

Le diabète

Comment assumer son diabète

2007 rev.

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète survient lorsque l'organisme ne produit pas assez d'insuline ou n'arrive pas à bien l'utiliser. L'insuline aide vos cellules à utiliser le sucre comme source d'énergie. Chez les diabétiques, le sucre s'accumule dans le sang.

Quels problèmes le diabète peut-il causer?

Au fil du temps, un taux de sucre sanguin (ou glycémie) constamment élevé peut endommager les yeux, les vaisseaux sanguins, les nerfs et les reins. Les dommages aux nerfs peuvent entraîner des plaies aux pieds, des troubles digestifs et l'impuissance. Les dommages aux vaisseaux sanguins augmentent le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. En plus des risques sur la santé à long terme, le diabète peut aussi causer des épisodes d'hypoglycémie, d'hyperglycémie et d'acidocétose.

L'**hypoglycémie** survient lorsque votre glycémie est trop basse, c'est-à-dire lorsque votre sang contient trop d'insuline ou lorsque vous n'avez pas assez mangé.

L'**hyperglycémie** survient lorsque votre glycémie est trop élevée, c'est-à-dire lorsque votre sang ne contient pas assez d'insuline.

L'**acidocétose** survient lorsque votre sang ne contient pas assez d'insuline. Votre organisme commence alors à puiser son énergie dans les protéines plutôt que d'utiliser le sucre dans le sang et produit des résidus nommés corps cétoniques. L'acidocétose peut mettre la vie en danger.

Appelez votre médecin

- Si vous développez une soif intense et que vous urinez davantage.
- Si vous avez des nausées ou des vomissements.
- Si votre respiration est plus profonde et plus rapide.

- Si votre haleine dégage une odeur sucrée.
- Si vous avez des tremblements, une sensation de faiblesse et de somnolence, si vous devenez confus ou étourdi ou si vous commencez à voir double.
- Si vous notez un manque de coordination dans vos mouvements.
- Si vos lectures au glucomètre sont très différentes de celles dont vous a parlé votre médecin.

Que faire pour rester en bonne santé si je souffre de diabète?

L'une des meilleures façons de réduire les dommages du diabète sur votre santé est de contrôler votre glycémie : mangez sainement, faites de l'exercice physique et prenez votre insuline ou vos médicaments de la bonne façon. Pour vous aider à contrôler la glycémie, il est essentiel de vérifier. Cela vous permettra de savoir comment votre alimentation peut augmenter votre glycémie, comment un programme d'exercice peut l'abaisser et comment votre insuline ou vos médicaments peuvent l'influencer. Vérifier votre glycémie vous permettra, à vous et à votre médecin, de modifier votre plan de traitement au besoin.

Comment l'alimentation peut-elle affecter ma glycémie?

Lorsque vous mangez, le sucre contenu dans les aliments augmente votre glycémie. Une alimentation saine et équilibrée permet de mieux contrôler la glycémie. Votre alimentation peut aussi influencer votre état de santé général.

Conseils diététiques

- Mangez à des heures régulières tous les jours. Ceci permet de régulariser votre insuline ou vos médicaments ainsi que votre glycémie.
- Essayez de prendre trois repas par jour. Suivez les conseils de votre diététiste ou de votre médecin concernant les collations entre les repas et au coucher.

- Si vous faites de l'embonpoint, perdre de 5 à 15 lb peut aider à réduire votre glycémie et votre taux de cholestérol.
- Choisissez des aliments qui contiennent beaucoup de fibres. Les légumes feuillus verts, les céréales à grains entiers et les fruits sont de bons choix. Les fibres enlèvent la faim et aident à régulariser les intestins.
- Évitez les gras saturés et les gras trans contenus dans les bâtonnets de margarine, l'huile végétale hydrogénée et les pâtisseries précuites. Les gras mono- et polyinsaturés sont meilleurs.
- Mangez du poisson au moins 3 fois par semaine pour obtenir des acides gras oméga-3 qui vous protègent des maladies du cœur.
- Vous pouvez aussi prendre des suppléments d'acides gras oméga-3 – parlez-en à votre médecin.
- Évitez les calories « vides », comme les aliments riches en sucre et en gras, et l'alcool.
- Vous pouvez substituer le sucre par de petites quantités d'édulcorants tels l'aspartame, la saccharine et le sucralose si vous n'êtes pas enceinte.
- Suivez le Guide alimentaire canadien pour bien manger. Vous pouvez le consulter à : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/fg_rainbow-arc_en_ciel_ga_e.html.

Chacun de nous a des préoccupations alimentaires différentes qui affectent ses habitudes alimentaires. Par exemple, certains doivent surveiller de très près leur taux de cholestérol et devront donc surveiller la teneur en matières grasses et en cholestérol des aliments qu'ils consomment. D'autres ont besoin de perdre du poids et doivent limiter leur quantité totale de calories.

Il est important que vous appreniez comment votre alimentation influence votre glycémie, la façon dont vous vous sentez et votre état de santé général. Normalement, il est recommandé d'avoir un régime alimentaire équilibré. Votre médecin pourra vous référer à une diététiste qui vous renseignera sur la façon dont votre alimentation peut affecter votre santé.

Et l'alcool?

Vous pouvez consommer un peu d'alcool. Mais il vaut mieux vous limiter à un verre d'alcool par jour au moment du repas. Essayez de ne pas consommer d'alcool durant quelques journées chaque semaine. On considère qu'un verre (ou consommation standard) équivaut à 5 oz de vin de table, 3 oz de vin fortifié/apéritif, 12 oz de bière et 1,5 oz de spiritueux (boisson forte). Si vous consommez de l'alcool à jeun, vous risquez de faire baisser votre glycémie. Limitez vos

consommations hebdomadaires d'alcool à moins de 9 pour les femmes et à moins de 14 pour les hommes.

Que dire du tabagisme?

Le **tabagisme** a de nombreux effets néfastes sur la santé, particulièrement chez les gens souffrant de diabète. Le tabagisme augmente votre taux de glycémie et empêche l'organisme d'utiliser adéquatement l'insuline. Il importe peu que vous ayez fumé pendant longtemps : dès que vous cesserez, votre santé s'améliorera. Parlez-en à votre médecin qui ne manquera pas de vous aider à cesser de fumer.

L'exercice peut-il vraiment m'aider à contrôler ma glycémie?

Oui. L'exercice physique est particulièrement bon pour les personnes diabétiques parce qu'il aide l'organisme à mieux utiliser l'insuline et permet d'abaisser la glycémie.

L'exercice est également bon pour votre cœur, votre taux de cholestérol, votre tension artérielle et votre poids; ces facteurs peuvent tous affecter votre risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

L'exercice semble augmenter la sensation de bien-être et diminuer l'anxiété. Vous devez faire au moins 150 minutes d'exercice chaque semaine, réparties sur au moins 3 journées non consécutives. Si vous êtes intéressé à entreprendre un programme d'exercice, parlez-en à votre médecin; il pourra vous aider à le planifier.

Comment vérifier ma glycémie?

Il existe différents types de glucomètres. Parlez à votre infirmière ou à votre médecin de famille du type que vous utilisez. Demandez à l'un ou l'autre de vérifier comment vous utilisez votre instrument.

Conseils pratiques pour mesurer votre glycémie

- Bien vous laver et sécher les mains avant de faire le test.
- Porter attention aux dates d'expiration des bandelettes.
- S'assurer que la goutte de sang soit suffisamment grosse.
- S'assurer que votre glucomètre soit bien réglé.
- Bien nettoyer votre glucomètre.
- Vérifier les piles de votre appareil.
- Suivre à la lettre les instructions d'utilisation.
- Inscrire les résultats dans votre journal afin de les montrer à votre médecin.

À quelle fréquence faut-il mesurer la glycémie?

Vérifiez votre glycémie aussi souvent que votre médecin le suggère. Vous devrez peut-être le faire plus

souvent au début et lorsque vous vous sentez moins bien ou tendu, lorsque vous modifiez le dosage de vos médicaments ou en cas de grossesse. Si vous prenez de l'insuline, vous aurez peut-être besoin de vérifier votre glycémie plus souvent. Les études ont démontré que les gens ayant un meilleur contrôle de leur glycémie se portent mieux à long terme.

Quel devrait être mon taux de glycémie?

Demandez à votre médecin quels taux vous conviennent le mieux. Un taux de 4,0 à 7,0 mmol/L ou de 4,0 à 6,0 (s'il peut être obtenu de façon sécuritaire) avant les repas est souvent un bon objectif. Ce ne sont pas tous les patients diabétiques qui réussissent à maintenir une glycémie aussi basse en tout temps. Un niveau de 5,0 à 10,0 mmol/L ou de 5,0 à 8,0 (s'il peut être obtenu de façon sécuritaire) après les repas est un bon objectif.

Il est important d'inscrire vos résultats dans un journal. Vous pouvez aussi y noter ce que vous avez mangé et votre programme d'exercices de la journée. Ceci vous permettra de constater l'influence de l'alimentation et de l'exercice sur votre glycémie. N'hésitez pas à demander à votre médecin ce qu'il faut faire si les résultats de votre glycémie ne sont pas dans les limites définies pour vous.

Qu'est-ce que le test de l'hémoglobine glycosylée?

C'est un test sanguin que votre médecin pourra demander. Un type courant d'hémoglobine glycosylée est l'hémoglobine A1C. Le dosage de l'hémoglobine A1C reflète le contrôle général de la glycémie au cours des six à huit dernières semaines. Il aide votre médecin à vérifier l'efficacité du traitement et à apporter les ajustements nécessaires. Un taux de 7 % ou moins est idéal et 6 % ou moins est encore mieux s'il peut être atteint de façon sécuritaire sous supervision de votre médecin.

Qu'est-ce que le test de micro-albuminurie?

La recherche des micro albumines dans l'urine est un test que votre médecin pourra demander afin de

rechercher de petites quantités de protéines dans l'urine. Il aide votre médecin à déceler les dommages rénaux à un stade précoce.

Que faut-il surveiller d'autre?

Les patients diabétiques doivent surveiller étroitement leur tension artérielle et leur taux de cholestérol. Le contrôle de votre glycémie en même temps que le contrôle de votre tension artérielle et de votre taux de cholestérol réduiront les complications telles les maladies du cœur et l'accident vasculaire cérébral. Votre tension artérielle devrait être de 130/80 ou moins, et plus basse encore si vous souffrez d'une maladie du rein. Demandez à votre médecin quels sont les objectifs visés dans votre cas puisque des études récentes suggèrent qu'une approche énergique aux autres facteurs de risque peut être tout aussi importante que le contrôle de la glycémie.

Vous devriez également consulter un ophtalmologiste chaque année ou aux 2 ans et plus souvent si vous avez des complications aux yeux.

Qu'est-ce que le syndrome métabolique (ou syndrome X)?

C'est une condition impliquant un ensemble de facteurs de risque de maladie cardiaque, comme un excès de poids (ou un excès de graisse à la taille), un taux élevé de cholestérol et d'insuline, et de l'hypertension. Puisque chacun de ces facteurs de risque vous place à risque de maladie cardiaque, la présence de 3 de ces facteurs ou plus multiplie par 6 votre risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Le syndrome X est le résultat d'inactivité et d'une alimentation riche en gras saturés. Il peut être contrôlé par des changements dans le mode de vie, comme une saine alimentation, l'exercice, la perte de poids et la cessation du tabagisme.

Pour de plus amples renseignements sur le diabète, appelez l'Association canadienne des diabétiques au **1-800-BANTING**.

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

