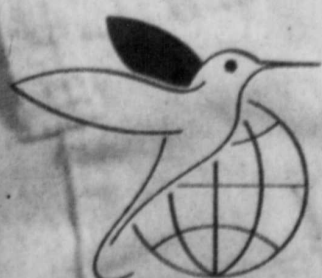


**LE DIABÈTE  
PEUT VOUS COÛTER  
LES REINS**

**AGISSEZ  
MAINTENANT!**

  
JOURNÉE  
MONDIALE  
DU  
DIABÈTE  
2003

14 NOV



La Journée mondiale du diabète est commanditée  
par la Fédération internationale du diabète  
et l'Organisation mondiale de la santé

# Agir maintenant pour lutter contre le diabète

Les chiffres sont inquiétants. Un demi-million de Québécois souffriraient du diabète et parmi ceux-ci seulement 300 000 seraient diagnostiqués. Selon Serge Langlois, président-directeur général de Diabète Québec, cette proportion est en constante progression en raison du vieillissement de la population et aussi parce que la maladie touche des personnes de plus en plus jeunes. « Le malheur avec le diabète, confie M. Langlois, c'est qu'on l'a toujours pris à la légère. Pourtant, 80% des diabétiques sont tôt au tard victimes de complications cardiaques. Dans les départements de cardiologie de nos hôpitaux, une personne sur deux serait diabétique. Le diabète, poursuit-il, constitue la première cause de cécité adulte, la première cause de dialyse rénale, la première cause d'amputation non traumatique et la première cause d'hypertension artérielle. Plusieurs décès attribués à un accident vasculaire cérébral (AVC) seraient en réalité dus à un diabète non diagnostiqué. » Cette situation troublante coûte très cher à la société, tant en pertes humaines que financières.



**Un demi-million de Québécois souffriraient du diabète et parmi ceux-ci seulement 300 000 seraient diagnostiqués.**

En termes simples, le diabète se déclare lorsque l'organisme n'arrive plus à transformer le sucre normalement, cette substance s'accumule alors dans le sang et entraîne l'usure prématurée du système vasculaire. Parmi les premiers symptômes, les personnes affectées ressentent une impression de fatigue injustifiée.

Il convient par ailleurs de préciser qu'il existe deux types de diabète. Le diabète de type 1 (appelé autrefois diabète juvénile) apparaît le plus souvent pendant l'enfance, à l'adolescence ou au début de l'âge adulte – il arrive même qu'il se déclare dans la quarantaine. Il se caractérise par l'absence totale de production d'insuline par le pancréas. Environ 10% des personnes diabétiques sont de type 1. Bien qu'il ne se guérisse pas, ce diabète peut se contrôler par des injections quotidiennes d'insuline, par une alimentation surveillée et par l'activité physique.

Le diabète de type 2 touche 90% des diabétiques et se manifeste généralement chez les personnes âgées de plus de 45 ans. Malheureusement, depuis quelques années on constate que celui-ci atteint des sujets de plus en plus jeunes, voire parfois des enfants et des

adolescents. Dans certains cas, la production d'insuline est insuffisante tandis que pour d'autres, l'insuline sécrétée n'accomplit pas son travail adéquatement, faisant augmenter le taux de glycémie (sucre dans le sang).

La combinaison de plusieurs facteurs déclencherait l'apparition de la maladie. On s'entend toutefois pour constater que la sédentarité conjuguée à une alimentation riche en sucre favorise l'obésité et, partant, l'apparition de la maladie (80% des diabétiques de type 2 souffrent d'obésité). Certaines populations, comme les peuples autochtones, les hispanophones d'Amérique, les Asiatiques et les Africains seraient plus à risque. Les facteurs génétiques jouent aussi un rôle important ; si le diabète est présent dans la famille d'une personne de 45 ans affichant un surplus de poids, celle-ci est à risque. En s'alimentant sainement et en s'adonnant à des activités physiques, on peut contrôler son taux de glycémie.

## L'urgence d'un plan d'action

Face à un constat aussi dramatique, Diabète Québec, par l'intermédiaire de Diabèteaide, exhorte le gouvernement du Québec à adopter un plan d'action, non seulement pour prévenir la maladie, mais aussi pour contrer ses graves complications. Pour cela, il faut promouvoir des politiques qui encouragent les changements de comportement, tant aux chapitres des habitudes de vie que de la prévention, notamment en ce qui a trait aux examens de routine à partir de la quarantaine. « Avec le vieillissement de la population qui affecte la société québécoise, rappelle M. Langlois, la pertinence d'un tel programme s'avère encore plus évidente. »

Chez Diabète Québec, on lutte contre la maladie et ses complications sur quatre fronts : la prévention, l'éducation, le traitement et le soutien. Cette année, l'organisme souligne le mois du diabète sous le thème « Le diabète peut vous coûter les reins. Agissez maintenant ! ». De plus, le 14 novembre, Journée mondiale du diabète décrétée par la Fédération internationale du diabète (organisme qui regroupe 135 pays sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé), Diabète Québec tient son congrès annuel à Québec. Il reste à souhaiter que le gouvernement réalise enfin l'importance d'un combat mieux orchestré contre ce fléau qui affecte autant la santé publique que les finances de l'État.

## Le diabète et les maladies rénales

« Voilà la troisième année que nous consacrons la Journée mondiale du diabète à une complication diabétique », explique le professeur Pierre Lefebvre, nouveau président de la Fédération internationale du diabète (FID). « Après les maladies cardiovasculaires et les maladies oculaires, nous nous concentrons sur une autre complication grave du diabète, à savoir les maladies rénales, mortelles si on ne les soigne pas. » Le slogan choisi pour la Journée mondiale du diabète 2003, qui a lieu aujourd'hui le 14 novembre, est « Le diabète peut vous coûter un rein : agissez maintenant ! ».

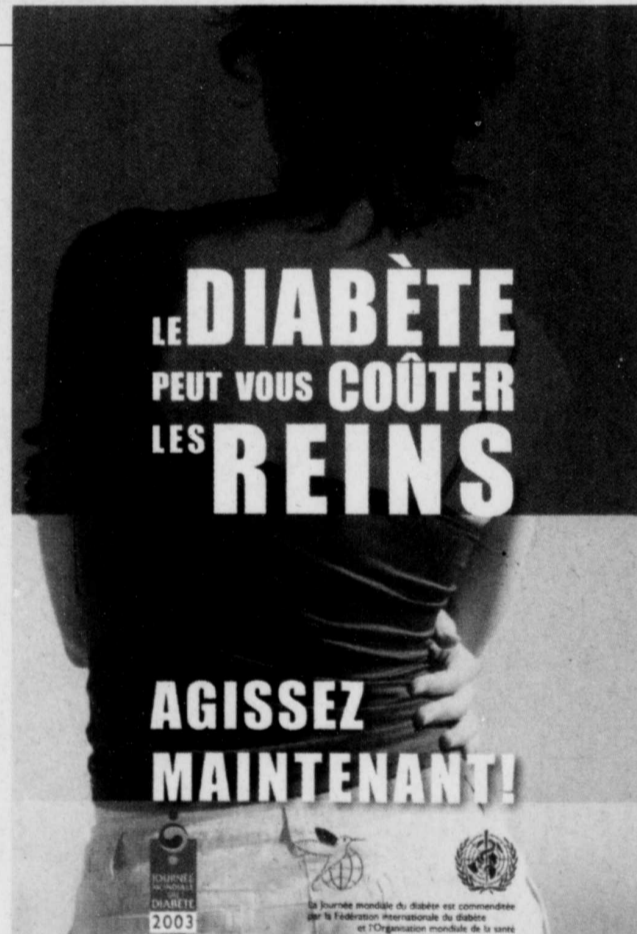
La maladie rénale imputable au diabète (néphropathie diabétique) est la cause identifiable la plus répandue dans le monde d'insuffisance rénale, une condition qui requiert une dialyse ou une greffe de rein. Aux États-Unis, où son incidence est la plus élevée, plus de 40% des personnes qui doivent suivre un traitement pour insuffisance rénale sont diabétiques (environ 107 personnes atteintes du diabète par million d'habitants). Le nombre de personnes atteintes du diabète et qui souffrent d'insuffisance rénale est en augmentation dans la plupart des pays.

La néphropathie diabétique se développe lentement, sur 20 à 30 ans de diabète. Près de 25% des personnes atteintes du diabète de type 1 et 5 à 10% de celles atteintes du diabète de type 2 développent une insuffisance rénale. Le risque de dégâts rénaux et l'allure à laquelle ils progressent sont accentués par une série de facteurs, notamment l'hypertension et l'hyperglycémie.

Les troubles rénaux peuvent être détectés à un stade précoce grâce à un test d'urine qui mesurera la quantité d'albumine, une protéine spécifique. Selon les lignes directrices internationales, il est préférable que les patients atteints du diabète procèdent à un test urinaire une fois l'an. En cas de dégâts rénaux, une bonne maîtrise de la tension artérielle, grâce à des médicaments adaptés, ralentira la progression de l'insuffisance rénale. Avec des soins adéquats, il est possible de prévenir l'apparition de la néphropathie diabétique, et de retarder d'au moins 10 à 20 ans une dialyse ou une greffe de rein.

Toutefois, chez bon nombre de personnes atteintes du diabète, le contrôle de la glycémie et de la tension ne suffit pas, et le risque pour ces patients de développer une néphropathie diabétique est plus élevé que la moyenne. On sait désormais que beaucoup de patients atteints du diabète ne bénéficient pas d'un test urinaire annuel qui permettrait de déceler une éventuelle néphropathie diabétique, et que ceux qui présentent les premiers symptômes de dégâts rénaux ne se voient pas prescrire les traitements qui retarderaient une plus grande détérioration du rein.

La FID recommande que toute personne atteinte du diabète soit suivie pour parvenir à bien contrôler son taux de glycémie et sa tension, afin de réduire les risques de néphropathie diabétique; que l'on procède à des tests urinaires annuels afin d'identifier les premiers symptômes de néphropathie chez les personnes atteintes du diabète; que celles qui présentent les signes de dégâts rénaux bénéficient d'un traitement adéquat, notamment de médicaments hypotenseurs; que les personnes qui souffrent d'insuffisance rénale soient rapidement renvoyées à un néphrologue; et que toute personne atteinte d'insuffisance rénale due au diabète puisse accéder à la dialyse ou à la greffe de rein.



**Diabète: la nouvelle ÉPIDÉMIE**  
**RÉAGISSEZ MAINTENANT!**

Diabète Québec  
 et ses associations affiliées

1-800-361-3504  
[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)



Bayer HealthCare DIVISION DES PRODUITS DIAGNOSTIQUES

# Équilibrer votre diabète à votre rythme!

Si vous souffrez de diabète, vous savez déjà que la maîtrise du taux de glucose sanguin est primordiale pour votre santé. L'équilibre du diabète peut vous aider à vous sentir mieux et à vaquer à vos occupations. Une glycémie instable fait augmenter le risque de complications à long terme comme une maladie cardiovasculaire, une perte de vision, une maladie du rein et des ulcères aux pieds pouvant entraîner une amputation. Une saine alimentation, l'exercice physique, des médicaments oraux et l'insuline contribuent à maintenir un taux normal ou du moins acceptable de glucose dans le sang. L'équilibre du diabète peut retarder, voire prévenir l'apparition de complications.

## L'autosurveillance permet de savoir si le diabète est équilibré

Il n'y a pas si longtemps, il existait très peu de moyens fiables de mesurer le taux de glucose sanguin. Aujourd'hui, on peut le faire de façon plus simple et précise. Grâce aux progrès technologiques, les médecins et les personnes atteintes de diabète peuvent connaître instantanément la quantité de glucose dans le sang et surveiller l'équilibre du diabète en fonction du temps. L'autosurveillance de la glycémie n'a rien de compliqué. Il suffit qu'une goutte de sang prélevée sur le doigt soit absorbée par la bandelette d'analyse pour pouvoir « lire » le taux de glucose sanguin quelques secondes plus tard.

## L'autosurveillance, est-ce douloureux ?

Au fil des ans, les lancettes servant à prélever les gouttes de sang ont été quelque peu perfectionnées et causent désormais moins de douleur. Rappelez-vous de pratiquer l'incision sur les côtés de vos doigts et de changer de doigt à chaque dosage. Votre indicateur vous révélera si votre glucose sanguin est instable ou trop élevé, chose qu'il vous est impossible de déterminer seul. Votre médecin ou votre éducateur en diabète vous aidera à déterminer des taux cibles de glucose sanguin atteignables grâce à un mode de vie sain. Un indicateur de glycémie facile à utiliser peut vous aider à atteindre vos objectifs. En mesurant votre taux de glucose sanguin fréquemment, à divers moments de la journée et dans diverses situations, vous comprendrez comment votre alimentation, vos activités physiques et votre mode de vie influent sur votre glycémie. Vous pourrez ainsi modifier vos habitudes de façon à garder votre taux de glucose sanguin aussi près de la normale que possible.

## L'autosurveillance, comme une BREEZE

La technologie de pointe permet de concevoir des indicateurs de glycémie portatifs offrant plus de possibilités que jamais. Certaines personnes apprécient

les appareils multifonctions alors que d'autres privilégient la simplicité. Si vous faites partie de ces

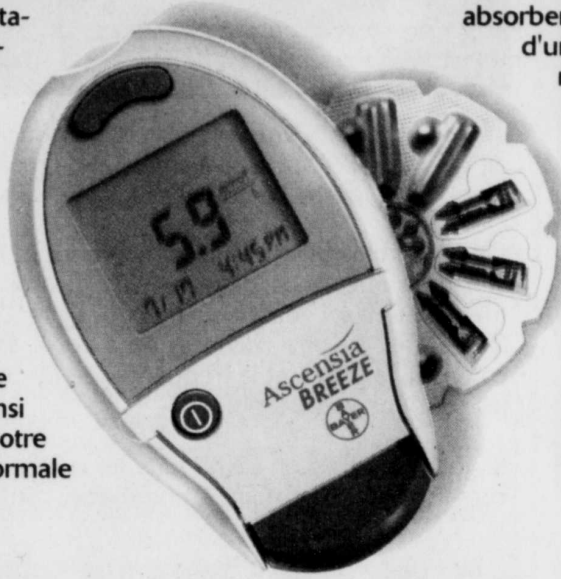
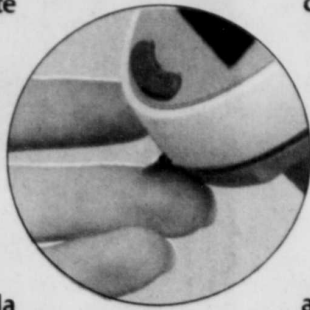
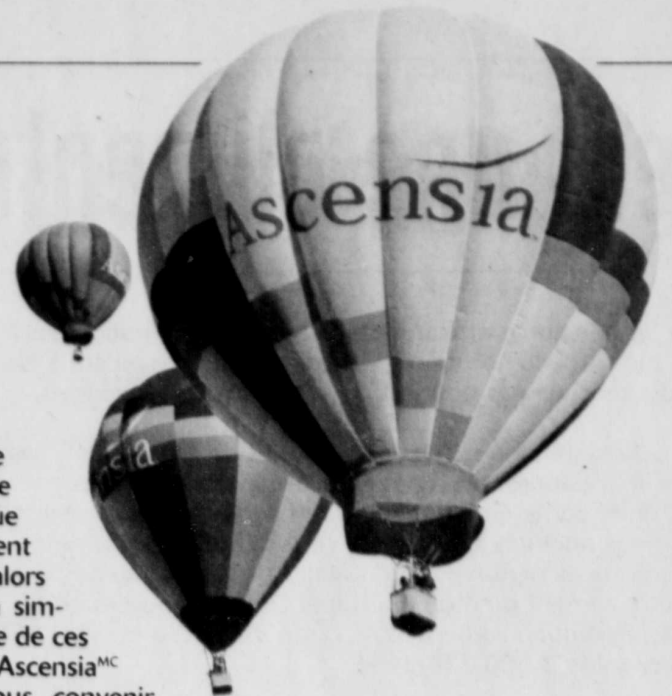
dernières, l'indicateur Ascensia<sup>MC</sup> BREEZE<sup>MC</sup> pourrait vous convenir.

L'indicateur Ascensia<sup>MC</sup> BREEZE<sup>MC</sup> est

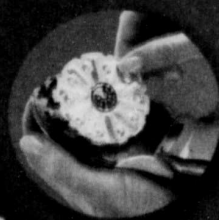
doté de boutons à fonction unique qui sont faciles à utiliser et à comprendre. En avez-vous assez de manipuler des bandelettes d'analyse individuelles ? La cartouche Ascensia<sup>MC</sup> AUTODISC<sup>MC</sup> facile à insérer contient dix bandelettes d'analyse et ne requiert aucun étalonnage. L'appareil Ascensia<sup>MC</sup> BREEZE<sup>MC</sup> s'étalonne automatiquement et indique s'il y a insuffisance de sang. Ainsi, vous obtenez rapidement des résultats précis.

Plus l'autosurveillance est facile, plus vous serez enclin à mesurer souvent votre taux de glucose sanguin, ce qui vous aidera à maintenir votre glycémie aux taux visés. Étant donné la forme ergonomique de l'indicateur Ascensia<sup>MC</sup> BREEZE<sup>MC</sup>, on peut effectuer les analyses dans le creux de la main ou sur une table. Chaque dosage ne nécessite qu'une infime goutte de sang. En effet, grâce à la technologie de remplissage automatique de la bandelette Sip-in Sampling<sup>MC</sup>, la bandelette d'analyse de la cartouche AUTODISC<sup>MC</sup> est spécialement conçue pour absorber uniquement la quantité de sang requise. Pour tirer le meilleur parti d'une autosurveillance continue, vous devez examiner globalement vos résultats d'analyse en vue de comprendre comment vos activités quotidiennes modifient votre taux de glucose sanguin. L'appareil Ascensia<sup>MC</sup> BREEZE<sup>MC</sup> permet de garder en mémoire jusqu'à 100 résultats d'analyse. Si vous souhaitez jouer un rôle plus actif dans la maîtrise de votre diabète, vous pouvez télécharger les résultats des dosages de l'indicateur de glycémie dans votre ordinateur à l'aide du logiciel d'autosurveillance du diabète Win Glucofacts<sup>MC</sup> pour une gestion souple des données sur le diabète.

Pour de plus amples renseignements, visitez notre site web au [www.ascensia.ca](http://www.ascensia.ca) ou encore communiquez avec votre professionnel de la santé.

**NOUVEAU****L'utiliser**

**Coupon rabais**  
instantané de 25,00 \$  
en pharmacie  
Offre valide jusqu'au 31 décembre 2003.



Fini les tracas et la manipulation des bandelettes d'analyse individuelles

Une cartouche Ascensia<sup>MC</sup> AUTODISC<sup>MC</sup> facile à charger comprend 10 bandelettes d'analyse individuelles.

**est simple comme bonjour.**

Voici le **NOUVEL Ascensia<sup>MC</sup> BREEZE<sup>MC</sup>**.  
L'ensemble pour la surveillance de la glycémie facile d'emploi vous est maintenant offert.

- Facile à utiliser, à chaque fois. Touches à fonction unique et cartouche pratique permettant de réaliser 10 épreuves.
- Épreuve précise et dosage sans souci. Étalonnage automatique et détecteur de remplissage.
- Format ergonomique pratique. On peut le déposer ou le tenir dans la main pour faire l'épreuve.



**Ascensia  
BREEZE**  
Essentiel pour la surveillance de la glycémie



Bayer HealthCare

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le Service d'assistance téléphonique pour personnes atteintes de diabète au 1 800 268-7200, visiter notre site Web à [www.ascensia.ca](http://www.ascensia.ca) ou encore communiquer avec votre professionnel de la santé.

# Vers une alimentation saine

Chez les personnes atteintes de diabète, la planification des repas constitue le premier pas vers une alimentation saine. Une diététiste vous aidera à élaborer un régime alimentaire compte tenu de vos goûts et de vos besoins nutritionnels.

Grâce au système de choix alimentaires de l'Association canadienne du diabète (ACD), il est facile d'élaborer un repas équilibré à partir de la grande variété d'aliments sur le marché. Fondé sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* modifié pour les personnes atteintes de diabète, ce système vous permettra d'identifier un aliment selon son groupe alimentaire et de savoir quelle quantité de cet aliment peut être substituée à un autre aliment du même groupe. Obtenez tous les détails en consultant le *Guide pour une alimentation saine* de l'ACD, en visitant le site de l'ACD au [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) ou en composant le 1 800 226-8464.

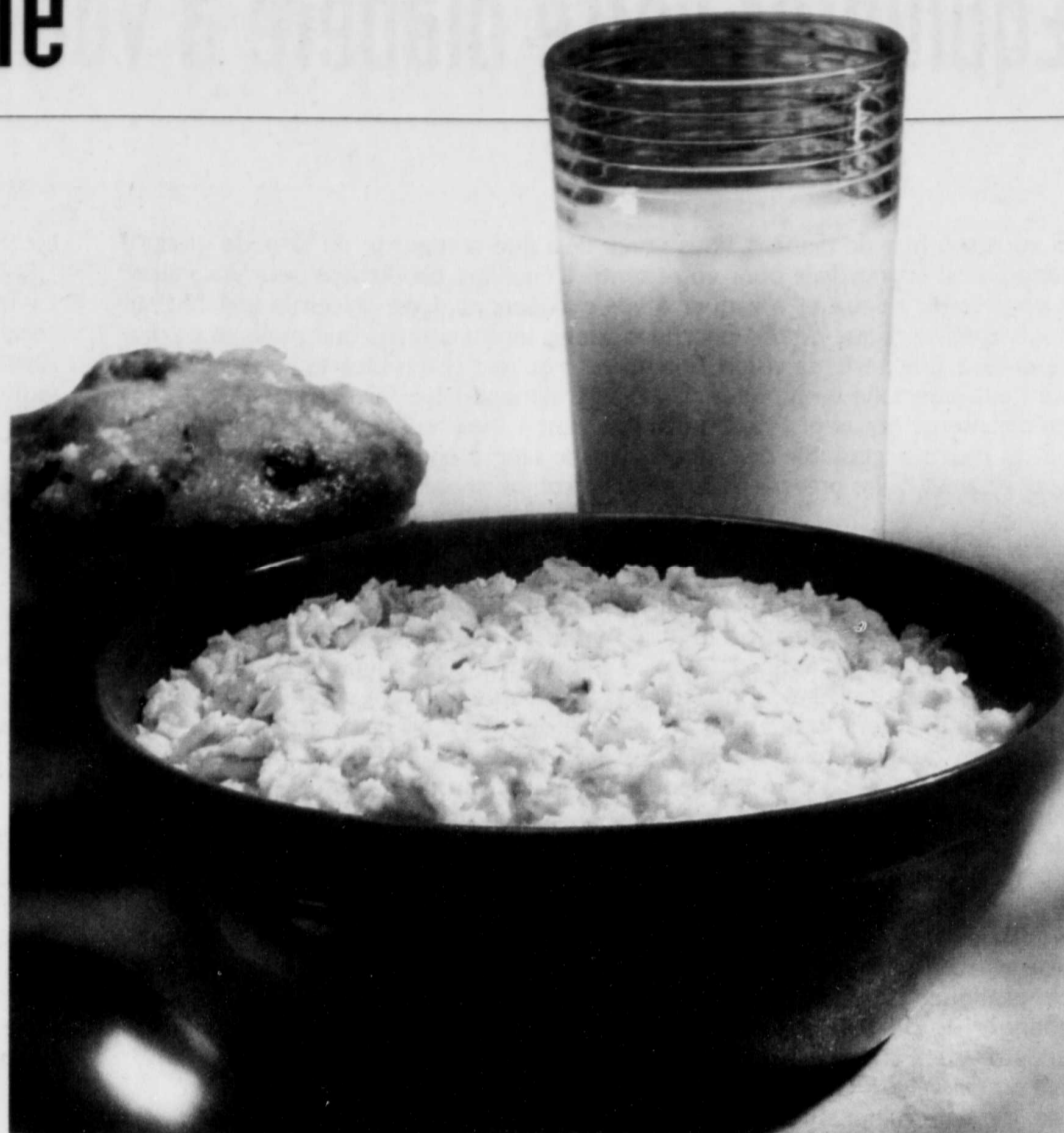
## Au restaurant

Les sorties au restaurant ne devraient pas vous inquiéter. De nombreux restaurants et la plupart des chaînes de restaurants à service rapide offrent aux clients soucieux de leur santé des repas sains et faibles en matières grasses.

## Passez à l'action !

Pour être en forme, il suffit souvent d'accroître le rythme, la durée ou la fréquence de vos activités préférées. Faites du vélo ou jouez au golf plus souvent, allez au magasin à pied plutôt qu'en voiture, ratissez le gazon au lieu de demander aux enfants de le faire.

Les bienfaits sont considérables. Si vous souffrez de diabète de type 2, l'accroissement de l'activité physique pourrait vous rendre plus sensible à votre propre insuline, ce qui pourrait contribuer à réduire la quantité de médicaments requise pour traiter le diabète. Bien



que l'on constate une variation selon que la personne est atteinte de diabète de type 1 ou de type 2, l'exercice aide à améliorer la maîtrise de la glycémie. Si vous présentez un excès de poids, la perte de quelques kilos favorisera la diminution de votre taux de glycémie.

Comme votre glycémie peut diminuer instantanément ou jusqu'à 24 heures après l'activité physique, vous devez savoir comment modifier votre alimentation et doser votre médicament ou votre insuline pour éviter l'hypoglycémie (taux faible de glucose sanguin). Demandez à votre médecin ou à votre éducateur en diabète quel type d'exercice vous convient, la durée et la fréquence recommandées, quand mesurer votre glycémie et quelles sont vos valeurs cibles.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la planification des repas ou sur l'utilisation des produits contenus dans l'armoire à pharmacie, consultez le site [www.ascensia.ca](http://www.ascensia.ca).



**FINI la manipulation des bandelettes !**

Moniteur, bandelettes-test et autopiqueur agissent de concert pour offrir un système d'autocontrôle de la glycémie tout-en-un, pleinement intégré.

- 17 tests consécutifs sans manipulation de bandelettes
- Calibrage automatisé
- Résultats rapides et précis
- Tests discrets, presque indolores

**Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.**

[www.accu-chek.ca](http://www.accu-chek.ca)  
1 800 363-7949



Accu-Chek et Softclix sont des marques de commerce d'un membre du Groupe Roche.  
© 2003 Roche Diagnostics



Vivez, on s'occupe du reste.

Roche Diagnostics

## Le chef de file canadien en matière d'autocontrôle de la glycémie

Division de Hoffmann-La Roche Limitée, Roche Diagnostics a fait de la surveillance du diabète l'une de ses spécialités. Son unité consacrée aux soins du diabète a mis au point les systèmes de surveillance de la glycémie les plus innovateurs et les plus populaires au pays. La compagnie, basée à Laval depuis 1969, est la seule entreprise canadienne à commercialiser des appareils d'autocontrôle de la glycémie qui a son siège social au Québec. Aux yeux du directeur de la division Diabète, Michel Robidoux, cette proximité ne comporte que des avantages pour les personnes du Québec et du Canada atteintes de diabète.

Roche Diagnostics poursuit une tradition de recherche, d'innovation et de qualité grâce à des produits et des services qui ont le pouvoir d'améliorer la qualité de vie des gens. Sa réputation est telle que la maison s'est hissée au premier rang canadien dans le domaine des appareils de glycémie. Et nous savons à quel point ces instruments contribuent à la santé des diabétiques.

### Un service à la clientèle exemplaire

Roche Diagnostics ne se contente pas de commercialiser des produits à la fine pointe de la technologie, fiables et faciles d'utilisation, elle offre aussi un service à la clientèle exemplaire. La ligne Info-Soin Diabète (au 1-800-363-7949) témoigne avec éloquence des efforts que déploie la compagnie pour venir en aide à sa clientèle. Ainsi, du lundi au vendredi, de 7 h à 23 h (he), toute personne (diabétique, parent, proche, médecin) peut consulter deux éducatrices spécialement formées pour répondre aux questions du public sur la maladie, la médication, la nutrition ou tout autre aspect relatif au diabète. Ce service unique est dispensé par des infirmières diplômées (certifiées par l'Association canadienne du diabète) qui connaissent parfaitement les traitements et les soins. De plus, des techniciens peuvent répondre aux questions qui touchent les appareils de glycémie (utilisation, piles, etc.).

### Le premier glycomètre «tout-en-un» pour les tests fréquents

Fidèle à sa tradition d'innovation, Roche Diagnostics a lancé le premier appareil d'autocontrôle de la glycémie avec un système de distribution de bandelettes-test entièrement automatisé. Le «tout-en-un» Accu-Chek-Compact se tient facilement dans la paume de la main et il est conçu pour que le glycomètre et les bandelettes-test travaillent ensemble dans une seule unité pleinement intégrée. Ses fonctions automatisées de codage, de détection du sous-dosage et de vérification des bandelettes-test optimisent la sécurité tout en assurant des lectures rapides et précises.

Le «tout-en-un» Accu-Chek-Compact est donc idéal pour les tests fréquents car ceux-ci peuvent contribuer à prévenir ou à retarder les complications sérieuses du diabète. Un autre avantage indéniable du système réside dans la cartouche de 17 bandelettes-test qui élimine la manipulation de celles-ci. Cette cartouche, qui ressemble à une bobine de pellicule photo, s'insère dans le glycomètre et calibre automatiquement le moniteur pour faire apparaître les résultats de l'analyse sanguine à l'écran en 15 secondes. L'autopiqueur Softclix comporte 11 réglages de profondeur pour assurer des prélèvements sanguins minimaux et presque indolores.

Roche a fait la preuve de son engagement auprès des personnes atteintes de diabète en leur proposant des produits de qualité, de l'innovation scientifique et un service consciencieux. Par son engagement, l'entreprise participe résolument à la qualité de vie des gens.

Lancement provincial

# Un nouveau programme PRIISME pour les patients diabétiques

« Le diabète est devenu un véritable fléau public au Québec qu'il faut combattre tous ensemble, » lance le vice-président, Relations clientèle, chez GlaxoSmithKline, monsieur Paul Lirette, en annonçant un investissement additionnel de 3 millions \$, sur trois ans, de son entreprise pour la réalisation du programme PRIISME (Programmes régionaux intégrés d'information, de suivi médical et d'enseignement), volet diabète. Lorsque l'on tient compte de ses complications, le diabète, en effet, serait la cause de quelque 25 000 décès par année au Canada et générerait des coûts d'au moins 9 milliards \$ par an en soins et services, en incapacité, en heures de travail perdues ainsi qu'en décès prématurés.

## Des objectifs concrets

Ce programme, en plus de réduire le nombre des visites à l'urgence et des hospitalisations, tel que démontré en santé respiratoire, vise à améliorer la qualité de vie des patients diabétiques et leur permet d'utiliser leurs médicaments de façon adéquate. Ceci est rendu possible grâce à une approche axée sur les besoins du patient et intégrant tous les professionnels de la santé. Concrètement, les objectifs du programme PRIISME - diabète visent notamment à :

- dépister précocement le diabète dans la population et intervenir plus tôt dans le développement de la maladie;
- promouvoir de meilleures habitudes de vie (alimentation et exercice);
- amorcer plus rapidement et intensément les traitements requis en s'assurant, entre autres, d'une utilisation optimale des médicaments prescrits; et
- coordonner les efforts de tous les intervenants afin de réduire les complications à court, moyen et long terme.

D'ailleurs, les objectifs de PRIISME - diabète s'inscrivent parfaitement dans le cadre des orientations du Programme national de santé publique 2003-2012 pour les maladies chroniques. En effet, le ministère de la Santé et des Services sociaux souhaite réduire de 30 % l'incidence du diabète au Québec (40 % chez les autochtones).

## Des partenaires : un front commun pour contrer le diabète

La concertation des professionnels de la santé et l'interdisciplinarité constituent la formule gagnante pour assurer des soins médicaux de qualité et améliorer la qualité de vie ainsi que la santé des personnes souffrant de diabète. Afin de contrer cette maladie, de nombreux organismes et associations de patients et de professionnels de la santé se sont mobilisés autour du programme PRIISME. Chacun apportant son expertise, les divers intervenants peuvent soutenir la personne atteinte de diabète et suivre l'évolution de sa maladie. Ainsi, Diabète-Québec (association représentant les personnes diabétiques), l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec ainsi que l'Ordre professionnel des diététistes du Québec s'associent au programme afin de lutter contre cette maladie, dont l'impact sur les individus et la société est considérable.

Selon le président-directeur général de Diabète-Québec, monsieur Serge Langlois, « on sait que, pour être en mesure de gérer sa maladie et pour éviter les complications liées au diabète, le patient doit posséder une bonne connaissance de sa maladie. Cependant, seulement une personne sur dix a accès à une éducation qui lui permettra de bien contrôler son diabète ». En favorisant une maîtrise optimale de la maladie, PRIISME peut mener à favoriser une diminution des risques d'infarctus, d'accidents vasculaires cérébraux, d'amputations et de perte de la vue.

Pour sa part, la présidente de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec, madame Gyslaine Desrosiers, explique la contribution des infirmières dans un programme comme PRIISME - diabète : « Ce sont les infirmières qui prennent le relais une fois le diagnostic établi. Un de leur point fort est la vulgarisation de l'information et l'enseignement aux patients. [...] Ces derniers peuvent compter sur une centaine d'infirmières qui ont développé une



Dans l'ordre habituel, les porte-parole du lancement PRIISME - diabète : monsieur Serge Langlois, président-directeur général de Diabète Québec, madame Sylvie Bernier, porte-parole du programme PRIISME, monsieur Paul-Guy Duhamel, président de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, madame Gyslaine Desrosiers, présidente de l'Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec, docteur Yves Lamontagne, président du Collège des médecins du Québec, et monsieur Paul Lirette, vice-président, Relations clientèle chez GlaxoSmithKline.

expertise de pointe dans les soins destinés aux diabétiques. » La concertation des professionnels de la santé, incluant les infirmières, et favoriser par le programme PRIISME, est essentielle pour l'amélioration de la qualité de vie et la santé des patients.

Dans la prise en charge de la maladie par la personne diabétique, les diététistes ont également un rôle à jouer. D'autant plus que la qualité de vie du patient repose en grande partie sur sa capacité à gérer adéquatement son alimentation. C'est, en effet, ce que rappelle le président de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ), monsieur Paul-Guy Duhamel. Il ajoute que « PRIISME - diabète permet de faciliter l'accès à des soins nutritionnels spécifiques aux besoins de chaque personne vivant avec la maladie ».

## L'appui du milieu

En plus des partenaires porte-parole, le programme PRIISME - diabète bénéficie de l'appui de nombreux organismes et association de patients et de professionnels de la santé. Acti-Menu, l'Association des CLSC et des CHSLD du Québec, le Collège des médecins, la Fédération des médecins omniprati-

ciens du Québec, la Fédération des médecins spécialistes du Québec, l'Ordre des pharmaciens du Québec ainsi que la société pharmaceutique Bayer - Produits diagnostiques croient au fort potentiel d'un programme axé sur le patient, tel que PRIISME, pour l'amélioration de l'état de santé des personnes diabétiques.

**PRIISME**  
Programmes régionaux intégrés d'information, de suivi médical et d'enseignement  
MALADIES CHRONIQUES

*S'attaquer  
ensemble  
aux maladies  
respiratoires  
et au diabète*

Le programme **PRIISME** améliore la santé des personnes atteintes d'**asthme, de MPOC ou de diabète** par le biais d'un enseignement personnalisé aux patients et de la formation des professionnels de la santé.

Ce programme privilégie le travail en **équipe interdisciplinaire** ainsi qu'un **partenariat public-privé**.

Jusqu'à présent, plus de 9 millions \$ ont été investis au Québec dans différents projets PRIISME afin d'améliorer la **gestion des maladies chroniques** et de favoriser l'**utilisation optimale des médicaments**.

*Les maladies chroniques,  
un défi qu'il faut relever  
en partenariat*

Une initiative de **gsk** GlaxoSmithKline

## Liste de vérification pour des pieds en santé

### Pour les personnes diabétiques

#### EXAMEN QUOTIDIEN

- Voyez s'il y a des coupures ou des plaies.
- Vérifiez s'il y a des signes annonciateurs : rougeur, enflure, chaleur, douleur, cicatrisation lente, gerçure, cor ou durillon qui saigne, sensibilité ou perte de sensation.

#### SOINS QUOTIDIENS

- Lavez vos pieds tous les jours et séchez-les délicatement, surtout entre les orteils.
- Utilisez du talc.
- Ne coupez pas les cors ou les durillons.
- Consultez un podiatre, s'il y a lieu.
- Gardez vos ongles d'orteil courts et lisses.
- Traitez rapidement la peau sèche ou le pied d'athlète.
- Maîtrisez votre taux de glucose sanguin.

#### EXAMEN PÉRIODIQUE EFFECTUÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

- Annuellement pour la majorité des gens, tous les trois à six mois pour les personnes à risque élevé.
- Enlevez vos chaussures et vos chaussettes à chaque visite chez le médecin.
- Demandez à votre médecin de vérifier vos sensations et de prendre le pouls aux pieds.
- Demandez une évaluation du risque.

#### CHAUSSURES

- Portez des chaussettes et des chaussures en tout temps.
- Ne portez pas de chaussettes trop ajustées ou de chaussures trop étroites.
- Portez des chaussures matelassées.
- Achetez des chaussures assez grandes et aérées.
- Les personnes chez qui l'on a diagnostiqué un problème de pieds peuvent nécessiter des chaussures spéciales.



# UN, DEUX, TROIS, PARTEZ !

On l'a entendu bien des fois : bougez, faites de l'exercice, c'est si bon pour la santé. Et c'est vrai, on ne le dira jamais assez.

En 1999, Kino-Québec publiait les résultats d'une étude qui allait changer les règles du jeu. La grande conclusion de l'enquête se résume ainsi : l'augmentation de l'activité physique, si minime soit-elle, est bénéfique pour la santé particulièrement pour les personnes plus ou moins sédentaires.

## Activité physique ou exercice ?

On emploie maintenant le terme « activité physique » plutôt que « exercice ». Jeux de mots, direz-vous ! Les spécialistes de l'activité physique s'entendent pour dire que tout mouvement qui entraîne une dépense d'énergie, si petite soit-elle, doit être considéré comme une activité physique. L'expression « exercice » est maintenant réservée aux personnes qui pratiquent une forme d'activité physique, structurée et pratiquée de façon répétitive, dans le but d'accroître leur performance.

Donc, tout le monde a avantage à bouger un peu plus : les jeunes comme les plus vieux, les athlètes en devenir comme les sportifs de salon.

## Avant de commencer

Avant d'entreprendre une activité physique, vous devez vous y préparer, particulièrement si vous êtes sédentaire et que l'activité physique n'est qu'un vague souvenir. La prépa-

ration est d'autant plus importante, si vous êtes diabétique. Dans ce cas, consultez votre médecin afin de vérifier votre état de santé avant de débiter.

Pas besoin de s'entraîner comme un athlète olympique. Pas besoin non plus, d'aller très loin et de dépenser des sommes folles pour augmenter le volume d'activité. On peut le faire dans le confort de son foyer (laver les fenêtres, les planchers ou faire la lessive) ou dans la cour (tondre le gazon, ramasser les feuilles ou jardiner).

Une chose simple à retenir : plus l'activité est intense, plus il y a dépense d'énergie. Si vous choisissez une activité faible en dépense énergétique (quilles, volley-ball ou une marche à un rythme lent), vous devrez la pratiquer plus longtemps pour dépenser la même quantité d'énergie que si vous choisissez une activité plus intense, comme la course ou la natation.

Le tableau qui suit vous propose la quantité d'activité physique nécessaire pour une personne de 70 kg (150 lb) afin de dépenser 150 calories. Mais ça représente quoi 150 calories ? : 2 tranches de pain, 1 comète de crème glacée à 1 boule, 1 canette de boisson gazeuse régulière, 1 bière, 1/2 de tasse de riz, ou 1/2 tablette de chocolat de format régulier.

Source : Diabète Québec



## Activités<sup>1</sup> permettant de dépenser 150 calories :

### MOINS INTENSE PLUS LONG

Laver et cirer la voiture (45 à 60 min)  
Laver planchers et fenêtres (45 à 60 min)  
Golf, voiturette (36 min)  
Jouer avec son enfant, modérément (32 min)  
Jardiner (30 à 45 min)  
Danser (rapide, 30 min)  
Aérobic aquatique (30 min)  
Marcher avec bébé (2,5 km en 30 min)  
Golf, à pied (23 min)  
Natation (20 min)  
Déménagement (18 min)  
Vélo 6,5 km en 15 minutes  
Monter des escaliers (15 min)  
Marcher 3 km en 35 minutes (12 min/km)

### PLUS INTENSE MOINS LONG

1 - U.S. Department of Health and Human Services. «Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General». Atlanta, GA. U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

# LE DIABÈTE ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires sont fréquentes chez les personnes diabétiques. D'autres facteurs interviennent dans le développement des ces maladies mais la présence du diabète en favorise l'émergence. Huit Canadiens sur dix risquent de développer une maladie cardiaque. Pour les personnes diabétiques, les risques d'en mourir augmentent de 2 à 4 fois.

Plusieurs facteurs influencent l'apparition des maladies cardiovasculaires : l'âge, l'hérédité, l'hypertension, un taux élevé de cholestérol sanguin, l'embonpoint, le tabagisme et la sédentarité.

Le système cardiovasculaire (le cœur et les vaisseaux sanguins) c'est le système routier de notre organisme. C'est lui qui transporte les nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner efficacement. Le sang apporte les fibres alimentaires, les vitamines et minéraux, les protéines, les glucides et lipides nécessaires aux différentes cellules de notre corps. Si les vaisseaux sanguins sont obstrués, le cœur doit travailler plus fort pour faire circuler le sang et des complications graves peuvent survenir.

L'excédent de glucose dans le sang lors d'un diabète mal contrôlé, favorise la coagulation sanguine. Cette situation augmente le risque d'obstruction d'un vaisseau sanguin au niveau du cœur (infarctus), du cerveau (AVC) et des pieds (gangrène). Les risques de maladies cardiaques (infarctus, arythmie) et d'accident vasculaire cérébral (AVC) sont 2 fois plus élevés chez l'homme diabétique et de 3 à 4 fois plus élevés chez la femme diabétique. Les risques de récurrence d'infarctus sont 4 fois plus grands chez la personne diabétique.

## La prévention

Pourtant, la recette de prévention des maladies cardiovasculaires est connue. Pas besoin d'un grand chef cuisinier pour la préparer ! Évidemment, certains facteurs de risque ne se contrôlent pas comme l'âge ou les antécédents familiaux.

Pour les personnes en bonne santé, et qui veulent le rester, les ingrédients se trouvent à portée de la main :

- Une alimentation saine, variée et équilibrée;
- 30 minutes d'activité physique par jour (par exemple, une marche rapide de 10 minutes après les repas) et
- l'abandon du tabagisme.

Les personnes diabétiques, quant à elles, doivent être plus vigilantes et ajouter quelques ingrédients supplémentaires : un bon contrôle des glycémies et de la tension artérielle, l'élaboration d'un plan d'alimentation personnalisé et, bien sûr, l'activité physique adaptée à leur condition physique et médicale.

Les risques de développer des problèmes cardiovasculaires et la gravité de ceux-ci peuvent varier grandement d'une personne à l'autre. D'autres mesures de prévention existent, mais elles doivent être adaptées à chaque personne en fonction de son état de

santé. Le médecin peut prescrire des médicaments qui contrôlent la tension artérielle et le taux de cholestérol sanguin. Dans certains cas, une intervention chirurgicale pourrait s'avérer nécessaire.

Source : Diabète Québec

## Parce qu'on a aussi une famille.

Chez Pfizer, nous cherchons à découvrir les remèdes de demain. Nous cherchons à guérir l'alzheimer de votre père, la maladie du cœur de votre sœur et le diabète de votre meilleur ami... des maladies qui touchent nos familles. Nos chercheurs canadiens en collaboration avec les hôpitaux et les centres de recherche de chaque province, ainsi que nos 12 000 autres scientifiques et professionnels de la santé des quatre coins du monde se penchent sur les traitements de demain. Pourquoi? Parce qu'on a aussi un père, une sœur et un meilleur ami.

**Pfizer**

Notre passion, la vie

www.pfizer.ca



© 2003 Pfizer Canada Inc.  
Kirkland/Québec H3J 2M5  
R&D  
Les compagnies de recherche  
pharmaceutique du Canada