou au four à micro-ondes.

- Choisissez des produits laitiers allégés.
- Utilisez une pâte à tartiner à faible teneur en matières grasses au lieu de beurre ou de margarine.
- Limiter la quantité de pâte à tartiner que vous utilisez.
- Utilisez du lait demi-écrémé au lieu de lait ordinaire.

Consommez du poisson gras

Mangez du poisson gras, à savoir:

- du maquereau
 - du saumon
 - des sardines
 - de la truite
 - du thon frais ou congelé
 - des harengs,
- au moins deux fois par semaine.

Mangez des légumes et des fruits

Mangez beaucoup de légumes et de fruits, à raison de cinq portions par jour, si possible, tout au long de la journée.

Réduisez votre consommation de sel

Évitez de saler vos aliments à table et réduisez votre consommation d'aliments salés, tels que:

- la viande préparée industriellement,
- les sauces en sachet,
- les sauces à base de jus,
- le poisson fumé,
- les chips et
- les noix/ noisettes/ amandes, etc.

Les aliments pour 'diabétiques' ne sont d'aucune utilité

Il n'est ni conseillé, ni recommandé d'acheter des aliments spéciaux pour 'diabétiques', tels que bonbons, chocolat et biscuits. En effet, ces aliments sont riches en matières grasses et donc en calories.

Dois-je m'inquiéter de mon taux de cholestérol ?



Il est important de maîtriser votre taux de cholestérol. Un taux élevé de cholestérol est susceptible d'accélérer le durcissement des artères et d'augmenter le risque de crise cardiaque.

Un régime alimentaire sain, riche en amidon et en fibres, contribue à maîtriser votre taux de cholestérol.

Selon les directives européennes:

- **les personnes atteintes du diabète devraient avoir pour objectif un taux de cholestérol de moins de 4.5 mmol/l.**

Cette valeur est cependant

susceptible de varier d'un individu à un autre.

Demandez à votre médecin d'établir un taux de cholestérol qui vous soit spécifique.

Votre médecin prescrira un médicament susceptible de maîtriser votre taux de cholestérol.

Dois-je faire du sport ou de l'exercice?



L'exercice est un élément important de la gestion de votre diabète.

L'exercice vous aide à :

- perdre du poids,
- réduire votre tension,
- réduire votre glycémie.

Il permet d'autre part à l'insuline et aux traitements médicamenteux de fonctionner plus efficacement.

Il est toujours utile de faire plus d'exercice. Consultez toujours votre médecin ou votre infirmière avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices.



Dois-je réduire ma consommation d'alcool?

Les boissons alcoolisées contiennent un grand nombre de calories, pratiquement autant que de graisses; ils ne contiennent pas ou que très peu d'éléments nutritifs.

Vous n'êtes pas obligé d'éliminer l'alcool de votre régime, mais n'oubliez pas:

- qu'il réduit la glycémie et
- qu'il cache les signes d'hypoglycémie (faible glycémie).

Il est recommandé:

- **aux femmes** de consommer **moins de deux** boissons alcoolisées ordinaires par jour; et
- **aux hommes** de consommer **moins de trois** boissons alcoolisées ordinaires par jour.
- **Il est recommandé de s'abstenir de consommer toute boisson alcoolisée deux ou trois jours par semaine.**

Une boisson type est une dose ordinaire de débit de boissons.

A quels intervalles dois-je faire réaliser des examens ophtalmologiques?



Si vous êtes atteint du diabète, il est conseillé de faire réaliser annuellement par votre médecin un examen ophtalmologique comportant un examen du fond de l'œil.

Il ne s'agit pas d'un examen de la vue à des fins de port de lunettes.

Quel type de médicament devrai-je prendre?



Les personnes atteintes du diabète doivent recevoir des injections d'insuline à intervalles réguliers ou utiliser une pompe à insuline.

Les personnes atteintes du diabète de type 2 sont traités dans le cadre d'un programme d'exercices physiques et d'un régime alimentaire.

Cependant, certaines personnes doivent prendre des comprimés et/ou de l'insuline.

De nombreux types de comprimés différents sont disponibles pour le traitement du diabète de type 2. Un grand nombre de ces comprimés ont une fonction indépendante et plus d'un type de comprimé est souvent utilisé.

Votre médecin vous prescrira le traitement le mieux adapté à votre état.

Associés à un régime alimentaire sain et à la pratique d'une activité régulière, vos médicaments contribuent à maîtriser votre glycémie.

LTI

Dois-je payer mes médicaments?

Long Term Illness Scheme (LTI)

Le diabète entre dans le programme LTI dans le cas des personnes atteintes du diabète résidant en République d'Irlande. Ceci veut dire que la totalité des médicaments destinés au traitement du

diabète et des affections qui y sont associées vous sera fournie gratuitement dans le cadre de ce programme. Le programme couvre les médicaments destinés au traitement de la tension et du cholestérol ainsi que les bandelettes réactives de glycémie.

Comment bénéficier du LTI?

Pour bénéficier du LTI, vous devez:

- demander à votre médecin de remplir le formulaire d'inscription au LTI et
- soumettre ce formulaire au bureau du Health Service Executive (HSE) dont vous dépendez. Votre médecin vous indiquera où il se trouve.

Suite à votre inscription, vous recevrez par la poste le livret du LTI.

Il indique votre numéro d'inscription. Les patients inscrits peuvent obtenir leurs médicaments à la pharmacie de leur choix.



Le diabète et la conduite automobile.

Si vous prenez des comprimés ou de l'insuline, vous êtes tenu d'informer les services chargés de la délivrance et du suivi des permis de conduire du fait que vous êtes atteint du diabète. Vous trouverez le numéro du bureau le plus proche dans l'annuaire téléphonique.

Dois-je informer ma compagnie d'assurances du fait que je suis atteint du diabète?

Vous êtes **tenu** d'informer votre compagnie d'assurance du fait que vous avez du diabète. A défaut, vous courez le risque de conduire sans assurance.

Votre prime d'assurance ne sera pas plus élevée en cas de diabète.



Remerciements

Ms Helen Burke,

Advanced Nurse Practitioner in Diabetes

Ms Demelza Dooner,

Clinical Nurse Specialist in Diabetes

Ms Anna Clarke,

*Diabetes Federation of Ireland,
Health Promotion and Research Manager*

The translation of this booklet was validated by

Ms Lala Rabemananjara,

www.idf.org. November 2007.

Le contenu de ce manuel reflète les principes du Diabetes Federation of Ireland au moment de sa publication.

La publication de ce manuel a été rendue possible dans le cadre d'une subvention sans restriction de Merck Sharp & Dohme Ireland (Human Health) Ltd.

Ce manuel peut être téléchargé gratuitement du site www.diabetes.ie

Éléments d'information complémentaire

Vous trouverez toute information concernant le diabète sur le site Internet de l'Association de Diabète de votre pays ou sur www.idf.org

Vous pouvez utiliser Internet dans toute bibliothèque municipale.



Assistance téléphonique:

1850 909 909

www.diabetes.ie

Diabetes Federation of Ireland

76 Lower Gardiner Street, Dublin 1

Tél: 01 836 3022 Fax: 01 836 5182

Assistance téléphonique: 1850 909 909 Courriel: info@diabetes.ie