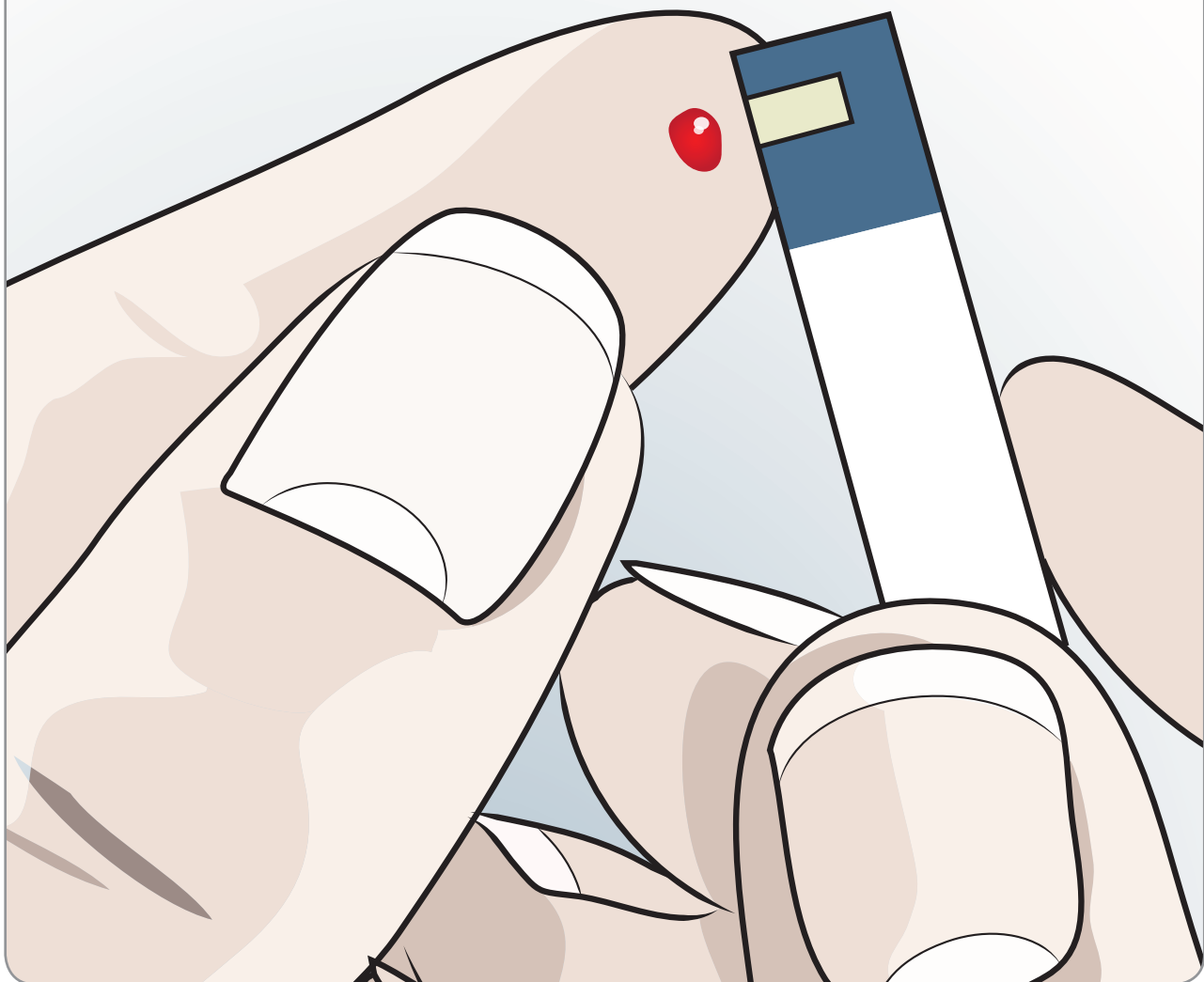


Votre guide du

diabète de type

2



À la mémoire de :

M. Joshua Ronn
1915 - 2015

Avec notre profonde gratitude pour ses nombreuses années de dévouement et de soutien. Sa passion pour de meilleurs soins aux patients constitue notre source d'inspiration.



Ce livret est aussi disponible sur :
le portail Éducation des patients du CUSM
cusmeducationdespatients.ca

Remerciements

À l'origine, ce matériel a été réalisé par la Division d'endocrinologie et le Centre de jour métabolique de l'Hôpital Royal Victoria. Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leurs contributions :

Les auteurs :

- Eva Prandekas, infirmière spécialiste en diabète
- Marian Lowry, infirmière spécialiste en diabète
- Shari Segal, diététiste, éducatrice certifiée en diabète
- Danièle Houle, diététiste, éducatrice certifiée en diabète
- Cynthia Lebovics, diététiste, éducatrice certifiée en diabète
- Mary Sanford, éducatrice certifiée en diabète

Dr Natasha Garfield, qui nous a donné l'inspiration de départ.

Dr Mark Sherman, directeur, Centre de jour métabolique de l'hôpital Royal Victoria, pour ses conseils et son soutien actif, ses connaissances professionnelles et sa patience.

Dr Jean-François Yale pour son soutien et son expertise médicale.

Des remerciements tout particuliers à

Barb Greig, infirmière spécialiste en diabète,

Nadia Marchetti,

Antonella D'Antonio,

Lisa-Lune St-Jean Lemieux pour son soutien technique,

et à l'ensemble du personnel de la Division d'endocrinologie et du Centre de jour métabolique de l'hôpital Royal Victoria pour leur aide et leur soutien.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM pour l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce livret, pour le design et la mise en page, la rédaction, la conception et les illustrations.



IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

© Droit d'auteur – Août 28, 2019, Centre universitaire de santé McGill. 2e édition. Ce document est protégé par des droits d'auteur. La reproduction partielle ou totale sans l'autorisation écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca est strictement interdite.

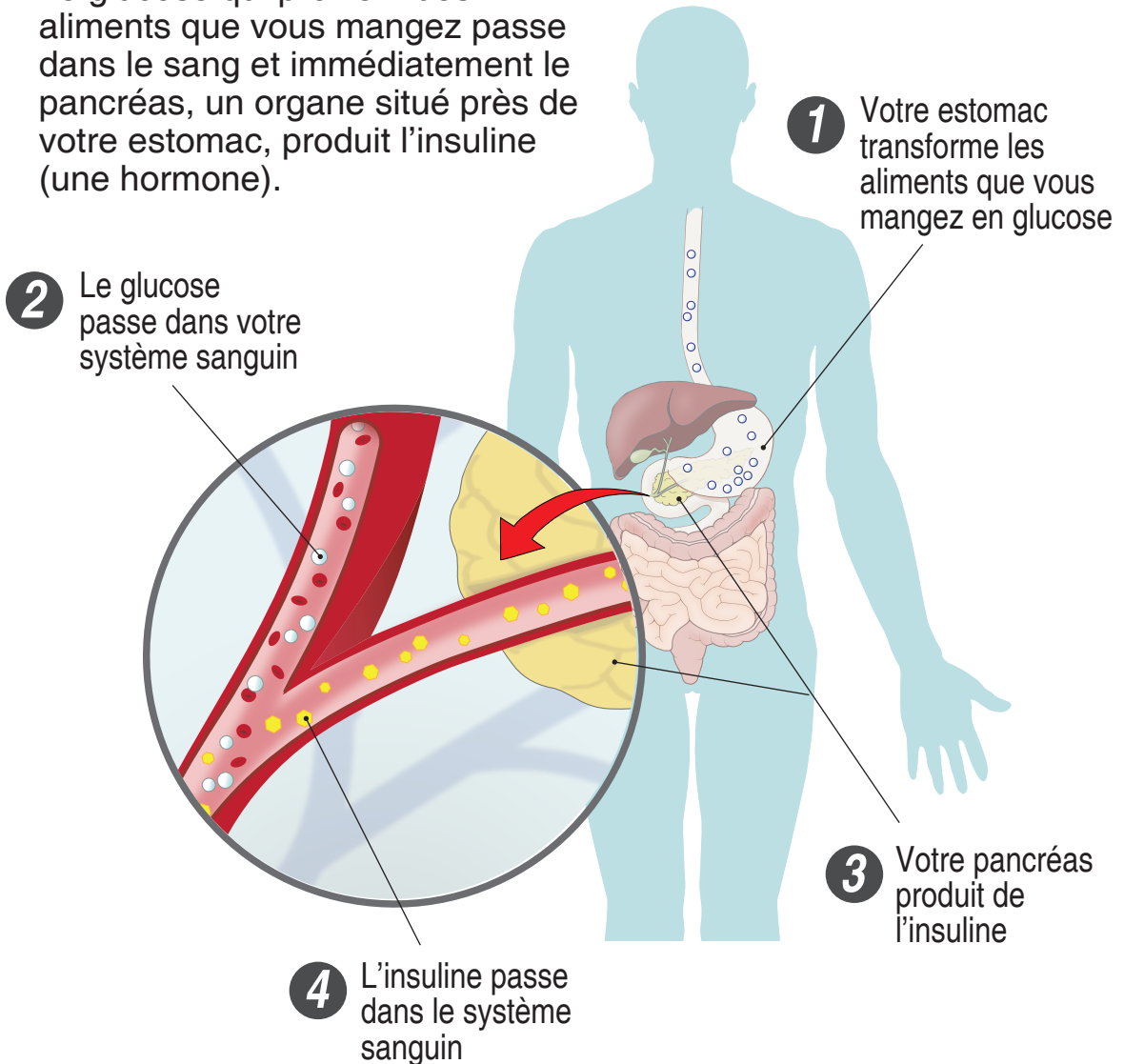
Table des matières

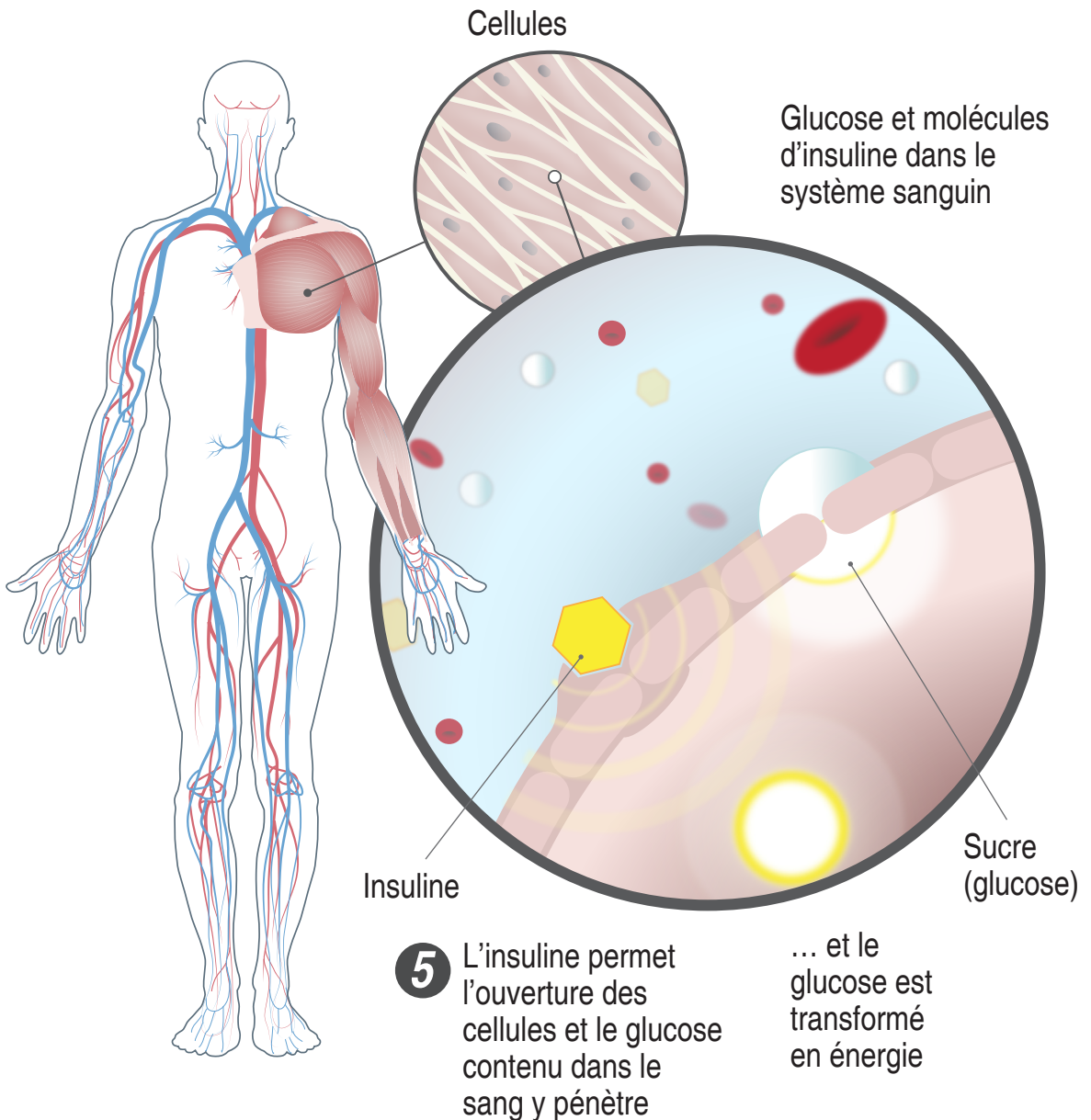
- 6** Qu'est-ce que le diabète ?
- 8** Les types de diabète
- 10** Les facteurs qui contribuent à l'apparition du diabète de type 2
- 11** Les symptômes de l'hyperglycémie
- 12** Quel devrait être mon niveau de glycémie ?
- 14** Votre équipe de soins et les autres ressources
- 15** Le traitement du diabète de type 2
- 16** Manger sainement
- 20** L'activité physique
- 21** La médication
- 23** L'insuline
- 25** L'autosurveillance de la glycémie sanguine
- 26** Les dosages de l'hémoglobine A1c
- 28** Qu'est-ce que l'hypoglycémie
- 29** Le traitement de l'hypoglycémie
- 30** La gestion du stress
- 31** Les complications du diabète
- 32** Les bonnes nouvelles
- 34** Les soins des pieds
- 35** Résumé
- 36** Comment nous trouver

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète ou l'hyperglycémie signifie qu'il y a trop de sucre (le glucose) dans votre sang

Le glucose qui provient des aliments que vous mangez passe dans le sang et immédiatement le pancréas, un organe situé près de votre estomac, produit l'insuline (une hormone).



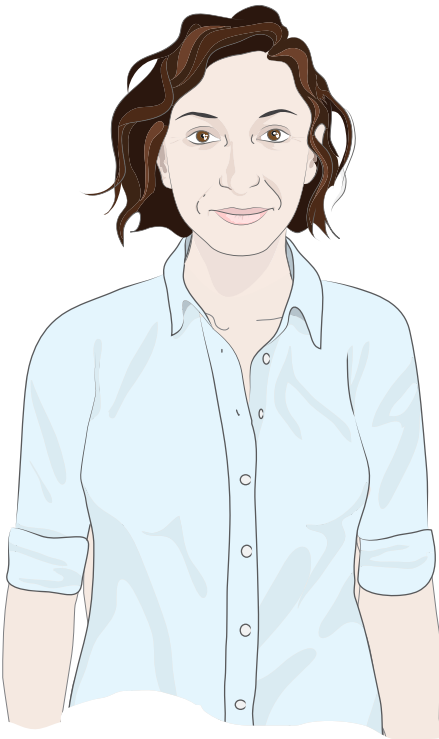
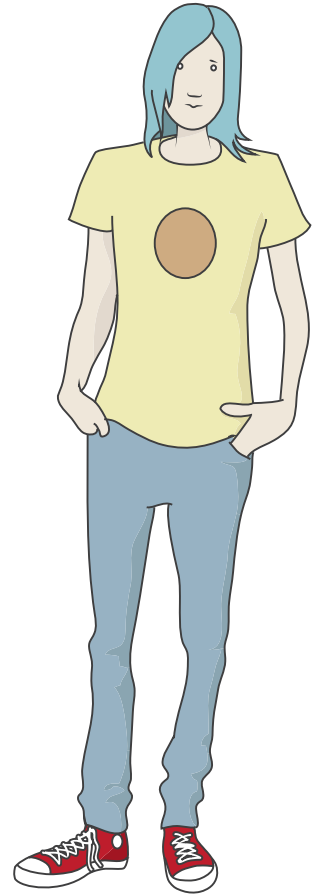


L'insuline est la « clé » qui se déplace dans le système sanguin. L'insuline ouvre la « porte » au glucose pour qu'il puisse entrer dans les cellules de votre corps où il est stocké et transformé en énergie.

LES TYPES DE DIABÈTE

Type 1 :

- Apparaît souvent à un jeune âge (moins de 40 ans)
- Le pancréas ne produit pas d'insuline (les cellules bêta sont détruites)
- Seulement 10 % des 2 à 3 millions de Canadiens qui vivent avec le diabète ont le diabète de type 1
- L'administration d'insuline est indispensable pour ce type de diabète



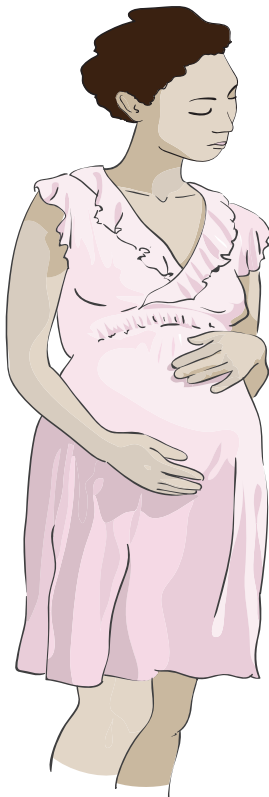
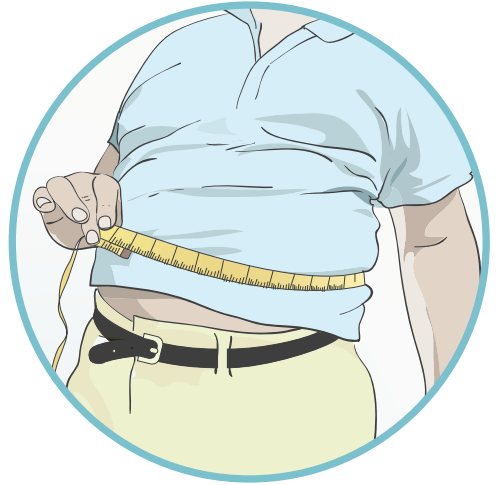
Type 2

- Apparaît souvent à un âge plus avancé (plus de 40 ans, mais des personnes plus jeunes et même des enfants peuvent aussi être atteints en raison de l'obésité)
- Le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou le corps n'utilise pas l'insuline correctement

Dans ce guide, nous nous intéressons aux personnes atteintes de diabète de type 2.

L'obésité

- En raison de l'obésité, les cellules sont pleines et refuseront de stocker le glucose malgré la présence de l'insuline. On appelle cela l'insulino-résistance.
- Le pancréas va produire plus d'insuline pour vaincre cette résistance
- Avec le temps, le pancréas va s'épuiser et ne pourra plus fournir l'insuline requise.
- Sur les 2 à 3 millions de Canadiens qui vivent avec le diabète, le diabète de type 2 représente environ 90 % des cas



Le diabète gestationnel (le diabète de grossesse)

- Ce diabète survient chez 1 femme enceinte sur 10
- 30 % ou plus des femmes atteintes du diabète gestationnel peuvent développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

LES FACTEURS QUI CONTRIBUENT AU DIAGNOSTIC DU DIABÈTE DE TYPE 2 :



- L'excès de poids
- Le manque d'activité physique
- L'insulino-résistance
- Un manque d'insuline
- Des antécédents familiaux de diabète
- L'origine ethnique

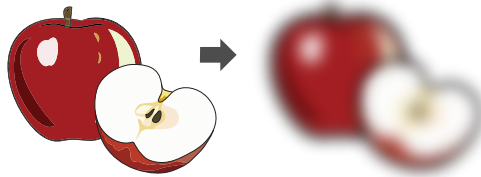
Les symptômes caractéristiques du diabète de type 2 ou hyperglycémie sont :



l'envie fréquente d'uriner



la soif



la vision floue



une grande fatigue



quelques fois, il n'y a aucun symptôme

QUEL DEVRAIT ÊTRE MON NIVEAU DE GLYCÉMIE (SUCRE DANS LE SANG) ?

Pour les personnes non diabétiques :

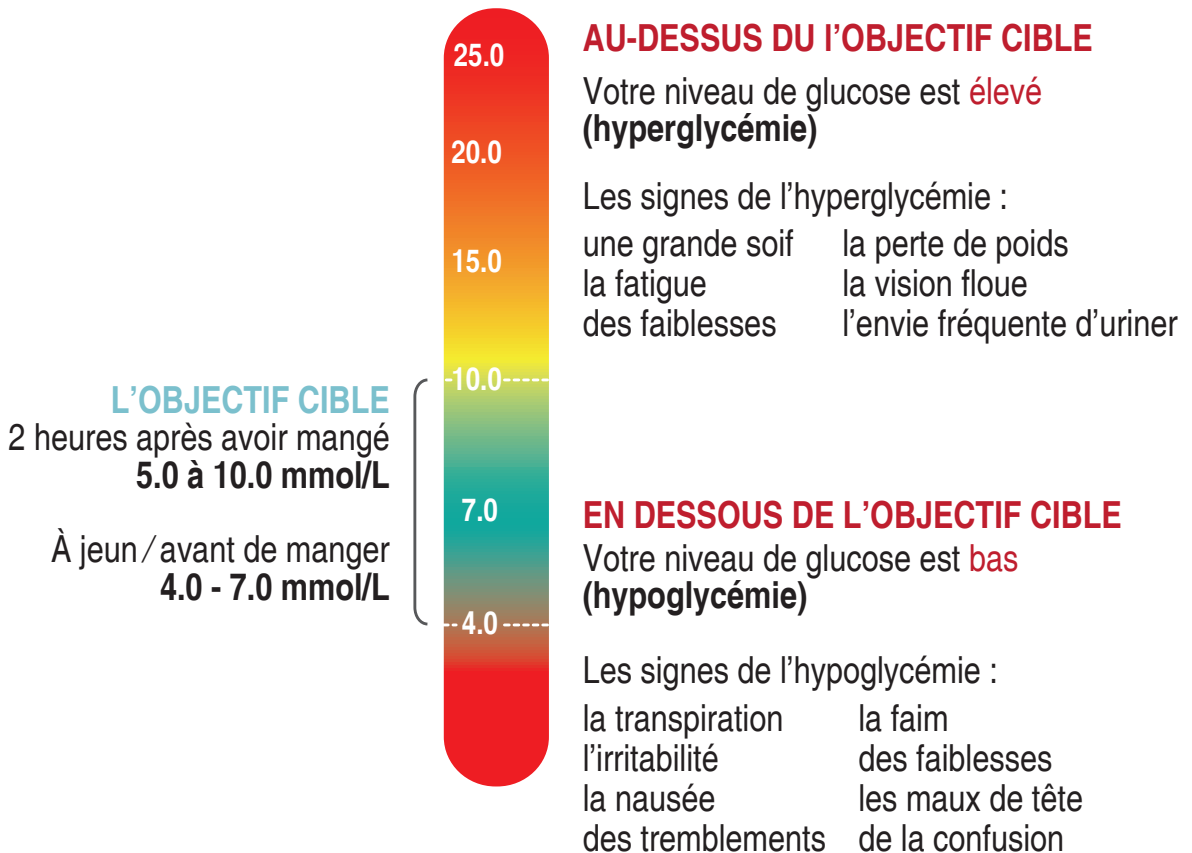
- la glycémie à jeun est normale si elle est comprise entre **4.0 à 5.6 mmol/L** et
- si 2 heures après avoir mangé, elle est en dessous de **7.8 mmol/L**

Les niveaux acceptables pour une personne atteinte de diabète sont :

- avant de manger (AC) : **4.0 à 7.0 mmol/L**
- 2 heures après avoir mangé (PC) entre **5.0 à 10.0 mmol/L**



Quel est votre niveau de glycémie (glucose mmol/L)?



La glycémie normale :

À jeun/ avant de manger : **4.0-5.6 mmol/L.**

2 heures après avoir mangé : en dessous de **7.8 mmol/L.**

La glycémie normale devrait être le but à atteindre, si c'est possible en toute sécurité.

Tout le monde ne ressent pas forcément de symptôme lorsque les niveaux de sucre dans le sang sont supérieurs ou inférieurs aux valeurs normales. Le contrôle de la glycémie sanguine est la meilleure façon de connaître votre niveau de sucre dans le sang.

VOUS ÊTES LE CAPITAINE...

Voici les membres de l'équipe qui vous aideront :



- Le médecin
- L'infirmière
- La diététiste
- Le psychologue
- Le pharmacien
- La famille et les amis

D'autres sources d'information
pour vous aider :

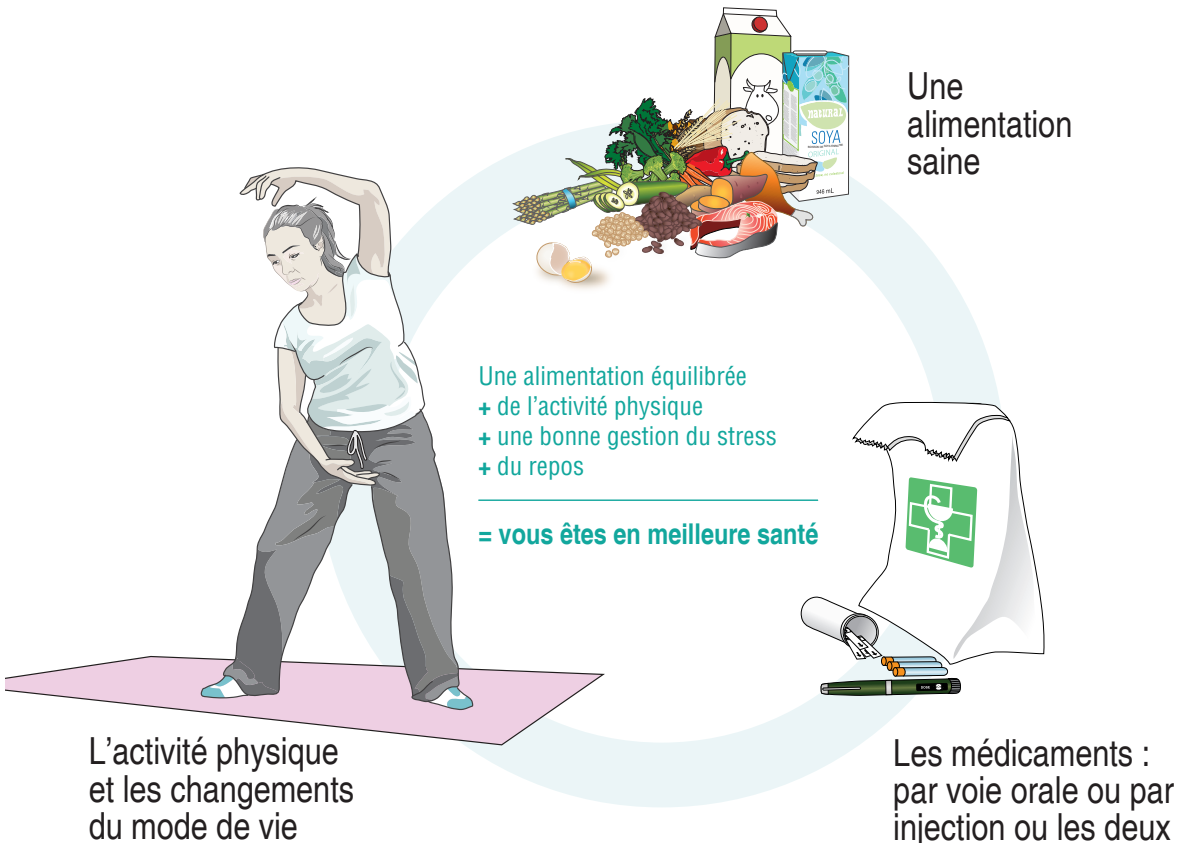
Association canadienne du diabète (ACD)
1400-522 University Ave.
Toronto, ON M5G 2R5
1-800-BANTING (226-8464)
www.diabetes.ca

Diabete Quebec (DQ)
8550 boul. Pie-IX, bureau 300
Montréal (Québec) H1Z 4G2
(514) 259-3422
1-800- 361-3504
www.diabete.qc.ca

LE TRAITEMENT DU DIABÈTE DE TYPE 2 PAR :

- Une alimentation saine
- L'activité physique et des changements du mode de vie
- Les médicaments : par voie orale ou par injection ou les deux
- L'autosurveillance du glucose dans le sang
- La gestion du stress

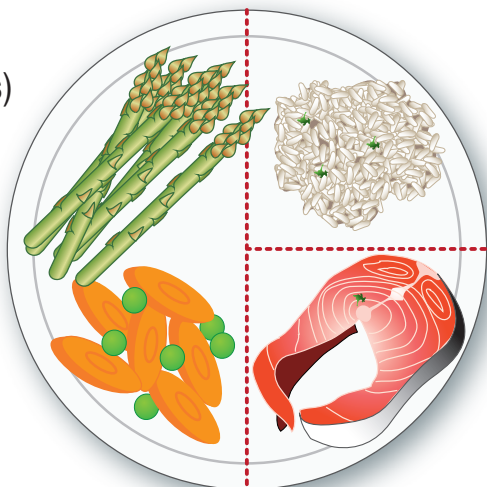
L'autosurveillance du glucose dans le sang et la gestion du stress



UNE ALIMENTATION SAÏNE EST UN FACTEUR CLÉ DE LA GESTION DE VOTRE DIABÈTE

Votre médecin vous demandera de rencontrer une diététiste pour réaliser un plan d'alimentation personnalisé et faire le suivi avec vous.

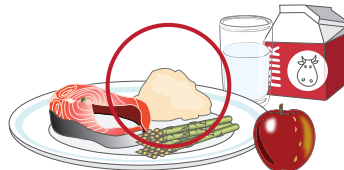
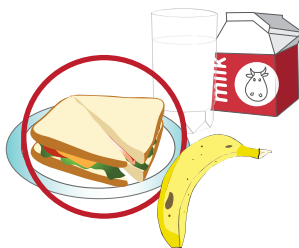
Des légumes
(au moins 2 sortes)



Des féculents
(pommes de terre,
riz, pâtes)

Des protéines
(du poisson, du poulet,
des viandes maigres, des
haricots secs ou des lentilles)

Le glucose (le sucre) dans votre sang provient surtout des glucides contenus dans les aliments que vous mangez. Vous ne devez pas supprimer tous les glucides.



1. Faites des choix santé
2. Divisez la quantité de glucides de façon égale entre 3 repas au moins

De quelle quantité de glucides ai-je besoin ?

Cela dépend de beaucoup de facteurs : l'âge, la taille, le poids et le niveau d'activité physique. Votre diététiste vous aidera à déterminer la quantité dont vous avez besoin.

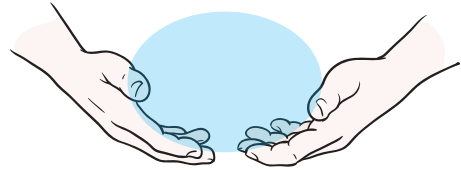


Les glucides :

(les grains, les féculents et les fruits)
Choisissez une portion égale à la taille de votre poing.

Est-ce que je devrais acheter des aliments pour « diabétiques » ?

- Non ! Vous pouvez apprécier VOTRE propre cuisine.
- Votre diététiste vous conseillera dans vos choix alimentaires qui vous aideront à atteindre votre objectif de sucre dans le sang.



Les légumes :

Choisissez une portion équivalente à tout ce que vos deux mains peuvent contenir.

Vos mains sont très utiles pour évaluer la taille des portions.



Les protéines :

Choisissez une quantité pouvant atteindre la grandeur de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt.

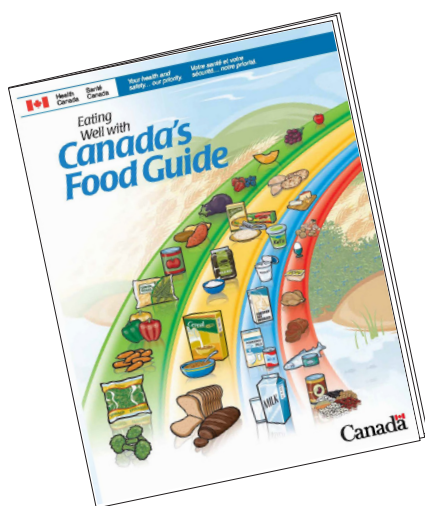
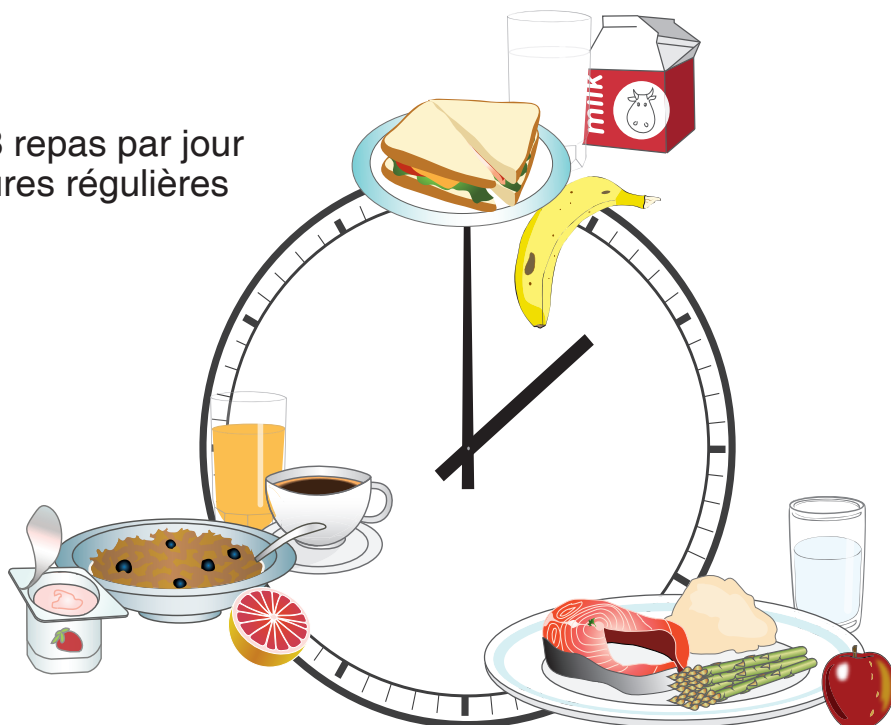


Les gras :

Limitez la quantité de matières grasses à la taille du bout de votre pouce.

Si vous n'avez pas encore rencontré la diététiste, voici quelques conseils :

Mangez 3 repas par jour
à des heures régulières



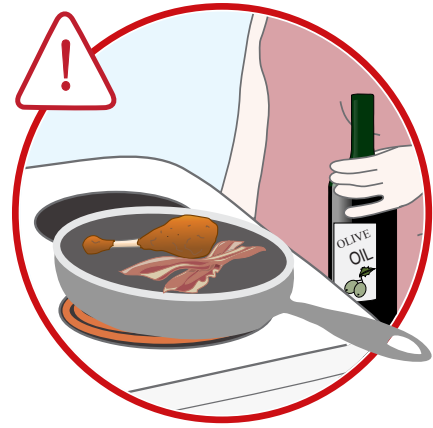
Consultez « Bien manger avec le guide alimentaire canadien », disponible en version imprimée, en ligne, ou avec une application mobile

<http://bit.ly/1IU6mng>

Limitez la consommation d'aliments gras comme les croustilles, les vinaigrettes, les pâtisseries, etc



Limitez la consommation de sucreries, de sucre, de sodas, de confitures, de miel, etc.



Limitez les cuissons à l'huile, comme les fritures

Choisissez des produits laitiers à faible teneur en gras comme des fromages à 15 % de matières grasses (MG) ou moins, du lait ou des yogourts de 1 à 2 % de MG



Buvez de l'eau régulièrement pour éteindre la soif

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire de l'activité physique et changer de mode de vie sont des éléments importants pour soigner votre diabète. Vous n'avez pas à courir un marathon.



- Prendre les escaliers
- Descendre du bus 2 à 3 arrêts avant votre arrêt
- Stationner votre voiture un peu plus loin
- Travailler dans le jardin
- Jouer avec vos enfants
- Marcher : utiliser un podomètre. Votre objectif : 10 000 pas par jour

LA MÉDICATION

Même en faisant des changements dans votre mode de vie et dans votre alimentation, votre médecin peut quand même décider de vous prescrire des comprimés, des injections, de l'insuline ou une combinaison de tout cela. Il peut choisir parmi beaucoup de médicaments existants et de nouveaux médicaments sont à venir.

Ceux qui ont un effet sur le pancréas pour qu'il produise plus d'insuline (les sécrétagogues)

Glyburide (Diabeta)

Gliclazide (Diamicon)

Glimepiride (Amaryl)

Repaglinide (Gluconorm)

- à prendre avant les repas

Ceux qui ont un effet sur le foie pour qu'il produise moins de sucre

Metformine (Glucophage, Glumetza)

- à prendre pendant ou après les repas
- peuvent aussi être associés à d'autres médicaments

Ceux qui vous permettent «d'éliminer plus de sucre par l'urine»

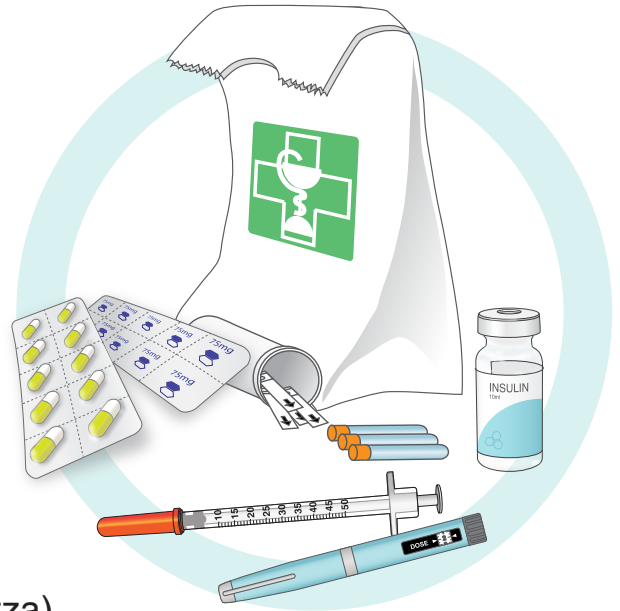
Canagliflozine (Invokana)

Dapagliflozine (Forxiga)

Empagliflozine (Jardiance)

Ceux qui rendent l'insuline plus efficace (TZDs)

Pioglitazone (Actos)

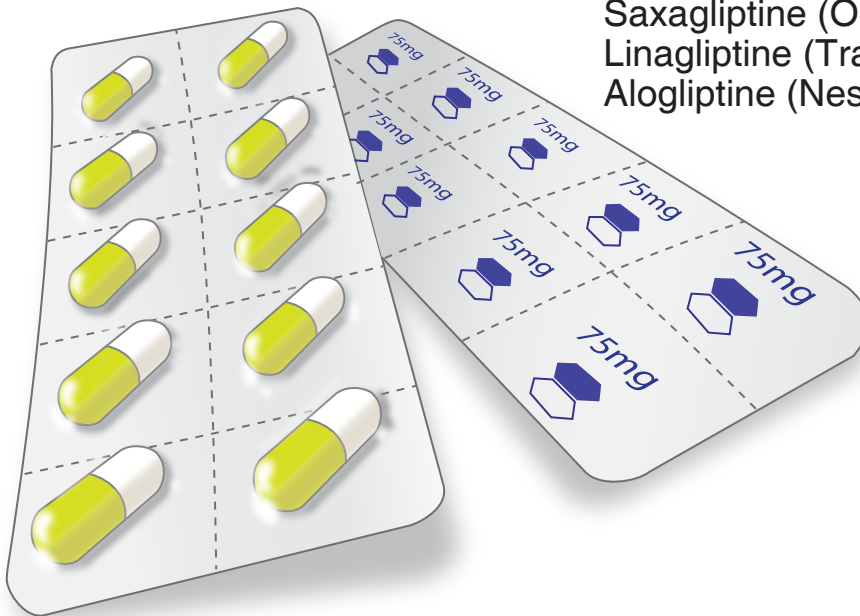


Ceux qui ralentissent l'absorption du glucose venant des aliments (les inhibiteurs de l'Alpha-Glucosidase)

Acarbose (Prandase or Glucobay)

- à prendre au début des repas

Ceux qui agissent sur d'autres hormones pour aider l'insuline (incrétines) (Inhibiteurs du DPP-4)



Sitagliptine (Januvia)
Saxagliptine (Onglyza)
Linagliptine (Trajenta)
Alogliptine (Nesina)

L'injection de médicaments pour faire baisser la glycémie et favoriser la perte de poids (Agonistes des récepteurs du GLP-1)

Exenatide (Byetta)
Exenatide QW (Bydureon)
Liraglutide (Victoza)

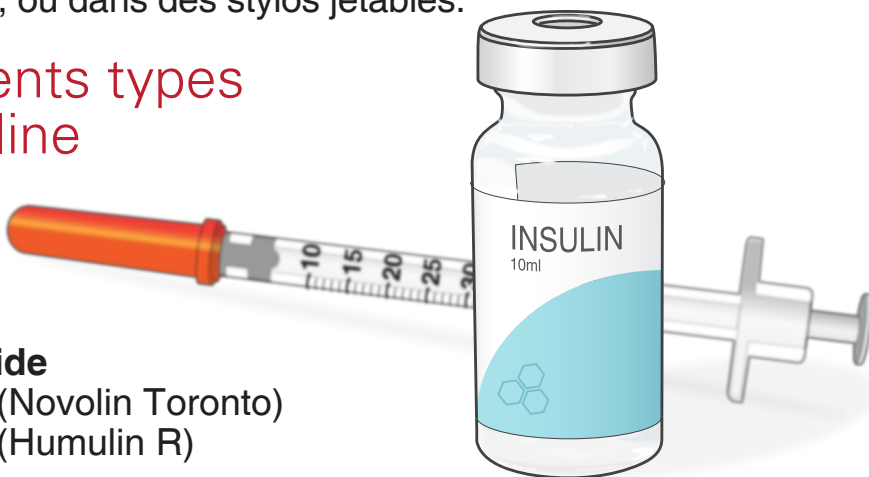
Dulaglutide (Trulicity)
Albiglutide (Eperzan)

L'INSULINE

L'insuline, une hormone produite par notre corps (le pancréas) aide l'organisme à transformer le glucose en énergie. Tout comme l'essence ne suffit pas pour démarrer une voiture, nous avons aussi besoin de la clé. Dans notre corps, la nourriture (transformée en sucre) est l'équivalent de l'essence et l'insuline est la clé.

L'insuline prescrite par le médecin est la même que celle produite par notre corps. Elle est disponible en flacons ou en cartouches et prémélangées, ou dans des stylos jetables.

Différents types d'insuline



À action rapide

- Régulière (Novolin Toronto)
- Régulière (Humulin R)

À action très rapide

- Aspart (Novo Rapid)
- Lispro (Humalog)
- Glulisine (Apidra)

À action intermédiaire

- Novolin NPH
- Humulin N

À action prolongée

- Glargine (Lantus, Toujeo, Basaglar)
- Detemir (Levemir)

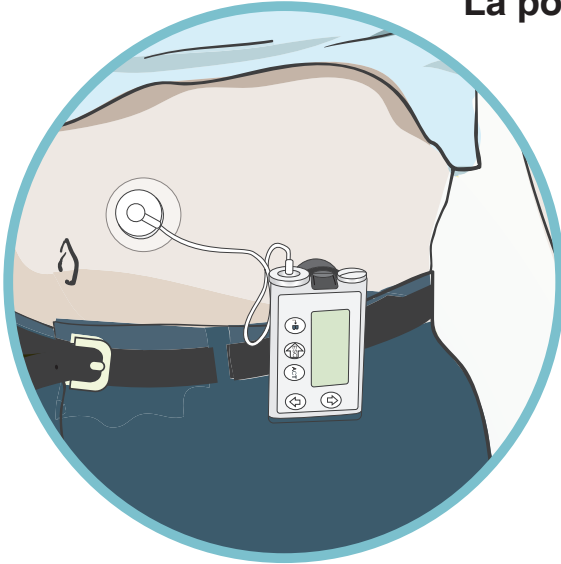
Insulines prémélangées

- Novo Mix 30
- Humalog Mix 25
- Humalog Mix 50
- 30/70, 40/60, 50/50

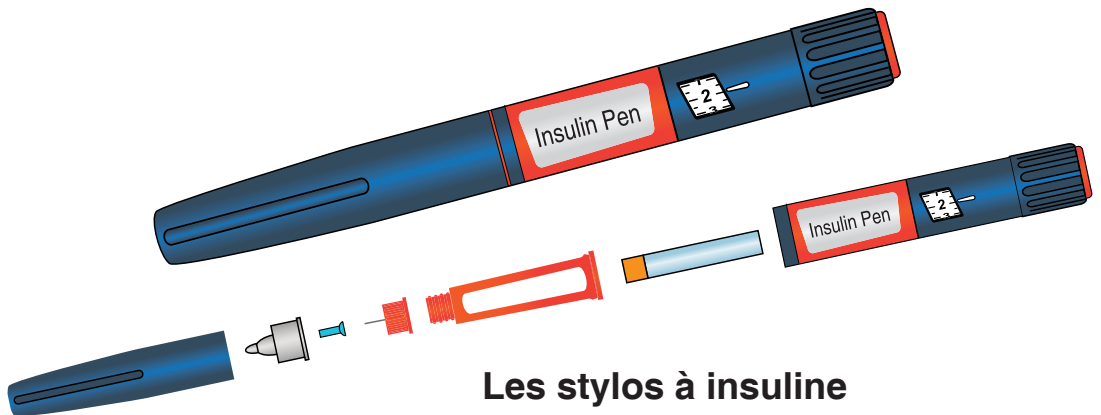
Il y a également de nouveaux types d'insuline à venir

Les dispositifs d'injection d'insuline

La pompe à insuline



Les seringues



Les stylos à insuline

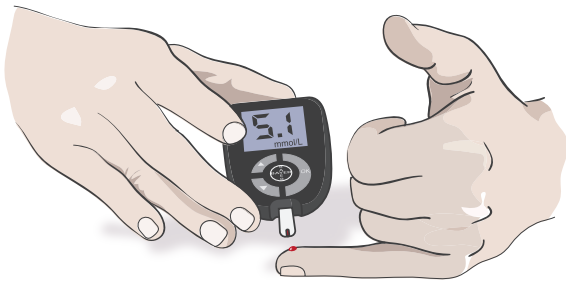
(Humapen Luxura, Savvio,
NovoPen 4 et Echo,
SoloSTAR, ClikSTAR,
KwikPen et FlexTouch Pen)

L'AUTOSURVEILLANCE DE LA GLYCÉMIE SANGUÏNE

Les niveaux de glucose dans le sang varient pendant la journée selon l'alimentation, l'activité, le stress et d'autres facteurs (la maladie ou la grippe). Votre médecin vous demandera de mesurer votre glucose sanguin à la maison.

Les résultats vous indiqueront :

- Si la glycémie est élevée (hyperglycémie) ou basse (hypoglycémie)
- Comment agissent vos médicaments
- Comment votre alimentation et l'activité physique font varier votre glycémie



Il faudra :

- Vérifier votre glycémie 1 à 4 fois par jour à différents moments de la journée
- Noter vos résultats dans votre journal de bord
- En vérifiant votre glycémie, vous franchissez une étape et prenez vous-même soin de votre diabète
- Il est important de vérifier l'exactitude des lectures et de la bandelette (vérifier la date d'expiration des bandelettes. Une différence de 10 à 15 % entre les mesures est acceptable).

Les lecteurs de glucose

- il existe beaucoup de lecteurs pour mesurer la glycémie
- votre éducateur en diabète vous en donnera gratuitement
- vous pouvez demander à votre éducateur en diabète quel lecteur est le mieux adapté à vos besoins

Suivi du taux de glucose

Suivi du niveau de glucose sanguin	Déjeuner		Midi		Souper	
	juste avant	2 heures après	juste avant	2 heures après	juste avant	2 heures après
Lundi	✓	✓				
Mardi	✓		✓	✓		
Mercredi	✓				✓	✓
Jeudi	✓	✓				
Vendredi	✓		✓	✓		
Samedi	✓				✓	✓
Dimanche	✓	✓				
Objectif ACD (mmol/L)	4.0 ~ 7.0	5.0 ~ 10.0	4.0 ~ 7.0	5.0 ~ 10.0	4.0 ~ 7.0	5.0 ~ 10.0

HÉMOGLOBINE A1C

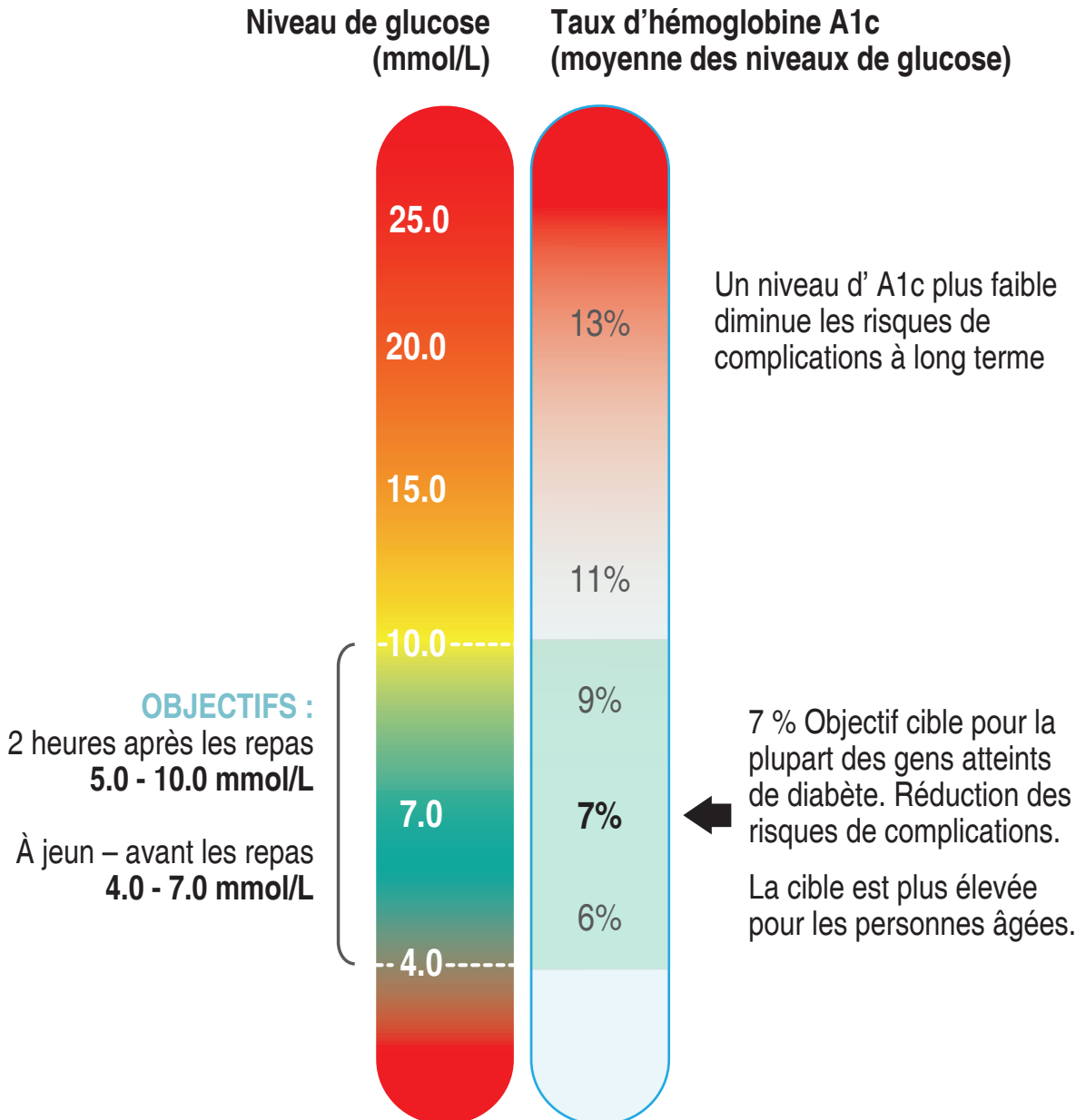
Dans le cadre de vos analyses sanguines régulières, votre médecin demandera un dosage de l'hémoglobine glyquée (ou A1c), qui montrera la moyenne de votre glycémie au cours des 3 derniers mois. Le dosage normal pour l'A1c est entre 4 à 6 % pour les personnes non diabétiques.

Votre objectif est d'atteindre moins de 7 % (votre médecin peut choisir d'autres cibles pour certains cas particuliers). Des résultats d'A1c plus élevés augmentent les risques de complications associées au diabète.



Comment se font mes dosages de l'A1c ?

En général, votre médecin demandera un dosage de l'A1c tous les 3 à 6 mois avec vos analyses sanguines régulières.



QU'EST-CE QUE L'HYPOLYCYCÉMIE ?

Lorsque vous prenez certains médicaments oraux ou de l'insuline, vous pouvez faire de « l'hypoglycémie »... c'est-à-dire avoir une glycémie basse (inférieure à 4.0 mmol/L).



Vous pouvez ressentir :

- Des faiblesses
- Des étourdissements
- Des sueurs
- Des tremblements
- De la nervosité
- De la confusion



Les causes de l'hypoglycémie

- les médicaments ou l'insuline pris sans nourriture.
- l'activité physique sans avoir mangé la bonne quantité de nourriture
- prendre ses repas ou ses collations trop tard
- prendre la mauvaise dose d'insuline
- boire de l'alcool sans manger

Comment traiter l'hypoglycémie :



1. Vérifier la glycémie. Si elle est inférieure à 4 mmol/L :
2. Prendre 15 grammes de glucose
 - (3 c. à thé de sucre ou de miel)
 - (3/4 tasse de jus d'orange ou une boisson gazeuse régulière)
 - (3 bonbons durs ou 4 comprimés de Dex 4)
3. Attendre 15 minutes. Revérifier la glycémie. Si la glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/L, il faut la traiter à nouveau !

Ayez une source de sucre sur vous en tout temps

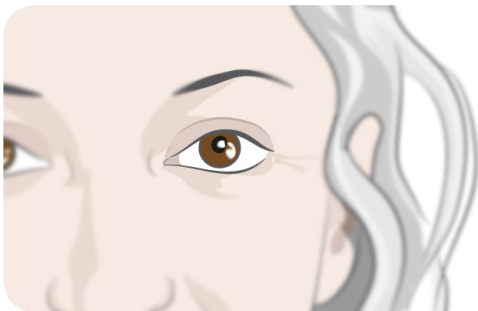
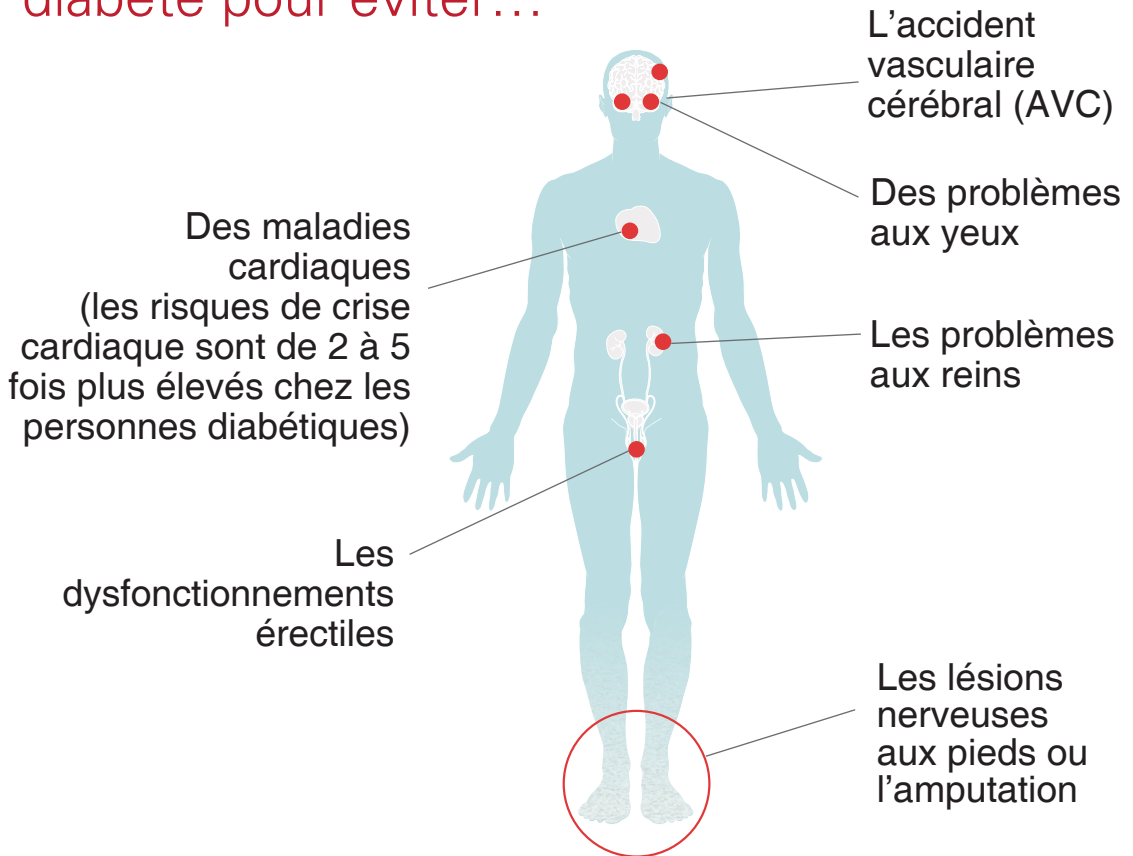
Quand votre niveau de sucre dans le sang redevient normal, manger votre repas ou une collation comme d'habitude. Si votre prochain repas est dans plus de 60 minutes, prenez une collation comprenant 15 g de glucides et une source de protéines. Par exemple, 4 à 6 biscuits avec du beurre d'arachide ou du fromage.

LA GESTION DU STRESS



LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

Il est important de contrôler votre diabète pour éviter...

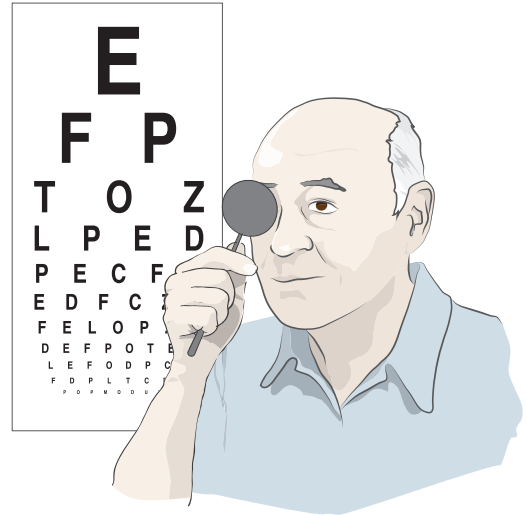


Après un certain temps, le diabète

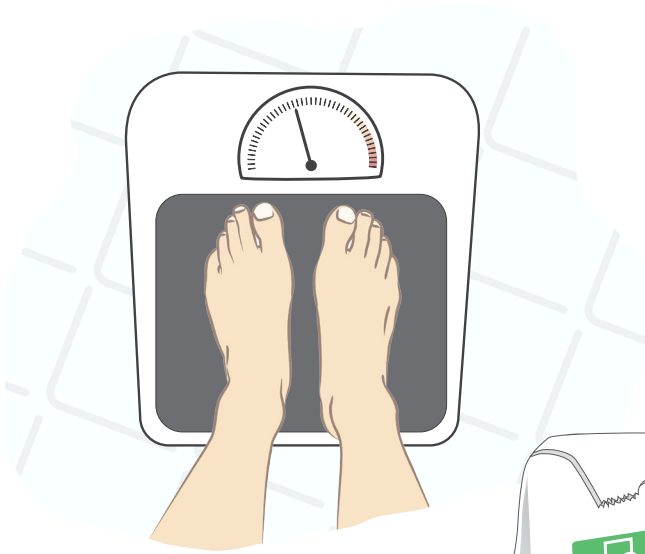
- peut causer des complications à long terme
- peut endommager vos yeux (une rétinopathie avec perte de l'acuité visuelle)
- peut endommager vos reins et dans certains cas la dialyse sera nécessaire

IL Y A DE BONNES NOUVELLES...

Une bonne gestion du diabète peut prévenir ou retarder les complications.



- Faire des examens régulièrement
- Maintenir sa tension artérielle sous 130/80 mm/Hg
- Consulter un ophtalmologiste au moins une fois par an
- Maintenir la glycémie dans l'objectif cible



- Maintenir votre poids santé
- Prendre les médicaments prescrits
- Rester actif



Ne pas fumer

Signaler tout problème aux pieds à l'éducateur en diabète.

LES SOÏNS DES PIEDS

Le diabète peut causer des problèmes de circulation du sang et une perte de la sensibilité. Lavez et examinez vos pieds tous les jours !

Utilisez un miroir et examinez la plante des pieds pour détecter les blessures, les taches rouges, les changements de la couleur de la peau et des cloques.



Protégez vos pieds :



Portez des chaussures confortables



Coupez vos ongles bien droits



Mettez de la crème sur la peau sèche

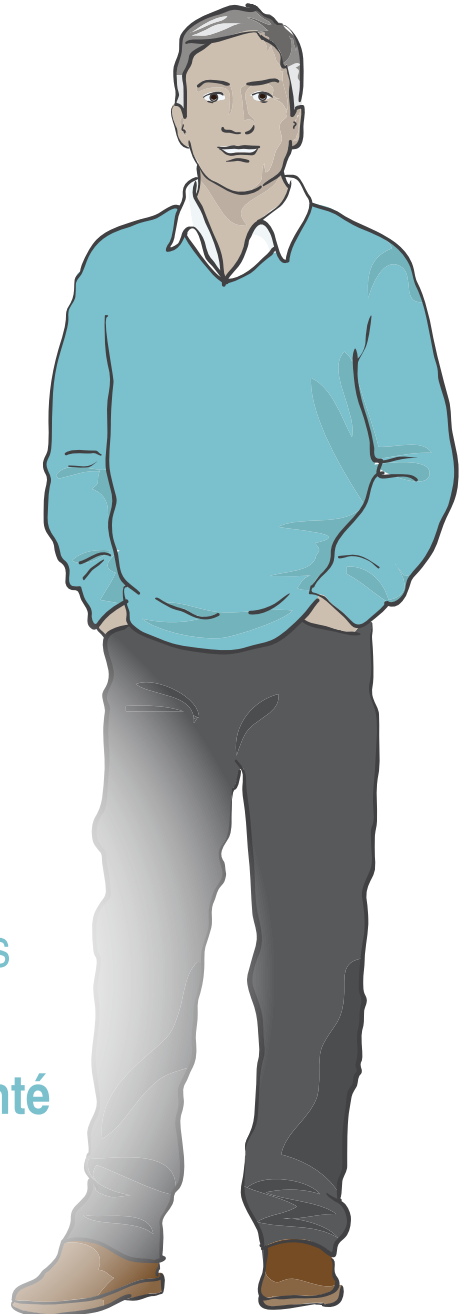


Ne marchez pas pieds nus



N'utilisez pas de bouillottes chaudes ou de coussins chauffants

RÉSUMÉ



- Une alimentation
+ de l'activité physique
+ une bonne gestion du stress
+ du repos

= vous êtes en meilleure santé

COMMENT NOUS TROUVER

