

Mon diabète et moi

Brochure pour :



unis pour le diabète

© Droit d'auteur le 6 juillet 2017, septembre 2010, Centre universitaire de santé McGill. 2ième édition. Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.



IMPORTANT : S.V.P. LIRE :

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou les directives d'un médecin/professionnel de la santé ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.



Ce matériel est aussi disponible sur le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM : www.educationdespatientscuscsm.ca



« Je pense qu'un arbre est un bon symbole pour représenter le diabète! Plus on investit dans ses racines, plus ses branches sont solides et plus il sera beau! C'est pareil pour le diabète! Si on prend bien soin de soi, on peut avoir une belle vie et s'épanouir comme n'importe qui d'autre... C'est mon point de vue. En plus, l'arbre pointe vers le ciel et le ciel n'a pas de limites! »

A.A, âgée de 21 ans, diabète type 1, 2009

QUOI savoir sur le DIABÈTE?

- Pourquoi mesurer mon taux de sucre dans le sang (**GLYCÉMIE**)?
- Qu'est-ce que je dois **MANGER**?
- Pourquoi il faut faire de l'**EXERCICE**?
- Quels sont les symptômes d'un taux de sucre trop **ÉLEVÉ** ou **HYPERGLYCÉMIE**?
- Quels sont les symptômes d'un taux de sucre trop **BAS** ou **HYPOGLYCÉMIE**?
- Quoi faire quand je me sens **MALADE**?
- Pourquoi il faut prendre soin de mes **PIEDS** et de mes **YEUX**?
- Pourquoi il faut faire attention à mes **REINS**?
- Quoi savoir sur les médicaments pour le diabète et l'**INSULINE**?

Quelques faits

Plus de deux millions de Canadiens ont le diabète.

Bonnes Nouvelles : des études ont démontré que des changements simples de style de vie aident à contrôler le diabète de type 2.

Pourquoi prendre soin de mon diabète?

- ✦ Pour me sentir mieux
- ✦ Pour avoir moins de complications
- ✦ Pour vivre en bonne santé plus longtemps

QUOI savoir sur le DIABÈTE?

Il y a plusieurs types de diabète :

- Le diabète de type 1
- Le diabète de type 2
- Les autres types de diabète

Le diabète est une maladie chronique que l'on peut contrôler. Chez une personne diabétique, le corps ne peut pas mettre en réserve le glucose (sucre) et le transformer en énergie lorsqu'il en a de besoin.

Le **glucose** (sucre) sert de carburant pour faire fonctionner notre corps.

On trouve du glucose dans plusieurs aliments : le pain, les céréales, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les fruits et certains légumes.

Le corps a besoin d'insuline pour transformer le glucose en carburant. L'insuline est fabriquée dans le pancréas. En vieillissant, le pancréas travaille moins bien et ne peut plus produire assez d'insuline.



Quel type de diabète avez-vous?

POURQUOI faut-il mesurer ma glycémie?

Vérifiez votre taux de sucre régulièrement vous aidera à:

- ★ Comprendre comment la nourriture, l'exercice et la maladie peut affecter votre taux de sucre
- ★ Maintenir votre taux de sucre sous control
- ★ Prévenir d'autres problèmes de sante

Étapes pour vérifier mon taux de sucre:

1. Demandez à votre médecin:

- **Combien de fois** par jour et nuit vous devez vérifier votre taux de sucre
- **Quand** vous devez vérifier votre taux de sucre (c'est-à-dire avant ou après les repas et l'heure du coucher)

2. Prenez note de la date, de l'heure et de votre taux de sucre lors de chaque vérification.

3. Lors de vos rendez-vous, montrez vos résultats à votre médecin ou à l'infirmière à chacune de vos visites.

Notez vos résultats. Ceci vous aide à voir les changements de votre taux de glycémie (taux de sucre trop élevé ou trop bas).

TAUX DE GLYCÉMIE RECOMMANDÉ*

*	Taux de glycémie avant les repas (mmol/l)	Taux de glycémie 2 heures après avoir mangé (mmol/l)
Cibles pour la majorité des personnes diabétiques	Entre 4.0 to 7.0	Entre 5.0 to 10.0

* Lignes directrices de l'Association canadienne du diabète

✓ Selon votre médecin, quel est le taux de sucre (glycémie) que vous devez maintenir?

QUAND faut-il appeler mon médecin?

Vous devez appeler votre spécialiste du diabète (endocrinologue) ou votre médecin de famille :

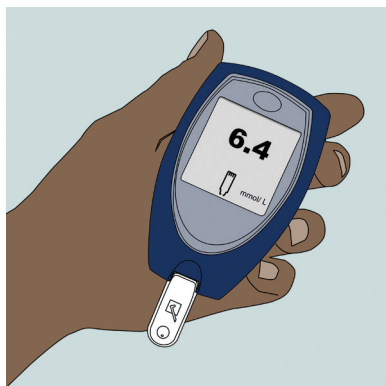
Si votre taux de glycémie est plus élevé que 18 mmol/L avec ou sans cétones* pendant une période de 6 à 8 heures **et** que vous vous sentez malade.

QUAND faut-il aller à l'urgence?

Si votre taux de glycémie est plus élevé que 18 mmol/L avec ou sans cétones pendant une période de 6 à 8 heures **et** que vous vous sentez malade **et** n'arrivez pas à joindre votre spécialiste du diabète (endocrinologue) ou votre médecin de famille.



Mon taux de sucre (glycémie) devrait se situer entre: _____



*Cétones : Lorsque votre taux de glycémie (sucre) est très élevé et que vous ne produisez pas suffisamment d'insuline, votre organisme essaie de combler ses besoins en énergie en prenant des réserves (protéines ou graisses). Les réserves se décomposent et libèrent des cétones.

Que faut-il manger?

- Mangez 3 repas équilibrés par jour et laissez passer entre 4 à 6 heures entre chaque repas.
- Mangez lors de chaque repas, des aliments provenant de 3 des 4 groupes d'aliments.

Avez-vous consulté un nutritionniste?

✪ **Féculents :**

pains et cereals de grains entiers, pâtes, riz, pommes de terre.

✪ **Lait et produits laitiers :**

lait écrémé, lait réduit en gras, 1%, 2% et produits laitiers réduit en gras.

✪ **Légumes et fruits**

: frais, surgelés ou en conserve

✪ **Protéines :**

viandes maigres, volaille, poisson, œufs et protéines végétales comme du tofu et des légumineuses

- Évitez de manger des sauces contenant du gras, des aliments frits et des produits laitiers « réguliers ».
- Assurez-vous de rencontrer une nutritionniste.

POURQUOI faut-il faire de l'exercice?



Il est important de faire de l'exercice quand on est diabétique. Ceci vous aidera à:

- mieux vous sentir
- contrôler votre taux de glycémie (sucre dans le sang)
- mieux faire travailler l'insuline
- vous faire perdre du poids

Faire 30 minutes de marche par jours est excellent pour votre santé.

Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin.

Quels sont les symptômes que vous pouvez ressentir lorsque votre taux de sucre est trop élevé? (*Hyperglycémie*)

Voici les symptômes que vous aurez:



Sécheresse de la bouche et soif intense



Somnolence inhabituelle ou fatigue extrême



Besoin d'uriner souvent

Cochez (✓) les symptômes que vous avez ressentis.

POURQUOI mon taux de sucre est ÉLEVÉ (hyperglycémie)?

- Vous avez mangé plus que d'habitude
- Vous avez oublié de prendre vos médicaments pour le diabète
- Vous êtes plus stressé que d'habitude
- Vous vous sentez malade
- Vous avez mesuré votre taux de sucre moins de 1 heure après avoir manger un repas

QUAND faut-il appeler mon médecin?

Vous devez appeler votre spécialiste du diabète (endocrinologue) ou médecin de famille:

Si votre taux de glycémie est plus élevé que 18 mmol/L avec ou sans cétones pendant une période de 6 à 8 heures et que vous vous sentez malade.*

QUAND faut-il aller à l'urgence?

Si votre taux de glycémie est plus élevé que 18 mmol/L avec ou sans cétones pendant une période de 6 à 8 heures **et** que vous vous sentez malade **et** n'arrivez pas à joindre votre spécialiste du diabète (endocrinologue) ou votre médecin de famille.

* Cétones - voir explication à la page 5.

Quels sont les symptômes que vous pouvez ressentir lorsque votre taux de sucre est trop bas ?



Vertige, étourdissement



Nervosité, irritation, anxiété



Confusion, difficulté à se concentrer



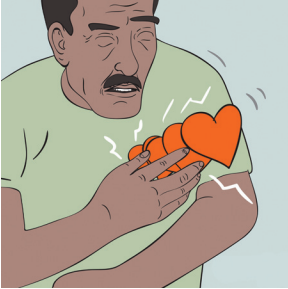
Faiblesse et somnolence

Cochez (✓) les symptômes que vous avez ressentis.



Faim

(HYPOGLYCÉMIE)



Palpitations



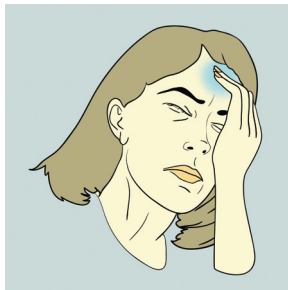
Sueur



Difficulté à parler



Trouble de la vision



Mal de tête



Mal au cœur, nausée

QUOI faire si mon taux de sucre est trop BAS (hypoglycémie)?

Suivez les étapes suivantes :

1. Prenez votre taux de sucre.
2. Si votre glycémie est moins de 4 mmol/L, prenez 15 g de glucides (sucre), comme:

- 15 g de glucose en comprimé. (Vérifiez avec votre pharmacien).

OU

- 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de jus non sucré ou d'une boisson gazeuse ordinaire

OU

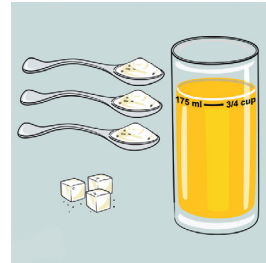
- 15 ml (3 c. à thé) de sucre dans un verre d'eau

3. ATTENDEZ 15 minutes et prenez de nouveau votre taux de sucre.

4. Si votre taux de sucre est plus bas que 4 mmol/L, prenez encore 15 g de glucides et attendez encore 15 minutes. Répétez les ÉTAPES 1 à 3 jusqu'à ce que votre taux de sucre soit **au moins** 4 mmol/L.

5. Contactez votre médecin si vous avez un taux de sucre sévèrement bas qui a nécessité l'aide de quelqu'un pour vous traiter.

6. Contactez votre médecin si vous avez eu plusieurs taux de sucre bas et vous ne savez pas comment les éviter.



Après l'étape 4 :

- *S'il est l'heure de manger, prenez votre repas comme d'habitude.*
- *Si votre prochain repas est dans plus de 1 heure, prenez une collation composée d'un glucide et d'une protéine, comme $\frac{1}{2}$ sandwich ou 4 craquelins et 30 g (1 oz) de fromage.*

QUOI faire quand je suis MALADE?

Suivez les étapes suivantes

1. Prenez vos médicaments pour le diabète et /ou votre insuline.
2. Mesurez votre taux de sucre à toutes les 3 ou 4 heures et notez les résultats.
3. Si vous prenez de l'insuline, vérifiez la présence de cétones* dans votre urine ou dans votre sang toutes les 3 ou 4 heures.

Si votre taux de glycémie est plus élevé que 18 mmol/L avec ou sans cétones* pendant une période de 6 à 8 heures **et** que vous vous sentez malade, communiquez avec votre spécialiste du diabète (endocrinologue) ou votre médecin de famille.

4. Si vous êtes capable de manger vos repas, buvez de l'eau et des liquides non sucrés, évitez le thé et le café.
5. Si vous n'êtes pas capable de manger, prenez 15 g de glucides à toutes les heures. Par exemple, 15 g de glucides équivalents à :
 - 120 ml (½ tasse) de jello régulier
 - 180 ml (6 oz) de Ginger Ale régulier
6. Prenez votre température et reposez-vous.

Votre taux de sucre peut augmenter lorsque vous faites de la fièvre, avez la grippe, une infection ou subissez une chirurgie.

Votre taux de sucre peut augmenter si vous ne mangez pas. L'insuline n'agit pas aussi bien et votre foie produira plus de sucre pour vous nourrir.

** Cétones: voir explication à la page 5.*

POURQUOI faut-il prendre soin de mes PIEDS?

- Les diabétiques peuvent avoir moins de sensations dans les pieds.
- Examinez vos pieds tous les jours. Appelez votre médecin si vous avez une coupure, des ampoules ou des ongles incarnés douloureux.
- Ne marchez jamais pieds nus.
- Portez des chaussettes en coton ou en laine (blanches de préférence).
- Portez des chaussures bien ajustées à vos pieds.
- Si vous n'avez pas une bonne vue, ne couper pas vos ongles d'orteils. Demandez des renseignements à votre médecin ou votre infirmière.
- Asséchez la peau entre vos orteils, surtout après avoir pris un bain ou fait de la natation.
- Mettez-vous de la crème hydratante sur les pieds tous les jours pour garder votre peau douce. Ne mettez pas de crème entre vos orteils.
- Demander à votre médecin ou à votre infirmière d'examiner vos pieds lors de votre prochaine visite.

POURQUOI faut-il prendre soin de mes YEUX?

Le diabète peut vous endommager les yeux et causer une perte de vision ou la cécité (aveugle).

C'est ce qu'on appelle : **RÉTINOPATHIE.**

Vous pouvez prévenir les dommages à vos yeux :

- Gardez votre taux de sucre dans les limites recommandées par votre médecin afin de réduire vos risques de perdre la vue.
- Prenez vos médicaments tel que prescrits afin de contrôler votre tension artérielle et votre taux de cholestérol.
- Faites examiner votre vue régulièrement afin que l'on puisse détecter des changements. Votre médecin peut vous indiquer un oculiste.



**Mon dernier rendez-vous chez
mon oculiste était le:**

Pourquoi faut-il faire attention à mes reins?

Les maladies rénales chroniques peuvent survenir chez 40 % des diabétiques.

Le diabète peut causer des dommages aux petits vaisseaux sanguins dans les reins. Lorsque ces dommages surviennent, les reins ne fonctionnent plus aussi bien. Ils ont de la difficulté à nettoyer le sang.

Une des complications possibles c'est lorsque la vessie a de la difficulté à se vider, ceci peut faire augmenter la pression et causer des infections urinaires.

Les signes et symptômes de dommages aux reins sont :

- Prise de poids et enflure des pieds
- Hypertension artérielle : augmentation de la pression artérielle
- Envie d'uriner souvent durant la nuit.

Comment puis-je protéger mes reins?

- Gardez votre taux de sucre (glycémie) sous contrôle.
- Gardez votre tension artérielle sous contrôle en prenant vos médicaments tels que prescrits.

🕒 *Votre médecin vérifiera le fonctionnement de vos reins en vous faisant passer des analyses d'urine et de sang.*

Que faut-il savoir sur les médicaments qui contrôlent le diabète et sur l'insuline?

Médicaments pour contrôler le diabète

✪ Les pilules contre le diabète ne sont pas de l'insuline.



Mes pilules pour contrôler mon diabète sont :

Certaines pilules contre le diabète :

- Aide le pancréas à fabriquer plus d'insuline.
- Aide le foie à libérer moins de sucre et à rendre l'insuline plus efficace.
- Il se peut que vous ayez à prendre plus d'une sorte de pilules pour contrôler votre taux de sucre (glycémie), votre diabète.
- N'hésitez pas à demander des informations à votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien sur les doses que vous devez prendre et quand vous devez les prendre.
- Si vous achetez des médicaments sans prescription, des produits homéopathiques ou à base d'herbes médicinales ou des suppléments (vitamines), parlez-en avant à votre médecin ou à votre pharmacien.

Insulines

- Il existe plusieurs sortes d'insulines. Votre médecin vous indiquera la sorte d'insuline que vous devez prendre.



Les insulines que je prends sont:

Les personnes atteintes de diabète de type 1 doivent prendre de l'insuline tous les jours de leur vie.

Certaines personnes atteintes de diabète de type 2 ont souvent besoin d'insuline pour contrôler leur diabète. Il est normal de prendre de l'insuline lorsqu'on fait du diabète depuis plusieurs années. Cela ne correspond pas à un échec de votre part.

- Certaines personnes ont besoin de prendre de l'insuline et des pilules pour contrôler leur diabète.
- Certaines insulines agissent très rapidement. On doit les prendre juste **avant** les repas.
- Certaines insulines agissent très lentement et sont prises avant le petit déjeuner et / ou au coucher.
- Renseignez-vous auprès de votre infirmière, de votre médecin ou de votre pharmacien pour connaître le nom, la sorte, la dose et le nombre de fois où vous devez prendre vos injections d'insuline.



Qui appeler en cas d'urgence :

① Numéro de téléphone: _____

Le médecin qui traite mon diabète est:

① Numéro de téléphone: _____

L'infirmière qui traite mon diabète est:

① Numéro de téléphone: _____

Conseils utiles

- ✪ Prenez vos médicaments tels que prescrits par le médecin
- ✪ Mesurez votre taux de sucre tel que prescrit par le médecin ou l'infirmière
- ✪ Mangez régulièrement des repas équilibrés
- ✪ Faites de l'exercice régulièrement.

Cette brochure a été créée par le MUHC Diabetes Task Force Subcommittee on Patient Education, clientèle adulte.

Membres MUHC Task Force Subcommittee on Patient Education, adults sites:

*Carmela D'Avella, BSc N, CDE, présidente
Maria-Helena Dias, MSc, CNS*

*Aparna Bhattacharjee, BSc N, MSc (cand), NPDE
Ranee Dwarka, BSc N, AHN
Nancy Filteau, MSc (A), C Neph (c), NPDE
Ruth Guselle, BSc N, CNS
Karen Kenny, MSc (N), ANM
Daniele Lamarche, MSc, CNS
Siva Moonsamy, N Bsc N, CNCC(C)
Rita Motchula, Pdt*

Remerciements :

*Dr Meltzer, endocrinologue, CUSM
Jenny Lin, McGill Molson Medical Informatics*

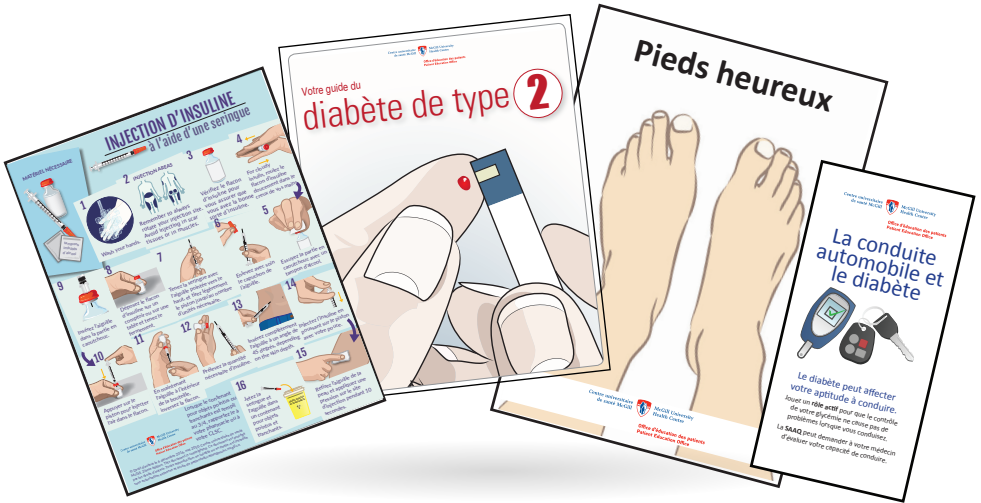
Ce programme a été financé par Le Comité du réseau d'éducation des patients du CUSM, Portefeuille de l'éducation du CUSM, Ordre régional des infirmières et infirmiers de Montréal/Laval et Division d'Endocrinologie CUSM.

Notes

A series of horizontal blue lines for writing notes, starting below the 'Notes' header and extending to the bottom of the page.

Vous avez besoin de plus d'informations sur le

DIABÈTE ?



Visitez notre Collection de ressources
Recherche: [Diabète \(adultes\)
educationdespatientscsm.ca](http://educationdespatientscsm.ca)

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office



