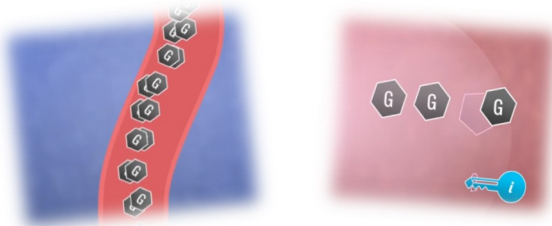


LE DIABÈTE

Le **diabète** est une augmentation anormale du taux de **glucose** dans le sang.

Le **glucose** est une forme de sucre qui fournit l'énergie à nos cellules. Pour entrer dans les cellules, le glucose a besoin de l'**insuline**, une hormone produite par le pancréas.

Chez les personnes qui ont le **diabète de type 2**, le pancréas ne produit plus assez d'insuline, ou celle-ci n'est plus aussi efficace. Le glucose a donc de la difficulté à entrer dans les cellules. Il **s'accumule** alors dans le sang.



Quatre habitudes de vie contribuent à prévenir et à contrôler le diabète de type 2 et de nombreuses autres maladies.

Ces habitudes de vie font partie du traitement du diabète. Elles aident à contrôler la glycémie et à prévenir les complications.

En prime, ces habitudes de vie aident à se sentir mieux et à avoir plus d'énergie.

- Manger sainement**
- Bouger régulièrement**
- Agir sur le poids**
- Apprendre à gérer le stress**

Consulter le site web de l'Association Diabète Québec pour obtenir de l'information complète sur le diabète: www.diabete.qc.ca



LES JOURNÉES DE MALADIE

Les maladies bénignes

Une maladie bénigne tel qu'un **rhume**, une **grippe** ou une **gastroentérite**, peut déséquilibrer la glycémie de la personne diabétique. La maladie est un stress pour l'organisme.

Dans ces circonstances, la glycémie a tendance à augmenter pour deux raisons:

- ◆ Certaines hormones de stress sont sécrétées en plus grande quantité, faisant entrer dans le sang les réserves de glucose emmagasinées dans le foie;
- ◆ Ces hormones augmentent la résistance à l'insuline, ce qui limite l'entrée du glucose dans les cellules.

Ces deux réactions peuvent donc entraîner une hyperglycémie.

Liste de médicament pour les journées de maladie

Lorsque vous êtes malade, en particulier si vous souffrez de **déshydratation (vomissement, diarrhée)**, certains médicaments peuvent aggraver votre fonction rénale ou causer des effets indésirables.

En cas de maladie, ou si vous êtes incapable de boire suffisamment pour rester hydraté, vous devriez CESSER de prendre certains de vos médicaments:

- ◆ _____
- ◆ _____

Éviter de prendre des **anti-inflammatoires non stéroïdiens** (ex: Advil).

Prendre votre **glycémie** plus souvent.

Consulter votre **pharmacien** avant d'utiliser des médicaments en vente libre (code médicament).

Contactez votre infirmière en diabète

Nom : _____

No de tél : _____

Source: 1- Capsana- Diabète Québec.2014.Le diabète de type 2: J'agis !.Bibliothèque nationale du Québec. 2- Association Canadienne du diabète. 2013-2016. Lignes directrices de pratique clinique. Toronto.

GROUPE DE MÉDECINE DE FAMILLE DU GRAND-PORTAGE
24, rue Frontenac, Rivière-du-Loup QC, G5R 1S5 Tél. 418-862-3145

DIABÈTE



GROUPE DE MÉDECINE DE FAMILLE DU GRAND-PORTAGE

CONTRÔLE GLYCÉMIQUE

Automesure de la glycémie

◆ Glycémie capillaire:

Cibles:

4 à 7.0 mmol/L : à jeun ou avant les repas

5 à 10.0 mmol/L: 2h après le début des repas



Prise de sang (aux 3 ou 6 mois)

◆ Glucose sanguin:

Cibles:

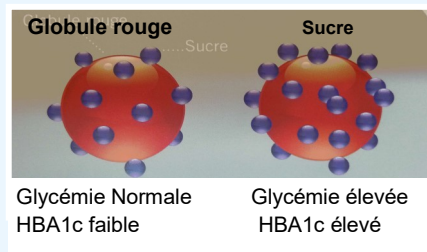
4 à 7.0 mmol/L : à jeun ou avant les repas

5 à 10.0 mmol/L: 2h après le début des repas

◆ Hémoglobine glyquée (ou HBA1c):

Moyenne de votre taux de sucre dans le sang au cours des trois derniers mois.

Cible: **< 7.0 %**



****Les cibles de traitements peuvent varier****

Maintenir des valeurs de glycémies dans les cibles prévient le risque de développer des complications du diabète.



À la longue, un taux de glucose trop élevé dans le sang peut:

◆ causer une atteinte des petits vaisseaux soit: affecter les yeux (**rétinopathie**) et les reins (**néphropathie**);

◆ causer une atteinte des gros vaisseaux soit: entraîner un infarctus, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou même une amputation d'un membre inférieur;

◆ affecter les nerfs (**neuropathie**) en particulier ceux responsables de la sensibilité des pieds;

◆ causer de la dysfonction érectile;

◆ augmenter le risque d'infections de toutes sortes.

EXAMENS COMPLÉMENTAIRES

Prise de sang

◆ Chaque année:

Bilan sanguin complet: Formule sanguine, Ions, Bilan cholestérol, Glucose à jeun, HBA1c, Créatinine, Microalbuminurie (urine).

** les tests de la créatinine ainsi que la microalbuminurie permettent de déceler les complications au niveau rénal (**néphropathie**).

◆ Aux 3 ou 6 mois:

Glucose sanguin à jeun, HBA1c.

Optométriste

◆ Au moment du diagnostic puis, selon l'intervalle établi par l'optométriste (aux 2 ans environ):

Permet de déceler la présence ou l'absence de **rétinopathie**.

Monofilament

◆ Chaque année:

L'infirmière procède à l'examen de vos pieds et exécute le monofilament. Elle vérifie la présence ou l'absence de **neuropathie** (sensibilité des pieds).

Électrocardiogramme

◆ Tous les 3 à 5 ans:

Consiste à étudier précisément l'**activité du cœur**. Permet de déceler des troubles du rythme, de la conduction cardiaque ou tout signe de souffrance du cœur.

SUIVI INFIRMIER

L'infirmière

◆ Apporte les conseils et le support, dans les changements à apporter sur vos habitudes de vie;

◆ Guide vers le maintien d'un taux normal de vos glycémies;

◆ Prescrit certains de vos examens/prises de sang en lien avec le diabète;

◆ Vérifie vos résultats d'examens et intervient si les résultats sont anormaux;

◆ Achemine des demandes de consultation en nutrition, kinésiologie, ophtalmologie ou autres intervenants au besoin;

◆ Modifie certains de vos médicaments;

◆ Travaille en collaboration avec votre médecin pour VOTRE santé.

Rencontres

◆ Aux 3 ou 6 mois:

-la première année;
-lors de contrôles inadéquats du diabète;
-lors d'ajustement de la médication;
-si vous avez de l'insuline.

◆ Aux 6 mois:

-si bien contrôlé.

◆ Aux années:

-lorsque très stable.

