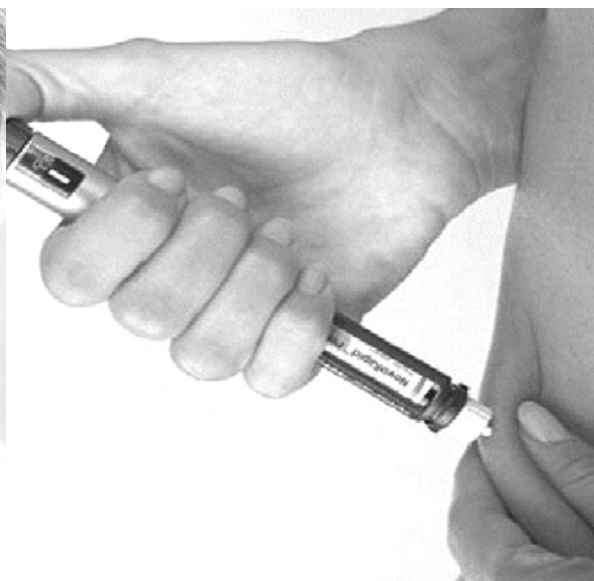


## LE DIABÈTE



*Informations, conseils et ressources*

*Pour vous, pour la vie*

## **Le diabète expliqué**

Le diabète est un désordre de la chimie de votre organisme causé par un manque partiel ou total en insuline. L'insuline est l'hormone sécrétée par le pancréas. Pendant la digestion, le sucre se transforme, on l'appelle le glucose et il passe dans la circulation sanguine ; la glycémie (le taux de sucre dans le sang) est augmentée.

C'est l'insuline qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules et c'est de cette façon que la glycémie est maintenue dans les limites de la normalité. En entrant dans les cellules du corps, le glucose les nourrit en leur fournissant l'énergie requise pour faire fonctionner votre organisme. Sans l'insuline, le sucre reste dans le sang et ne pénètre pas dans les cellules ; c'est l'hyperglycémie (hyper = beaucoup ; glycémie = sucre dans le sang).

Si votre pancréas ne fournit plus d'insuline, vous avez un diabète de type 1. Des injections d'insuline seront nécessaires quotidiennement pour compenser ce manque.

Si votre pancréas continue à fournir de l'insuline mais pas en quantité suffisante ou si vos cellules ont de la difficulté à bien utiliser l'insuline que produit encore votre pancréas, une médication sous forme de comprimés (antidiabétiques oraux) peut vous être donnée ; vous avez un diabète de type 2.

L'hyperglycémie est à surveiller car elle peut causer d'autres problèmes de santé tels que l'hypertension artérielle, la maladie cardiaque, les troubles rénaux, la cécité, les plaies qui tardent à guérir.

Ces complications, reliées au diabète, peuvent être évitées si vous maintenez rigoureusement votre taux de sucre sanguin dans les limites de la normale et si, vous effectuez des rencontres périodiques chez votre médecin.

L'usage du tabac augmente les risques de problèmes cardio-vasculaires chez la personne diabétique car, la nicotine réduit le volume des vaisseaux sanguins et favorise l'accumulation de dépôts de gras dans les artères.

Le diabète ne se guérit pas mais peut se contrôler. Pour avoir un bon contrôle, il faut tenir compte de 4 éléments importants :

- L'alimentation
- L'exercice
- La médication
- La gestion du stress

Pour maintenir, un bon équilibre de ces 4 éléments, vous devrez faire certains changements. Vous devez vous fixer des buts réalistes et procéder aux changements de façon progressive.

## L'alimentation

L'alimentation fournit les nutriments essentiels à la santé. La diététiste, à l'aide d'un plan alimentaire personnalisé, vous proposera une alimentation équilibrée qui tiendra compte de vos besoins, de vos goûts, de vos habitudes alimentaires, de votre médication et de d'autres problèmes de santé, associés ou non à votre diabète. En plus, l'alimentation permet de contrôler votre poids, de maintenir votre glycémie dans les limites de la normale et vous donne l'énergie nécessaire pour faire vos activités quotidiennes.

Il est recommandé de :

- Prendre 3 repas par jour, à intervalle de 4 à 6 heures, ainsi que des collations ;
- Consommer les aliments selon les quantités suggérées ;
- S'assurer d'avoir une alimentation équilibrée comprenant les 6 groupes d'aliments :
  - Féculents
  - Légumes
  - Fruits
  - Produits laitiers
  - Viande et substituts
  - Matières grasses

## **L'exercice physique**

L'exercice, tout comme l'insuline, favorise une meilleure utilisation du sucre par l'organisme car il a un effet hypoglycémiant (il permet d'abaisser le taux de sucre sanguin). Pour la personne diabétique, l'exercice physique doit être adapté à sa capacité, à son âge et à sa condition physique. Il n'est pas nécessaire qu'il soit violent. Une marche au grand air est de loin l'exercice privilégié ; il est recommandé de marcher à tous les jours pendant une durée d'au moins 30 minutes à chaque fois.

## **La médication**

Le traitement médicamenteux du diabète se limite à deux (2) groupes :

- les antidiabétiques oraux (comprimés) ;
- l'insuline (injection).

### **A. Antidiabétiques oraux (comprimés)**

Ils ne sont pas de l'insuline. Ils sont efficaces seulement lorsque votre pancréas produit encore de l'insuline. Il est important de prendre ces médicaments tous les jours. Il faut consommer des boissons alcoolisées avec modération lorsque vous êtes traités avec ces médicaments.

Ces médicaments se divisent en quatre (4) classes :

- Ceux qui stimulent le pancréas à produire de l'insuline.
- Ceux qui diminuent la production du sucre par le foie.
- Ceux qui ralentissent l'absorption du sucre dans l'intestin.
- Ceux qui favorisent une meilleure utilisation du sucre au niveau des muscles et augmentent la sensibilité de la cellule à l'insuline.

## **B. Insuline**

L'insuline est une protéine qui, si elle était prise par la bouche, serait digérée dans l'estomac et ne ferait aucun effet.

Elle vous est prescrite parce que votre pancréas n'en produit plus. En permettant au sucre d'entrer dans les cellules et ce, tout comme le ferait l'insuline naturelle du pancréas, l'insuline injectée diminue le taux de sucre sanguin. Sous aucune considération, il faut arrêter les injections d'insuline.

Votre médecin peut vous suggérer l'utilisation d'un stylo injecteur, celui-ci est un outil pratique et précis pour l'administration de l'insuline.

## **Le stress et le diabète**

Sous la tension ou le stress associé à la vie quotidienne, votre corps puise dans ses réserves de sucre. Le surplus de sucre sanguin engendré par des réactions stressantes (ex : peur soudaine, mauvaise nouvelle, contrariété au travail ou à la maison, infection, etc.) peut amener des symptômes d'hyperglycémie. Afin d'éviter les effets négatifs du stress sur votre taux de sucre, il s'avère important d'apprendre à reconnaître les situations stressantes et de savoir comment réagir face à celles-ci.

Voici quelques petits trucs pour vous aider à mieux gérer votre stress :

- Accordez-vous des périodes de détente ;
- Pratiquez des exercices physiques ou de relaxation ;
- Maintenez un bon équilibre entre le travail et les loisirs ;
- N'hésitez pas à consulter si vous en ressentez le besoin.

## **Le lecteur de glycémie**

Le lecteur de glycémie est un appareil qui mesure votre taux de sucre dans le sang (la glycémie). Il en existe une grande variété sur le marché ; ils fonctionnent tous selon des méthodes semblables.

Votre pharmacien ou une infirmière peut vous conseiller pour l'achat et l'utilisation d'un lecteur de glycémie. Il est essentiel de recevoir l'enseignement approprié car il faut bien connaître le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser. La lecture du livret d'instruction n'est pas suffisante.

**Peu importe l'appareil ou la méthode utilisée pour le contrôle de la glycémie, il est important de se souvenir des éléments suivants :**

- a) Se laver les mains avant de se piquer les doigts ;
- b) Il faut inspecter ses doigts régulièrement afin de détecter des foyers infectés, blessés ou douloureux;
- c) Utiliser les doigts à tour de rôle, éviter de piquer toujours au même endroit;
- d) Piquer le côté du doigt car des nerfs sont regroupés au centre du bout du doigt et peuvent rendre la piqûre plus douloureuse ;
- e) Changer la lancette à chaque utilisation afin d'éviter un risque d'infection et de la douleur (l'aiguille s'éémousse dès la première utilisation). Votre pharmacien peut vous remettre gratuitement un contenant sécuritaire pour y jeter vos lancettes ;
- f) Conserver le livret d'instruction du lecteur de glycémie afin de pouvoir s'y référer au besoin ;
- g) Bien connaître la méthode de contrôle de la fiabilité de l'appareil et l'utilisation adéquate de la mémoire.

h) Vérifier la fiabilité de votre lecteur en faisant une glycémie capillaire au même moment qu'une glycémie veineuse (lors de vos prises de sang).

**Les glycémies visées sont :**

Avant les repas et au coucher : **4 à 7 mmol/L**

1 à 2 heures après les repas : **entre 5 et 10 mmol/L.**

Lors des visites régulières chez votre médecin, apportez avec vous le carnet de résultats. C'est avec ce carnet que le médecin pourra bien évaluer votre traitement et votre contrôle.

**Manifestations de l'hyperglycémie\***

**\*Taux élevé de sucre dans le sang : plus grand que 10 mmol/L**

**Signes :**

- Fatigue extrême
- Somnolence
- Besoin d'aller uriner souvent
- Soif intense
- Faim exagérée
- Vision embrouillée
- Amaigrissement
- Nausées / vomissements
- Haleine fruitée
- Infection génitale

## **Causes :**

- Trop peu d'insuline
- Excès ou mauvais choix alimentaires
- Infection, fièvre
- Stress émotionnel
- Diminution des activités

## **Que faire ?**

- Analyser la glycémie avec le lecteur de glycémie (4 fois/jour) ;
- Prendre un supplément d'insuline, si cela a été prescrit par le médecin ;
- Prendre des liquides sans sucre ou de l'eau, s'ils sont bien tolérés ;
- Vérifier la présence de corps cétoniques dans l'urine\* si la glycémie est plus grande que 14 mmol/L ;
- Appeler le médecin ;
- Se rendre à l'hôpital s'il y a présence significative de corps cétoniques dans l'urine (++, +++, ++++). Il en est de même, si la glycémie demeure élevée depuis 24 heures (plus grande que 17 mmol/L) et qu'il y a des vomissements répétés qui rendent l'alimentation et l'hydratation impossibles.

\* chez les diabétiques de type 1 surtout

## L'hypoglycémie\*

\* Faible taux de sucre dans le sang : plus petit que 4 mmol/L, si vous prenez de l'insuline ou des médicaments qui stimulent votre pancréas à produire de l'insuline.

### Signes

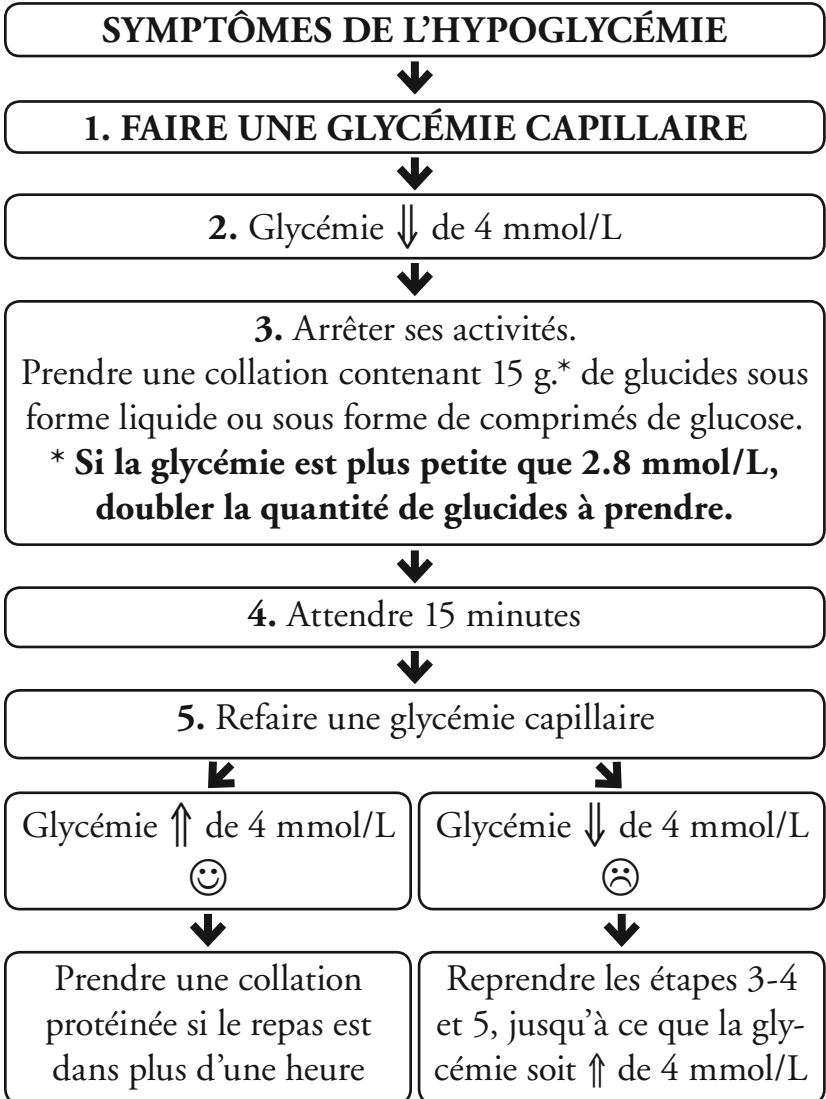
- Transpiration
- Mal de tête
- Étourdissements
- Palpitations
- Tremblements
- Faim
- Vue trouble
- Changement de caractère
- Engourdissement autour de la bouche
- Difficulté à parler

### Causes

- Mauvais dosage de la médication : insuline ou pilule
- Alimentation insuffisante
- Trop d'exercices
- Palpitations
- Repas retardé ou oublié

Il est important d'avertir votre entourage que vous êtes diabétique et de leur dire ce qu'ils doivent faire pour vous. En cas d'urgence, si vous êtes inconscient, on doit vous tourner sur le côté, ne mettre aucun aliment ou liquide dans la bouche et téléphoner au service d'urgence 911, dans les plus brefs délais.

## Que faire ?



Lorsque l'hypoglycémie s'est rétablie, rechercher la cause de l'hypoglycémie et y apporter des corrections, si nécessaire.

## Traitement de l'hypoglycémie

### Traitement

#### Prendre l'un OU l'autre de ces choix :

Exemples de collation contenant 15 g. de glucides

- ½ tasse de jus de fruits (125 ml)
- ½ tasse de boisson gazeuse **régulière** (125 ml)
- 1 c. à table (15 ml) de miel , mélasse, sirop de maïs, sirop de table ou sirop d'érable
- 1 c. à table (15 ml) (3 sachets) de sucre dissout dans l'eau
- 3 comprimés de glucose B-D (à croquer)
- 4 comprimés de DEX 4 (à croquer)
- 5 comprimés de DEXTROSOL (à croquer)
- 7 comprimés de GLUCOSOL (à croquer)

#### Exemples de collations protéinées

- 30g (1 once) de fromage et 7 biscuits soda
- 180 ml (¾ tasse) de lait et 2 biscuits secs
- 175g (¾ tasse) de yogourt nature ou aromatisé aux fruits, sans sucre ajouté. Par exemple, Silhouette® ou Source®
- 1 tranche de pain avec, 1 tranche de fromage ou 30g (2 c. à table) de beurre d'arachide

## **Que faire en cas de maladie ?**

A la manière du stress, la maladie augmente le taux de sucre dans le sang. Si vous souffrez d'une maladie mineure passagère telle une grippe ou une indigestion, votre appétit peut diminuer. Toutefois, si vous êtes traité avec de l'insuline, vous devez continuer à la prendre. Vous ne devez pas sauter de repas tout comme vous ne pouvez pas rester à jeun. Il est possible d'obtenir l'équivalent en sucre de vos repas habituels sous forme de petites collations qui seront prises à chaque heure ou à toutes les deux (2) heures. Par exemple :

- Jus de fruits (4 - 6 onces) ;
- Ginger Ale ou 7 Up réguliers (sucrés, sans substitut de sucre) ;
- Lait (4 - 6 onces) ;
- Soupe crème ;
- Bol de céréales ;
- Fruits en conserve ;
- Lait fouetté.

Les collations précédant le coucher doivent être plus consistantes (lait, lait fouetté) afin d'éviter une réaction hypoglycémique au cours de la nuit.

Il faut se reposer et éviter l'exercice. Certains médicaments en vente sans prescription (vente libre) doivent être évités quand on est diabétique. Il faut vérifier auprès du pharmacien si le médicament désiré convient à votre condition avant d'en faire l'achat.

Exemples : Sirop pour la toux, décongestionnant, aspirine, etc.

**Si vous ne pouvez tolérer aucun aliment à cause de nausées, de vomissements ou de diarrhées ou si vous obtenez un taux de sucre sanguin élevé, vous devrez rejoindre votre médecin traitant le plus tôt possible.**

## **Vous êtes diabétique, attention à vos pieds !**

Le diabète peut avoir de graves conséquences sur la “santé” de vos pieds. Il les attaque sournoisement en agissant sur les nerfs, les artères et les défenses immunitaires. Des soins adaptés vous aideront à garder vos pieds en bon état “de marche” aujourd’hui comme dans le futur.

### **Prévention :**

Examiner les pieds à tous les jours; choisir un endroit bien éclairé. Au besoin, utiliser un miroir pour regarder sous vos pieds ou demander l’aide de quelqu’un. Chercher les zones de peau sèche, de rougeurs, les ampoules et les lésions. Ne jamais marcher pieds nus à la maison et surtout à la plage.

Prendre garde aux risques de brûlures ou d’engelures. Toujours vérifier la température de l’eau du bain avec le coude, avant d’y mettre les pieds. Ne jamais mettre de bouillotte ou de coussin chauffant sur les pieds. Faire le test de la boule d’ouate régulièrement. Après avoir enlevé souliers et bas, effleurer la surface des pieds et des orteils avec une boule d’ouate. Si aucune sensation n’est perçue, il y a un risque d’atteinte du système nerveux. Aviser le médecin.

**Soins :**

Laver ses pieds tous les jours avec de l'eau tiède et un savon doux, non parfumé. Éviter les bains prolongés et bien essuyer ses pieds, particulièrement entre et sous les orteils.

Appliquer, en couche mince, une lotion hydratante, non parfumée, lorsque la peau est sèche. Ne pas appliquer de crème sur les lésions, entre et sous les orteils. Faire pénétrer la crème et enlever le surplus, car ceci peut entraîner un excès d'humidité.

Poncer doucement les callosités (épaississement de la peau) après le bain ou la douche. Frotter la zone toujours dans le même sens, sans mouvement de va-et-vient. Ne jamais utiliser un produit vendu sur le marché ni d'instrument tranchant pour enlever les callosités (ces derniers contiennent des produits forts qui peuvent occasionner des brûlures ou des lésions).

**Ongles :**

Ne pas garder ses ongles trop longs. Limer ses ongles à égalité avec le bout des orteils. Utiliser une lime de papier «émeri». Toujours arrondir les coins des ongles avec la lime. Ne jamais couper les ongles avec un coupe-ongles ou un autre instrument métallique tranchant.

**Bas :**

Porter des bas propres en coton et les changer chaque jour. S'assurer qu'ils ne nuisent pas à la circulation sanguine et qu'ils ne font pas de pression sur la peau.

**Chaussures :**

Choisir les chaussures avec beaucoup de soin. Elles doivent être souples et confortables dès l'achat. Les orteils doivent disposer de suffisamment d'espace et ne pas être coincés. Éviter les souliers trop pointus. Acheter les chaussures en fin de journée alors que les pieds sont enflés.

Éviter les talons trop hauts car ils mettent trop de pression sur les orteils.

Porter les chaussures neuves graduellement afin de les assouplir. Porter des chaussures appropriées lors d'une activité physique.

S'assurer s'il n'y a pas de corps étrangers (boutons, cailloux, etc.) à l'intérieur des chaussures avant de les mettre.

### **Que faire en cas de lésions ?**

En cas de lésions mineures, il est recommandé de nettoyer la surface affectée avec de l'eau et du savon. Appliquer un pansement sec en évitant de serrer le pied et de mettre un diachylon directement sur la peau. Surveiller l'apparition d'infection. Les signes d'un début d'infection sont : rougeur, écoulement, gonflement ou douleur mais celle-ci peut-être absente.

Dans ces cas-là, une consultation avec un médecin, l'infirmière d'un centre pour personnes diabétiques ou un professionnel de la santé spécialisé en soins de pieds s'impose.

**Association des infirmières et infirmiers en soins de pieds du Québec (A.I.IS.P.Q.) : 514-344-7212**

**Ordre des podiatres du Québec : 514-288-0019**

Dans tous les autres cas de blessures, de lésions ou de plaies, consulter rapidement un médecin.

## **Aide-mémoire**

Pour assurer un bon suivi de votre diabète.

### **À chaque visite chez le médecin :**

(au moins deux (2) fois par année)

- Pesée et mesure de la tension artérielle ;
- Inspection des pieds ;
- Lecture du carnet contenant les valeurs de glycémies capillaires ;
- Révision et /ou ajustement de la médication ;
- Évaluation des connaissances concernant votre alimentation et/ou certaines techniques.

### **Au moins deux (2) fois par année :**

- Dosage de l'hémoglobine A1C (hémoglobine glyquée ou glycosylée) chez les patients qui maintiennent des glycémies relativement stables. Si les glycémies sont variables, il est recommandé d'effectuer ce test à tous les 3 mois (test sanguin pour évaluer votre contrôle depuis les 2-3 derniers mois).

## **Annuellement :**

- Bilan lipidique (tests sanguins pour mesurer le taux de cholestérol et de triglycérides) ;
- Analyses d'urine pour évaluer la fonction rénale afin de déceler la présence de protéines dans les urines ;
- Visite chez l'ophtalmologiste pour un examen complet des yeux après la dilatation des pupilles, à l'aide de gouttes ;
- Examen complet chez le dentiste ;
- Vaccination anti-grippale ;
- Examen complet des pieds à l'aide du diapason et du monofilament.

## **À toutes les visites chez le médecin ou au centre de jour de diabétologie :**

Vous apportez :

- Votre lecteur de glycémie capillaire de même que votre carnet de résultats ;
- Tous vos médicaments ou du moins, la liste complète des médicaments sur ordonnances et en vente libre que vous prenez ;
- Si vous êtes sous traitement à l'insuline, tout le matériel nécessaire pour vos injections ;
- Votre carte d'assurance maladie et votre carte bleue de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, si vous en possédez une.

## **Ressources :**

### **Diabète Québec**

8550 boul. Pie IX

Bureau 300

Montréal (Québec)

H1N 1A3

Téléphone : 514-259-3422

1-800-361-3504

Site internet : [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)

### **Diabète Québec, section locale**

Amicale des diabétiques de l'Hôpital

Notre-Dame et de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Hôpital Notre-Dame

2065, rue Alexandre de Sève

Montréal QC

H2L 2W5

Téléphone : 514-890-8000 poste, 25358

Courriel : [amicaledesdiabetiques@hotmail.com](mailto:amicaledesdiabetiques@hotmail.com)

### **Association canadienne du diabète**

15, rue Toronto

Bureau 1001

Toronto ON

M5C 2E3

Téléphone : 416-398-0954

Site internet : [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

**Medic-Alert  
(bracelet ou chaîne d'identification)**

Téléphone: 1-800-668-1507

Site internet : [www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)

**Association des infirmières et infirmiers en soins des  
pieds**

Téléphone: 514-344-7212

**Ordre des podiatres du Québec**

Téléphone: 514-288-0019

Cette brochure a été produite par l'équipe du Centre de jour de diabétologie.

**Pour nous joindre:**

**Centre de jour de diabétologie**

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Centre de soins ambulatoires

5415, boul. de l'Assomption

Aile bleue, 1<sup>er</sup> étage

Montréal QC

H1T 2M4

Téléphone : 514-252-3856

Télécopieur : 514-252-3441





**Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

**Adresse postale**

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal QC H1T 2M4  
Téléphone : (514) 252-3400  
[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

---

Tous droits réservés  
©HMR, 2007

CP-MED-012