

Rester en bonne santé avec le diabète

gestion du diabète

Le diabète de type 1 et le diabète de type 2 sont des maladies graves qui peuvent entraîner les mêmes complications. Mais il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour rester en bonne santé. Discutez de tous les points suivants avec votre médecin, car ce sont des aspects importants de la gestion élémentaire du diabète. Votre médecin et votre équipe de soins vous assureront leur collaboration pour que vous obteniez les meilleurs soins possibles.

Les premières étapes importantes consistent à :

- ◆ adopter un programme de repas sains,
- ◆ augmenter son activité physique et
- ◆ se renseigner le plus possible sur le diabète.



Connaissez-vous les objectifs à viser pour votre taux de glycémie et votre tension artérielle?

N'oubliez pas qu'une baisse, même minime, de votre glycémie et de votre tension artérielle aura des effets bénéfiques sur votre santé.

Reportez-vous à la dernière page de cette brochure pour découvrir la gamme de glycémie recommandée dans votre cas et vérifiez-la régulièrement auprès de votre médecin ou d'un membre de votre équipe de soins pour atteindre les objectifs visés.

Glycémie

Vous-même et votre équipe de soins devrez établir des objectifs pour votre glycémie. Il est important de reconnaître qu'il vous faudra peut-être prendre des pilules et/ou de l'insuline en plus de procéder à certaines modifications de votre mode de vie (planification des repas et activités physiques) pour pouvoir atteindre ces objectifs. Renseignez-vous sur l'utilité d'un lecteur de glycémie pour vous aider à surveiller votre glycémie.



Tension artérielle

L'hypertension peut entraîner des problèmes oculaires, la maladie cardiaque, des accidents vasculaires cérébraux et des problèmes rénaux. On doit parfois modifier ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité physique et/ou prendre des pilules pour maintenir sa tension artérielle à 130/80 mm Hg ou moins.

Alimentation saine

Demandez à votre médecin de vous adresser à un/une diététiste professionnel(le) qui vous conseillera sur une alimentation saine. Vous devriez suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* qui conseille de limiter la consommation de matières grasses.

Activité physique

Les exercices aérobiques et les exercices de résistance sont tous les deux importants pour les personnes vivant avec le diabète. Si vous êtes atteint/atteinte de diabète de type 2, vous devriez pratiquer au moins 150 minutes d'exercices aérobiques par semaine. Vous pouvez commencer avec 5 à 10 minutes de marche rapide par jour. De plus, si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice physique, discutez-en avec votre médecin avant de commencer.

Cholestérol

Des taux élevés de cholestérol et des autres graisses dans le sang peuvent entraîner la maladie cardiaque et des accidents vasculaires cérébraux. Vous devrez peut-être modifier vos habitudes alimentaires et votre niveau d'activité physique et/ou prendre des pilules pour maintenir vos taux sanguins de graisses à un bon niveau.





Poids

Atteindre et maintenir un bon poids vous aidera à contrôler votre glycémie, votre tension artérielle et vos taux sanguins de graisses.

Problèmes oculaires

Vous devez être examiné(e) par un spécialiste des yeux qui dilatera vos pupilles et recherchera des signes de maladie des yeux. Votre médecin de famille ne peut pas réaliser ce test dans son bureau et vous lui demanderez de vous adresser à un spécialiste.

Soins des pieds

Enlevez vos chaussures et vos chaussettes chaque fois que vous vous présentez en visite auprès de votre médecin (même si le médecin ou les membres de l'équipe de soins oublie de vous le demander). Les ongles incarnés, les coupures et les plaies aux pieds peuvent entraîner des infections graves. Apprenez à bien prendre soin de vos pieds.

Dépression et anxiété

Ces problèmes sont fréquents chez les personnes atteintes de diabète et peuvent influencer le contrôle du diabète. Parlez à votre médecin ou à un membre de l'équipe de soins si vous pensez que vous pourriez souffrir de dépression ou d'anxiété.

Tabagisme

La cigarette et le diabète ne font pas bon ménage. Si vous voulez vraiment arrêter de fumer, sollicitez l'aide de votre médecin ou de votre équipe de soins. Et si vous ne réussissez pas la première fois, ne vous laissez pas abattre. Votre santé vaut bien cet effort.

Problèmes rénaux

Plus rapidement on note les signes de maladie rénale, mieux c'est. Votre urine doit être analysée de façon régulière pour détecter les premiers signes de maladie rénale. Votre médecin pourrait vous prescrire des pilules pour retarder la progression de toute atteinte rénale.

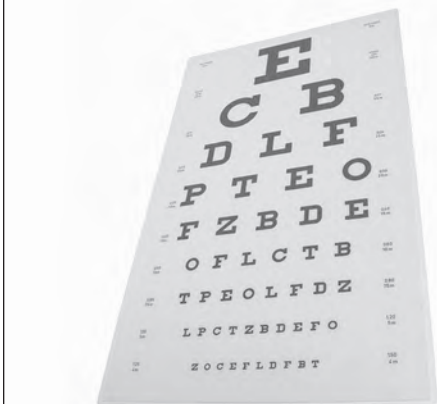
Atteinte nerveuse

Mentionnez au médecin ou à un membre de votre équipe de soins si vos mains ou vos pieds sont parfois engourdis ou si vous ressentez des picotements.

Problèmes d'érection

Les hommes atteints de diabète ont très souvent des difficultés à obtenir et à maintenir une érection. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou un membre de votre équipe de soins; ils pourraient vous suggérer des façons de résoudre le problème.

Restez en bonne santé en posant les bonnes questions. Soyez un patient bien informé. Sachez quels tests sont nécessaires pour dépister les complications du diabète. Discutez de ces tests avec votre médecin.



Pour surveiller votre glycémie

Il est important de surveiller votre glycémie. Passez en revue les données de votre carnet d'auto-surveillance de la glycémie avec votre médecin de façon régulière. Et assurez-vous que votre lecteur de glycémie donne des résultats corrects en comparant les résultats qu'il vous donne avec les résultats d'une analyse de sang réalisée en laboratoire, une fois par an.

Les tests essentiels pour les soins du diabète

Les tests qui suivent sont importants dans les soins du diabète. Certains devront être réalisés plus fréquemment qu'indiqué ci-dessous. Les objectifs visés pour la glycémie et la tension artérielle peuvent varier; cela dépend de votre état de santé spécifique.

Quand	Quel test?
Au moment du diagnostic	Type 2 : <ul style="list-style-type: none">◆ Test de la fonction rénale : analyse d'urine réalisée en laboratoire◆ Examen des yeux : réalisé après dilatation des pupilles par un spécialiste des yeux◆ Recherche d'atteinte nerveuse : à l'aide d'un monobrin 10 g ou d'un diapason 128 Hz◆ Mesure des taux de cholestérol et des autres graisses du sang : analyse sanguine
Environ tous les 3 mois	Types 1 et 2 : <ul style="list-style-type: none">◆ Dosage de l'hémoglobine A_{1c}* (ou HbA_{1c}) (objectif : 7,0 p. cent ou moins pour la plupart des personnes atteintes de diabète)◆ Tension artérielle (objectif : moins de 130/80 mm Hg)◆ Examen du carnet d'auto-surveillance de la glycémie
Tous les 6 à 12 mois	Types 1 et 2 : <ul style="list-style-type: none">◆ Test de la fonction rénale◆ Examen des pieds à chaque visite (au moins une fois par an) et immédiatement si vous avez un ongle incarné ou une coupure ou une plaie qui ne se cicatrise pas◆ Vérification du lecteur de glycémie en comparant les résultats qu'il vous donne et les résultats d'une analyse sanguine réalisée en laboratoire, au moins une fois par an
Tous les ans à tous les 2 ans	Examen des yeux par un spécialiste des yeux <ul style="list-style-type: none">◆ Type 2 : tous les ans à tous les 2 ans (en l'absence de maladie des yeux)[†]◆ Type 1 : une fois par an,[†] si vous avez plus de 15 ans et souffrez de diabète depuis plus de 5 ans
Tous les ans à tous les 3 ans	Types 1 et 2 : <ul style="list-style-type: none">◆ Mesure des taux de cholestérol et des autres graisses du sang [^]
De façon régulière ou périodique	Types 1 et 2 : <ul style="list-style-type: none">◆ Questions sur tout problème d'érection◆ Questions sur la dépression et/ou l'anxiété◆ Questions sur l'alimentation saine et l'activité physique

Pour les jeunes enfants et les femmes enceintes, le moment et le type de tests réalisés peuvent être différents.

* Les objectifs visés pour l'HbA_{1c} dans le cas des femmes enceintes et des enfants de 12 ans et moins sont différents.

[†] Plus souvent en présence de problèmes oculaires

[^] Plus souvent si on a instauré un traitement





A
HbA_{1c} (moyenne de la glycémie sur une certaine période)

B
Tension artérielle

C
Cholestérol

L'A B C de la personne atteinte de diabète

Si vous souffrez de diabète, vous présentez un risque plus élevé de développer la maladie cardiaque et des accidents vasculaires cérébraux et d'autres complications, comme des problèmes oculaires et rénaux, une atteinte nerveuse et des problèmes de pieds. Maintenir votre glycémie, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol dans la bonne gamme peut réduire votre risque de complications.

Apprenez bien l'A B C de la personne atteinte de diabète. Discutez avec votre médecin des recommandations de l'Association canadienne du diabète pour la gestion du diabète, des objectifs à viser dans votre cas, et de la façon de les atteindre et de les maintenir.

Critère	Objectifs recommandés	Mes objectifs
HbA _{1c} *	7,0 % ou moins (pour la plupart des personnes atteintes de diabète)	
Tension artérielle	Moins de 130/80 mm Hg	
Cholestérol	LDL : 2,0 mmol/L ou moins Rapport cholestérol total/ HDL : moins de 4	

* Les objectifs visés pour l'HbA_{1c} dans le cas des femmes enceintes et des enfants de 12 ans et moins sont différents.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en applications pratiques – nous tenons la promesse de notre mission.

diabetes.ca
1-800-BANTING (226-8464)

Association
@ Canadienne
du Diabète