



Prise en charge de votre diabète



Memorial
HEALTH SYSTEM



Memorial Health System a un programme accrédité d'éducation à la gestion autonome du diabète (DSME). Si vous souhaitez recevoir ces services, **veuillez demander à votre médecin de vous orienter vers nous ou appelez-nous au 217-788-3948.**

Mon équipe soignante du diabète

Nom

Numéro de téléphone/Courriel



Sommaire

- ▶ Qu'est-ce que le diabète ? 2
- ▶ Diagnostiquer le diabète 3
- ▶ Outils pour contrôler la glycémie 5
- ▶ Utilisation de la méthode de l'assiette pour la planification des repas..... 6
- ▶ Exercice et diabète 8
- ▶ Tester votre glycémie à la maison..... 9
- ▶ Hyperglycémie 10
- ▶ Hypoglycémie 11
- ▶ Médicaments 12
- ▶ Stress émotionnel et diabète 17
- ▶ Gestion des jours de maladie 17
- ▶ Prévenir les complications sur le long terme..... 18
- ▶ Soins des pieds 19

DEUX TYPES DE PROBLÈMES

DANS LE DIABÈTE

1 Insuffisance en insuline



Glucose + Pas assez d'insuline

La glycémie restante n'est pas convertie en énergie utilisable.

2 Résistance à l'insuline



Insuline + Glucose → Cellules résistantes

Les cellules deviennent résistantes à l'insuline et ne se reconstituent pas en énergie.

Lorsque vous recevez un diagnostic de diabète, il y a des choses fondamentales que vous devez apprendre. Ce livret vous fournit des informations générales pour vous aider à comprendre et à mieux gérer votre diabète. Plus vous en apprenez sur le diabète, plus vous serez prêt à vous gérer si des problèmes surviennent. Si vous avez des questions sur la gestion de votre diabète, contactez toujours votre équipe soignante : médecin, infirmière, diététicien, pharmacien ou éducateur en diabète.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète affecte la façon dont le corps utilise les aliments et provoque des niveaux de sucre (glucose) dans le sang qui sont trop élevés. Normalement, l'insuline aide le sucre à quitter le sang et à pénétrer dans les cellules de notre corps pour être utilisé comme énergie. Dans le diabète de type 1, le corps produit peu ou pas d'insuline. Dans le diabète de type 2, le corps peut continuer à fabriquer de l'insuline, mais il ne peut pas utiliser sa propre insuline aussi bien qu'il le devrait. Quel que soit le type de diabète dont vous souffrez, la clé d'une meilleure santé est de gérer votre glycémie.

Le diabète est une maladie qui dure toute la vie et qui peut entraîner d'autres problèmes de santé. Une glycémie élevée peut endommager le cœur, les vaisseaux sanguins, les yeux, les reins, les nerfs, les pieds et engendrer d'autres problèmes. La recherche médicale a montré que maintenir une glycémie proche de la normale aide à réduire le risque de ces complications.



Comment le diabète est-il diagnostiqué ?

Votre médecin peut vous prescrire une glycémie à jeun, un test de tolérance au glucose et/ou un A1c.

Glucose plasmatique à jeun (FPG)

Une méthode privilégiée

- ▶ Vous devez jeûner pendant la nuit.
- ▶ Ce test mesure la glycémie dans le sang au moment de la prise de sang.
 - ▶ La prise de sang est réalisée.
 - ▶ Les tests de diagnostic doivent être faits **dans un laboratoire**, pas sur un glucomètre.
 - ▶ **Normal** : < 100 mg/dl
Pré-diabète : 100-125 mg/dl
Diabète : > 126 mg/dl

A1c

Une méthode privilégiée

- ▶ Ce test mesure la glycémie moyenne sur 2 à 3 mois.
- ▶ Peut être fait à n'importe quel moment de la journée ; vous n'avez pas besoin d'être à jeun.

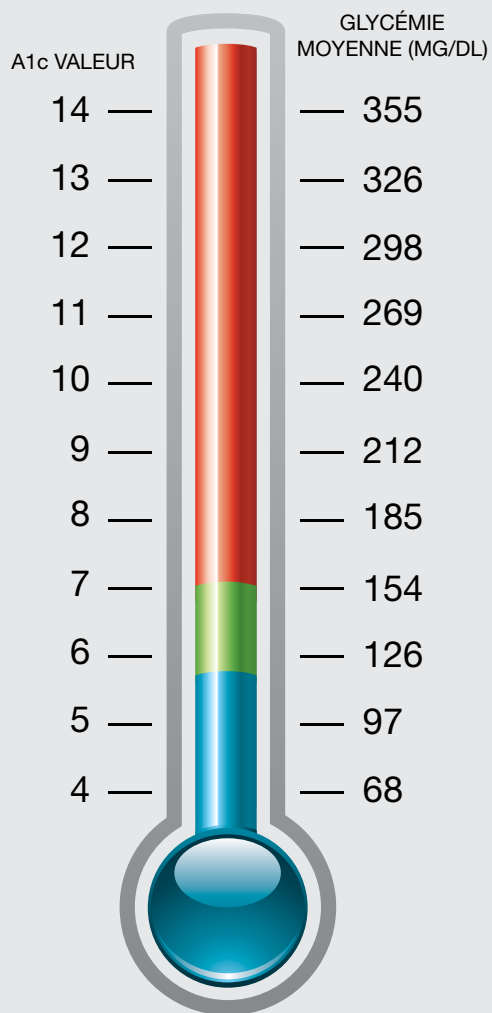
Glycémie orale - Test de tolérance (OGTT)

- ▶ Vous devez jeûner pendant la nuit.
- ▶ Au laboratoire, vous boirez une solution de 75 grammes de glucose dissous dans l'eau.
- ▶ Le sang est prélevé deux heures après que la solution de glucose a été consommée.

Symptômes d'hyperglycémie et un taux élevé de glucose plasmatique occasionnel

(> 200mg/dl)

Peut être suivi d'un FPG ou A1c



Niveaux de diagnostic :

Glycémie normale = moins de 5,7

Pré-diabète = 5,7-6,4

Diabète = 6,5 ou plus

Objectif pour la plupart des personnes ayant du diabète :

7,0 ou moins

Qu'est-ce que mon A1c ?

Votre A1c est votre glycémie moyenne pour les trois derniers mois.

Pourquoi en ai-je besoin ?

Ce chiffre vous aide à savoir dans quelle mesure votre glycémie est contrôlée au fil du temps.

À quelle fréquence doit-il être vérifié ?

Votre A1c doit être vérifié tous les trois à six mois.

Point de contrôle A1C :

- Peut nécessiter un ajustement du plan de traitement du diabète. Discutez-en avec votre médecin.
- Plage cible du diabète
- Plage non diabétique

Mes objectifs

Mon taux d'hémoglobine A1c est actuellement de _____.

Mon objectif A1c est _____.



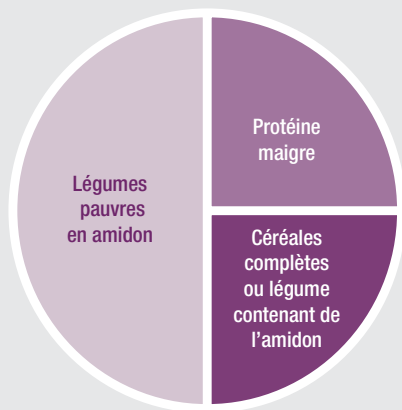
Outils pour contrôler la glycémie

Les choix que vous faites chaque jour affectent votre glycémie.

- ▶ Faites des choix alimentaires sains.
- ▶ Profitez d'une activité physique régulière.
- ▶ Surveillez les taux de glycémie.
- ▶ Connaissez les symptômes d'une hyperglycémie et d'une hypoglycémie et ce que vous devez faire.
- ▶ Prenez les médicaments comme indiqué.
- ▶ Gérez le stress.
- ▶ Travaillez en étroite collaboration avec votre équipe soignante (médecin, diététicien, infirmière, éducateur en diabète).

Utilisation de la méthode de l'assiette pour la planification des repas

L'une des meilleures façons de gérer le diabète est d'élaborer un plan pour une alimentation plus saine et, si nécessaire, une perte de poids. Voici quelques conseils à considérer lorsque vous réexaminez vos choix alimentaires.



Essayez de prendre vos repas au moins à quatre heures d'intervalle. Assurez-vous d'inclure des collations entre les deux si besoin.



Légumes pauvres en amidon

- ▶ Dans la mesure du possible, choisissez des légumes frais ou surgelés sans sauce, graisse ou sel ajoutés.
- ▶ Visez une variété de couleurs et de types de légumes.
- ▶ Vous devriez être en mesure d'incorporer 1 à 2 portions de légumes au déjeuner et au dîner.

Céréales, haricots et légumes contenant de l'amidon

- ▶ Essayez de choisir plus d'aliments complets.
- ▶ Ajoutez moins de matières grasses lors de la cuisson et aux céréales préparées, haricots et légumes contenant de l'amidon.
- ▶ Préférez des féculents riches en fibres dès que possible.
- ▶ ½–1 portion par repas, ou 1–2 tranches de pain
- ▶ Ces aliments ne devraient pas occuper plus de ¼ de l'espace dans votre assiette lors d'un repas.



Viande et substituts de viande

- ▶ Choisissez plus souvent du poisson et de la volaille sans peau.
- ▶ Sélectionnez des morceaux de viande maigre et enlevez tout le gras visible.
- ▶ Essayez de cuire, griller, sauter ou faire bouillir des viandes et substituts de viande au lieu de les faire frire.
- ▶ Lisez les étiquettes des aliments et choisissez des viandes et des fromages avec moins de 5 grammes de graisse par portion.
- ▶ Taille de portion typique de protéines aux repas : 85 à 110 g (3-4 onces) (jeu de cartes, paume de la main).
- ▶ Ces aliments ne devraient pas occuper plus de ¼ de l'espace dans votre assiette lors d'un repas.

Fruits

- ▶ Essayez de choisir plus de fruits frais ou surgelés plutôt que des jus, car les fruits entiers contiennent plus de fibres.
- ▶ Lorsque vous choisissez des options en conserve ou en jus, recherchez des variétés non sucrées ou des produits contenant 100 % de jus de fruits.
- ▶ Essayez d'inclure plus d'agrumes comme les oranges et les pamplemousses.
- ▶ Suggestions de taille de portion possibles :
 - ▶ Petit morceau de fruit frais
 - ▶ ½ tasse de fruits surgelés ou de fruits en conserve
- ▶ Les fruits sont un élément optionnel pour accompagner votre repas et peuvent être utilisés comme collation saine entre les repas.

Produits laitiers

- ▶ Choisissez du lait et du yaourt sans ou avec peu de matières grasses.
- ▶ Choisissez des produits non sucrés ou des produits contenant des édulcorants artificiels.
- ▶ Suggestions de taille de portion possibles :
 - ▶ 150 ml (6 onces) de yaourt allégé
 - ▶ 230 ml (8 onces) de lait à faible teneur en matières grasses
- ▶ Les produits laitiers sont un élément facultatif en accompagnement de votre repas, et peuvent être utilisés comme collation saine entre les repas.

Exercice et diabète

L'exercice est très utile pour les personnes atteintes de diabète. L'exercice et l'activité physique font baisser la glycémie. Si vous faites de l'exercice régulièrement, vos cellules deviennent plus sensibles à l'insuline qui ainsi fonctionne plus efficacement et élimine le glucose du sang. L'exercice peut également améliorer votre A1c, votre cholestérol et votre tension artérielle. L'exercice renforce également votre cœur et aide à réduire le stress, ce qui peut améliorer votre état général.

Discutez avec votre médecin et votre équipe soignante du meilleur type d'exercice pour vous.

Voici quelques façons simples d'être actif tous les jours :

- ▶ Prendre les escaliers
- ▶ Se garer plus loin
- ▶ Marcher dans le centre commercial
- ▶ Aller à la gym
- ▶ Utiliser des poids
- ▶ Utiliser des bandes de résistance
- ▶ Danse
- ▶ Yoga
- ▶ Jardinage
- ▶ Tondre la pelouse
- ▶ Promener un chien
- ▶ Passer l'aspirateur

Objectif général de l'exercice

- ▶ La plupart des jours (5–7 jours par semaine)
- ▶ Objectif **30** minutes par jour
- ▶ Commencer doucement. Si besoin, vous pouvez commencer avec **5–10** minutes par jour et augmenter progressivement à **30** minutes.

Quel est votre objectif d'exercice ?



Tester votre glycémie à domicile

La fréquence à laquelle vous mesurez votre glycémie dépend de votre contrôle du diabète et du moment où vous prenez votre médicament. Consultez votre médecin pour savoir quand tester votre glycémie à domicile. Le test de glycémie est généralement effectué juste avant de manger et 1 à 2 heures après le début d'un repas.

Il existe de nombreux appareils de glycémie différents. Un livret d'instructions avec un numéro de téléphone (800) pour les questions sera livré avec votre appareil. Demandez de l'aide à votre prestataire de soins si vous avez des questions sur le test.

Une goutte de sang de votre doigt peut être utilisée pour tester votre taux de glycémie. Pour ce faire :

1. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau tiède.
2. Suivez les instructions sur votre lancette et faites une piqûre sur le côté de votre doigt. Choisissez un doigt différent à chaque fois que vous vérifiez.
3. Pressez doucement le doigt pour obtenir une goutte de sang.
4. Appliquez la goutte de sang en suivant les instructions fournies avec votre appareil de glycémie.

Gardez une trace de vos résultats de test afin que vous et votre médecin puissiez mieux discuter du traitement et du contrôle de votre diabète. Utilisez un journal ou n'importe quel petit carnet pour enregistrer vos résultats de glycémie. Assurez-vous de prendre ces enregistrements avec vous lorsque vous consultez votre médecin et votre éducateur en diabète. Il y a un exemple de journal au dos de ce livret.

Mon objectif de glycémie est de _____ mg/dl.

Appelez votre médecin si les résultats de glycémie **sont inférieurs à 70mg/dl** ou **supérieurs à 250 mg/dl** (ou les chiffres fixés par votre médecin) à deux reprises.



Selon l'American Diabetes Association, l'objectif est de maintenir la glycémie entre 70 et 130 mg/dl avant les repas et moins de 180 mg/dl deux heures après les repas.

Ces directives s'appliquent à la plupart des personnes atteintes de diabète, mais pas à tout le monde. Demandez à votre médecin quelle plage vous convient le mieux.

Une fois que vous vous êtes fixé un objectif avec votre médecin, n'oubliez pas que tous vos résultats de glycémie peuvent ne pas se situer dans cette plage. Le but est que vos taux restent dans la plage la plupart du temps.

Glycémie élevée (Hyperglycémie)

Quelles sont les causes de l'hyperglycémie

- ▶ Trop de nourriture
- ▶ Trop peu d'insuline ou de médicaments contre le diabète
- ▶ Maladie et stress
- ▶ Pas assez d'exercice

Ce que vous pouvez faire

1. Testez votre glycémie.
2. Appelez votre médecin si votre glycémie reste au-dessus de 250 mg/dl (ou le chiffre défini par votre médecin) après plusieurs tests.
3. Restez hydraté. Boire de l'eau peut aider votre corps à éliminer l'hyperglycémie.

Comment prévenir l'hyperglycémie

- ▶ Vérifiez régulièrement votre glycémie et enregistrez-la.
- ▶ Suivez votre programme de repas et ne mangez pas trop.
- ▶ Prenez vos médicaments au bon moment.
- ▶ Faites de l'exercice régulièrement.
- ▶ Prenez des mesures pour faire face à tout problème personnel, familial ou professionnel qui vous bouleverse ou vous inquiète.
- ▶ Consultez votre médecin si vous êtes malade ou avez une infection.



Soif extrême



Miction
fréquente



Peau sèche



Faim



Vision floue



Somnolence



La nausée

Symptômes de l'hyperglycémie

Qu'est-ce qui cause l'hypoglycémie

- ▶ Trop peu de nourriture
- ▶ Trop d'insuline ou de médicaments contre le diabète
- ▶ Trop d'exercices

Comment empêcher l'hypoglycémie

- ▶ Suivez votre programme de repas et ne sautez pas de repas.
- ▶ Prenez vos médicaments au bon moment.
- ▶ Vérifiez votre glycémie régulièrement et enregistrez-la.

Autres mises en garde

- ▶ Ayez toujours sur vous une forme de sucre à action rapide, comme des bonbons durs ou des comprimés de glucose.
- ▶ Contactez votre médecin si vous souffrez d'hypoglycémie fréquente.
- ▶ Ne conduisez pas et n'utilisez pas de machinerie lourde en cas d'hypoglycémie.

Glycémie basse (Hypoglycémie)

Un taux de glycémie inférieur à 70 mg/dl (ou le taux défini par votre médecin) peut provoquer les symptômes énumérés ci-dessous.

L'hypoglycémie peut survenir rapidement. Quelqu'un d'autre peut avoir besoin de vous aider à la traiter si vous êtes incapable de vous soigner vous-même. Assurez-vous que vos proches (famille, amis et collègues) connaissent les symptômes et comment vous traiter. Il se peut que certaines personnes prenant des médicaments appelés bêta-bloquants ne présentent ces symptômes uniquement lorsque leur glycémie baisse. Vous devez toujours avoir une pièce d'identité (bracelet ou collier d'alerte médicale) ou une carte dans votre portefeuille indiquant que vous êtes diabétique.

Ce que vous pouvez faire

1. Si vous le pouvez, testez votre glycémie pour voir si elle est basse.
2. Mangez ou buvez une forme de sucre à action rapide tout de suite, comme : ½ tasse de soda ordinaire (pas sans sucre) ; ½ tasse de jus ; 6 à 7 bonbons durs ; 3 à 4 comprimés de glucose ; ou 1 sachet de gel de glucose.
3. Retestez votre glycémie après 15 minutes. Si elle est toujours inférieure à 70 mg/dl, répétez l'étape 2, et appelez votre médecin.
4. Si c'est dans l'heure qui précède le repas, allez-y, mangez votre repas. S'il reste plus d'une heure avant le repas, prenez une collation légère (la moitié d'un sandwich au beurre de cacahuète ou à la viande, ou du fromage et des crackers et une demi-tasse de lait écrémé).



Tremblement



Anxiété



Vertiges



Transpiration



Mal de tête



Irritabilité



Faim



Troubles de la vision



Faiblesse/
Fatigue



Battements de cœur rapides

Symptômes de l'hypoglycémie

Médicaments

Les médicaments peuvent être un outil nécessaire pour aider à contrôler votre diabète, ainsi qu'une alimentation saine et de l'exercice. Certaines personnes peuvent prendre des médicaments par voie orale tandis que d'autres auront besoin d'injections.

Médicaments

Les médicaments abaissent la glycémie grâce à l'un des moyens suivants :

- ▶ Aider le corps à produire plus d'insuline
- ▶ Réduire la quantité de sucre que le corps produit
- ▶ Aider les cellules du corps à utiliser l'insuline plus efficacement
- ▶ Ralentir la digestion des sucres
- ▶ Augmenter la production de glucose dans l'urine

Les médicaments ne fonctionnent pas pour tout le monde. Il est très important de bien choisir le moment de prise de vos médicaments. Discutez avec votre équipe soignante du moment où vous devez prendre votre médicament. Alcool et autres médicaments (même les médicaments en vente libre) peuvent affecter le fonctionnement des médicaments antidiabétiques. Si vous prenez des médicaments antidiabétiques, assurez-vous de consulter votre médecin avant de prendre tout autre médicament.

Insuline

L'insuline abaisse la glycémie en aidant à la faire passer du sang vers les cellules. Elle ne peut pas être prise sous forme de médicament car les fluides gastriques la détruisent avant qu'elle puisse être utilisée. La plupart des insulines doivent être injectées sous la peau avec une seringue. Il existe plusieurs types d'insuline. Certaines fonctionnent rapidement et d'autres fonctionnent sur une longue période de temps.

Chaque personne est différente, donc le type et la quantité d'insuline dont vous avez besoin sont variables. Votre médecin vous dira de quel type d'insuline vous avez besoin, quelle quantité utiliser et à quelle fréquence la prendre.

Mes médicaments contre le diabète :

Nom du médicament <i>(utiliser à la fois des noms génériques et des noms de marque)</i>	Quantité ou efficacité ?	Comment le prendre ?	À quelle fréquence ?	À quoi sert-il ?

Stockage de l'insuline

Si l'insuline n'est pas stockée correctement, il se peut qu'elle ne fonctionne pas correctement.

- ▶ Gardez toujours une réserve supplémentaire d'insuline dans le réfrigérateur.
- ▶ Ne congelez jamais votre insuline et ne la laissez jamais dans un endroit où elle peut atteindre des températures supérieures à 30 °C ou inférieures à 2 °C (86 °F/36 °F).
- ▶ Gardez-la à l'abri de la lumière directe du soleil et à l'abri de la chaleur.
- ▶ Une fois ouverte, l'insuline peut être conservée à température ambiante.
- ▶ Lisez l'emballage pour savoir combien de temps votre insuline peut être utilisée après ouverture. Ne l'utilisez pas après la date de péremption sur le flacon.
- ▶ Ne secouez pas fortement votre insuline ou veillez à ce qu'elle ne soit pas ballottée.

Conseils d'élimination des lancettes, des aiguilles pour stylos et des seringues

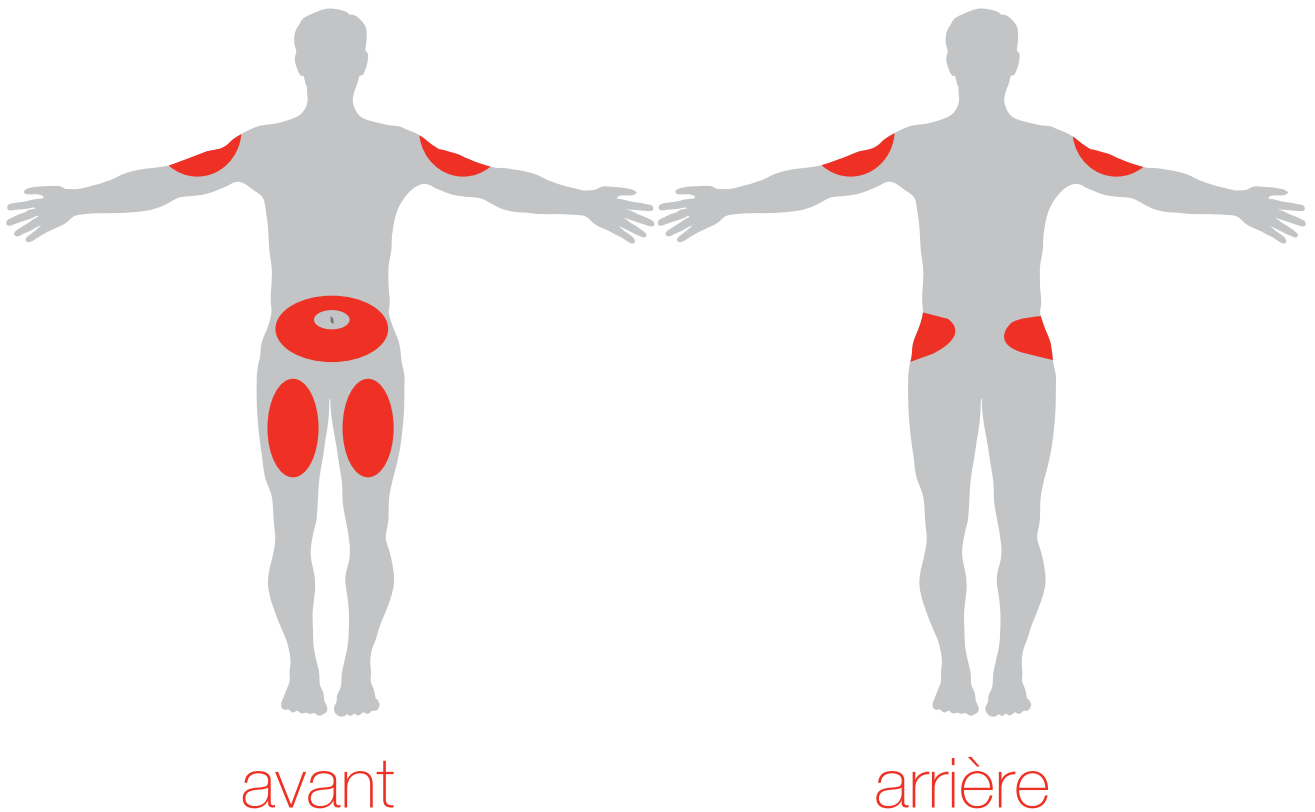
Les lancettes tranchantes, les bandelettes réactives et les seringues avec aiguilles usagées doivent être éliminées de manière appropriée.

Placez les objets tranchants dans un récipient en plastique dur ou en métal avec un couvercle sécurisé (par exemple, une bouteille de détergent à lessive). N'utilisez pas de récipients en verre ou en plastique transparent. Marquez « Ne pas recycler » sur le récipient. Lorsque vous jetez ces récipients, assurez-vous que le couvercle est fixé solidement. Si nécessaire, le cabinet de votre médecin ou l'infirmière à domicile peut vous aider en ce qui concerne les objets tranchants et si vous avez des questions sur l'élimination. Jetez avec vos autres déchets.

Choisir un site pour l'injection d'insuline

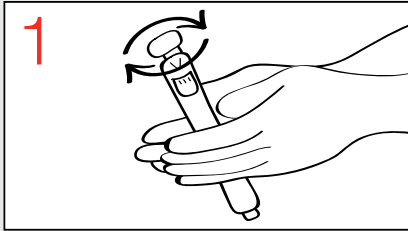
Il existe de nombreuses zones différentes sur le corps où vous pouvez injecter de l'insuline. Ces zones ont suffisamment de tissu adipeux pour absorber l'insuline. L'endroit où vous injectez votre insuline affecte la vitesse à laquelle elle est absorbée. L'abdomen absorbe l'insuline plus rapidement que les bras ou les jambes. Voici des conseils utiles à retenir :

- ▶ Conservez les fournitures (seringues, coton, alcool, insuline) dans un endroit propre et pratique.
- ▶ Chaque fois que vous injectez dans cette zone, placez l'aiguille à un endroit différent à au moins un pouce de votre injection précédente. Évitez d'injecter dans les grains de beauté ou les cicatrices.
- ▶ Changer le site de votre injection aide votre peau, votre graisse et vos muscles à rester en bonne santé et à empêcher la formation de zones dures sous votre peau.
- ▶ Votre infirmière ou votre éducateur en diabète peut vous aider pour l'injection jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec cette nouvelle compétence.

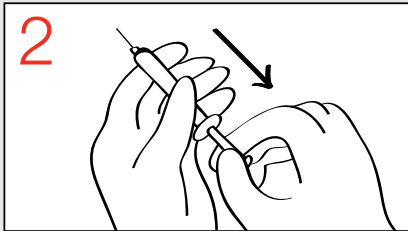


Injection avec un stylo à insuline

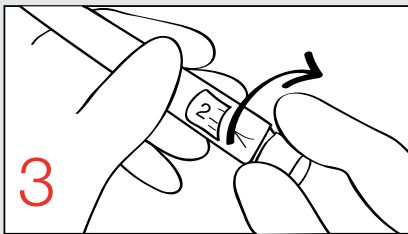
Stockage : conservez les stylos non ouverts au réfrigérateur. Les stylos ouverts en cours d'utilisation peuvent être conservés à température ambiante conformément à la notice d'emballage. Ne pas réfrigérer le stylo après l'avoir ouvert. Si l'insuline est froide, il peut être plus confortable de faire rouler le stylo dans vos mains quelques minutes pour le réchauffer.



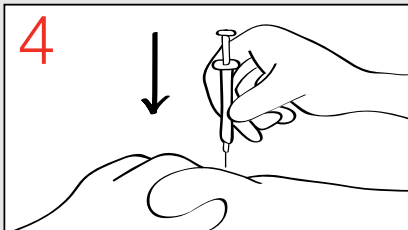
1. Se préparer : lavez-vous les mains. Vérifiez pour vous assurer que vous avez le bon type d'insuline. Vérifiez la date de péremption sur le stylo. Certaines insulines sont censées être troubles ; celles-ci doivent être roulées doucement pour être mélangées correctement avant l'injection.



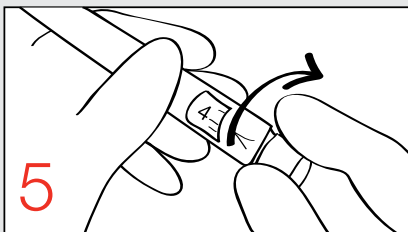
2. Attacher l'aiguille : retirez le capuchon du stylo et fixez une aiguille neuve. Utilisez toujours une nouvelle aiguille pour chaque injection.



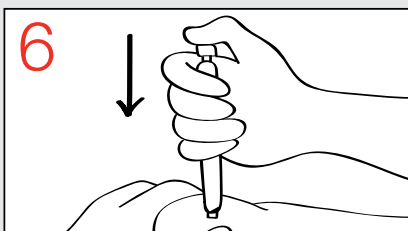
3. Amorcer le stylo : amorcez le stylo en composant 2 unités. Si vous n'amorcez pas avant chaque injection, vous pourriez recevoir trop ou pas assez d'insuline.



4. Retirer le couvercle de l'aiguille : tenez le stylo droit et appuyez sur le bouton pour tirer 2 unités dans les airs. Cela garantit que toutes les bulles d'air sont éliminées et que le stylo fonctionne.

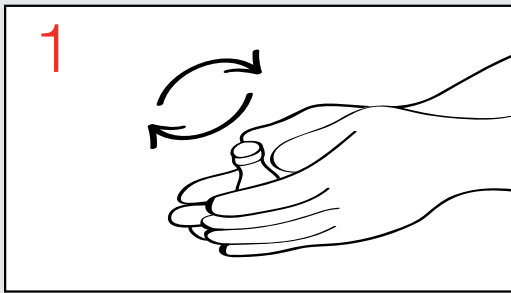


5. Sélectionner la dose : assurez-vous que la fenêtre affiche « 0 » puis sélectionnez la dose. Composez la dose d'insuline nécessaire. Composez vers le haut ou vers le bas si vous avez composé le mauvais montant.

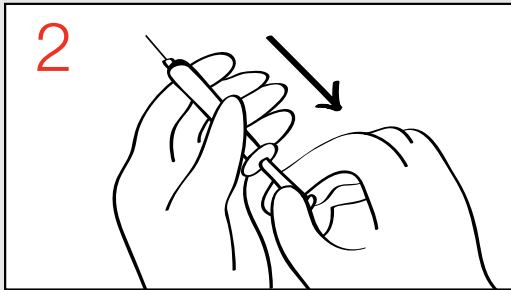


6. Injectez l'insuline : avant l'injection, essuyez le site d'injection avec un coton imbibé d'alcool et laissez sécher. Pincez la peau à l'aide du pouce et de l'index. Insérez l'aiguille directement dans la peau. Appuyez sur le bouton pour injecter la dose et comptez jusqu'à 10 lentement avant de retirer l'aiguille. Jetez l'aiguille usagée en toute sécurité en replaçant le capuchon extérieur de l'aiguille sur l'aiguille et dévissez (ou tirez) l'aiguille du stylo. Remplacez le capuchon du stylo.

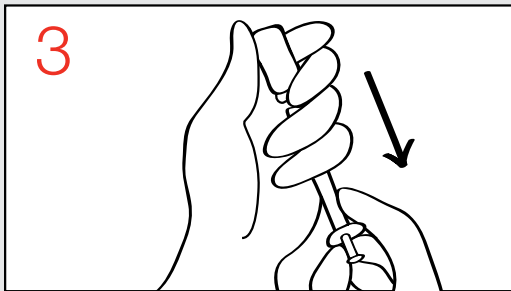
Injections avec un flacon et une seringue



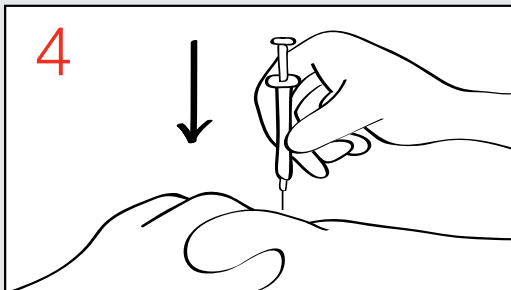
1. Lavez-vous les mains. Vérifiez l'étiquette de l'insuline pour vous assurer qu'il s'agit de la bonne insuline. Vérifiez la date de péremption et l'apparence. Pour l'insuline trouble uniquement, mélangez l'insuline en faisant doucement rouler le flacon entre vos mains. Ne secouez jamais une bouteille d'insuline. Essayez le haut de la bouteille d'insuline avec un coton imbibé d'alcool.



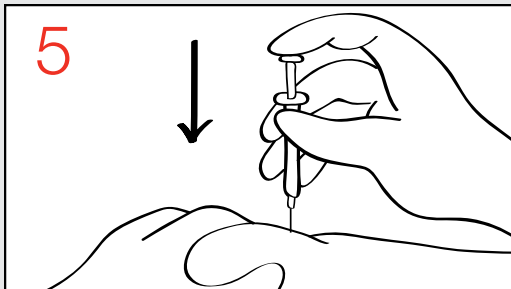
2. Tirez le piston vers le bas (remplissant la seringue d'air) jusqu'au nombre d'unités nécessaires.



3. Placez le flacon d'insuline sur une surface plane. Poussez l'aiguille dans le flacon. Poussez le piston pour injecter l'air dans le flacon. Retournez le flacon et la seringue. Remplissez la seringue en tirant sur le piston jusqu'à la bonne dose d'insuline. Retirez l'aiguille du flacon. S'il y a des bulles d'air, remettez l'insuline dans le flacon et tirez le piston jusqu'à la dose correcte.



4. Avant l'injection, essuyez le site d'injection avec un coton imbibé d'alcool et laissez sécher. Pincez la peau avec le pouce et l'index. Insérez l'aiguille directement dans votre peau.



5. Tout en continuant à tenir votre peau, appuyez lentement sur le piston, puis relâchez la peau et retirez l'aiguille. Jetez l'aiguille dans un conteneur approprié pour objets tranchants.



Stress émotionnel, dépression et diabète

Le stress fait partie de la vie de chacun à un moment donné. Avec le diabète, la glycémie peut devenir élevée si le stress n'est pas bien géré. Il est important d'apprendre à faire face aux problèmes de la vie. Discutez avec votre médecin et votre équipe soignante des différentes façons de gérer le stress et la dépression.

Gestion des jours de maladie

Une maladie ou des infections peuvent faire augmenter votre glycémie à des niveaux dangereux. Voici des façons d'aider à contrôler la glycémie pendant les jours de maladie. Discutez de votre plan spécifique avec votre équipe soignante.

- ▶ Testez votre glycémie plus fréquemment et appelez votre médecin si votre glycémie est supérieure à 250 mg/dl (ou le chiffre fixé par votre médecin) à plus de deux reprises.
- ▶ Reposez-vous autant que vous le pouvez.
- ▶ Essayez de suivre votre plan de repas normal. Si vous n'arrivez pas à vous nourrir, buvez des liquides comme des jus de fruits, des sodas (pas sans sucre), de la gélatine (pas sans sucre) ou des soupes à base de bouillon comme des nouilles au poulet. Votre corps a besoin de glucides pour fonctionner.
- ▶ Buvez beaucoup de liquides (eau ou autres liquides sans calories). Si vous avez mal au ventre, sucez des glaçons.
- ▶ Discutez avec votre médecin de vaccins contre la pneumonie, la grippe ou d'autres vaccins qui sont pertinents pour vous.

Appelez votre médecin si :

- ▶ Vous ne pouvez pas rester éveillé ou penser clairement.
- ▶ Vous avez des difficultés à respirer.
- ▶ Vous vomissez ou souffrez de diarrhée pendant plus de six heures.
- ▶ Vous ne pouvez pas garder de nourriture ou de liquide dans votre estomac.
- ▶ Vous avez de la fièvre.
- ▶ Vous êtes malade pendant plus de 24 heures.
- ▶ La glycémie reste élevée après plusieurs contrôles de glycémie.
- ▶ Vous avez des questions sur la prise de vos médicaments.
- ▶ Si votre médecin n'est pas disponible, allez aux services des urgences ou dans un établissement de soins d'urgence.



Prévenir les complications sur le long terme

Le diabète peut augmenter votre risque de développer une maladie cardiaque, un accident vasculaire cérébral, des problèmes de vision, une maladie rénale, une mauvaise circulation, des lésions nerveuses et des problèmes sexuels. Voici quelques moyens de prévenir ou de réduire le risque de ces problèmes.

- ▶ Inscrivez-vous à un programme ambulatoire DSME pour continuer à vous renseigner sur le diabète.
(Voir la page de couverture.)
- ▶ Discutez avec un diététicien professionnel de la planification des repas.
- ▶ Suivez votre plan de repas, d'exercice et de médicaments pour améliorer le contrôle du diabète.
- ▶ Testez et enregistrez votre taux de glycémie dans le sang.
- ▶ Essayez de garder votre glycémie proche de la normale.
- ▶ Faites vérifier votre tension artérielle souvent. Si elle est élevée, découvrez ce que vous pouvez faire pour la réduire et suivez le traitement.
- ▶ Faites mesurer votre A1c (hémoglobine glycosylée) au moins 2 à 4 fois/an. S'il n'atteint pas la cible A1c, faites-le revérifier tous les trois mois. Ce test sanguin montre à quel point votre diabète a été contrôlé au cours des 2 à 3 derniers mois.
- ▶ Faites analyser votre sang et votre urine chaque année pour détecter des signes de lésions rénales. Apprenez ce que vous pouvez faire pour protéger vos reins.
- ▶ Faites vérifier votre taux de lipides sanguins et de cholestérol chaque année. S'ils sont élevés, découvrez ce que vous pouvez faire pour les réduire.
- ▶ Vérifiez vos pieds et votre peau tous les jours à la recherche de boursouflures, de fissures ou de plaies. Obtenez un traitement immédiatement pour tout problème.
- ▶ Si vous avez des problèmes d'activité sexuelle, parlez-en à votre médecin.
- ▶ Si vous êtes enceinte ou prévoyez de l'être, consultez immédiatement votre médecin. Garder votre glycémie proche de la normale avant et pendant la grossesse diminue considérablement le risque de problèmes pour vous et votre bébé.
- ▶ Si vous fumez, trouvez un programme pour vous aider à arrêter de fumer.
- ▶ Passez un examen de la vue complet chaque année. Il se peut que les lésions oculaires ne présentent pas de symptômes aux stades précoces, les plus traitables.

Soin des pieds

Les soins des pieds sont très importants si vous souffrez de diabète, mais ils sont particulièrement importants si vous avez perdu une partie de la sensation dans vos pieds à cause de lésions nerveuses (neuropathie) ou si vous avez des plaies aux pieds qui ne guérissent pas correctement.

Vous trouverez ci-dessous une liste de suggestions pour prévenir de graves problèmes de pieds :

- 1. Gérez votre diabète.** Assurez-vous de conserver les taux suivants dans la plage normale : taux de glycémie, résultats des tests A1c, tension artérielle et cholestérol. Prenez vos médicaments comme prescrit ; suivez votre régime, faites de l'exercice tous les jours et arrêtez de fumer. Toutes ces actions vous aideront à mieux gérer votre diabète.
- 2. Soyez plus actif.** Maintenez une bonne circulation sanguine dans vos pieds avec des activités quotidiennes comme marcher, nager, danser, etc.
- 3. Vérifiez vos pieds tous les jours.** Vérifiez s'il y a des coupures, des plaies, des enflures et des boursouflures. Vous devriez également regarder vos ongles pour vérifier les signes d'infection. Si vous ne pouvez pas atteindre vos pieds, utilisez un miroir pour vous aider à regarder la plante de vos pieds.
- 4. Lavez-vous les pieds tous les jours.** Utilisez de l'eau tiède et non chaude pour vous laver les pieds. Ne laissez pas tremper vos pieds trop longtemps, car cela entraînerait un dessèchement de la peau. Après avoir lavé vos pieds, assurez-vous de bien les sécher. N'oubliez pas de sécher entre vos orteils !
- 5. Gardez la peau douce et lisse.** Appliquez une fine couche de lotion sur vos pieds, mais assurez-vous de ne pas mettre de lotion entre vos orteils.
- 6. Prenez soin des cors et des callosités.** Tout d'abord, consultez votre médecin ou votre spécialiste des pieds (podologue) pour savoir comment les soigner. Ne coupez jamais les cors ou les callosités ! N'utilisez pas de dissolvants liquides pour cors et callosités en vente libre, ils peuvent endommager la peau de vos pieds.
- 7. Coupez vos ongles au besoin.** Si vous ne pouvez pas bien voir ou atteindre vos pieds ou si vos ongles sont épais et jaunes, demandez à un spécialiste des pieds de vous couper les ongles. Si vous êtes capable de couper vos ongles, assurez-vous de couper tout droit et de ne pas couper dans les coins de l'ongle.
- 8. Ne marchez jamais pieds nus.** Portez toujours des chaussettes et des chaussures confortables. Porter des chaussettes avec vos chaussures aide à empêcher vos pieds d'avoir des boursouflures. Portez des chaussures bien ajustées, qui offrent un bon soutien et permettent au pied de « respirer ».
- 9. Protégez vos pieds.** N'utilisez jamais de bouillottes ou de coussins chauffants sur vos pieds. Gardez vos pieds au chaud, au sec et évitez les engelures.

Adapté de « Prenez soin de vos pieds à vie » du programme de l'Éducation nationale sur le diabète et le ministère américain de la santé et des services sociaux.

**SI UN PROBLÈME SURVIENT AU NIVEAU DE VOS PIEDS,
QUEL QUE SOIT SA TAILLE, CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN.**

Mon journal de glycémie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Samedi
Résultat du petit-déjeuner							
Médicaments pris							
Résultat du déjeuner							
Médicaments pris							
Résultat du dîner							
Médicaments pris							
Résultat de l'heure du coucher							
Médicaments pris							
Autres							
Commentaires (alimentation, exercice, maladie, stress)							

AUTRES RESSOURCES

[Diabetes.org](https://www.diabetes.org)

[MemorialWeightLossandWellnessCenter.com](https://www.MemorialWeightLossandWellnessCenter.com)



ChooseMemorial.org

ATTENTION : DES SERVICES DE TRADUCTION SONT DISPONIBLES GRATUITEMENT EN ESPAGNOL, EN LANGUE DES SIGNES AMÉRICAINNE (ASL) AINSI QUE DANS D'AUTRES LANGUES. APPELEZ LE 217-788-3360 (ATS : 1-217-788-2198). MEMORIAL HEALTH SYSTEM SE CONFORME AUX LOIS FÉDÉRALES EN MATIÈRE DE DROITS CIVILS EN VIGUEUR ET N'EXERCE AUCUNE DISCRIMINATION FONDÉE SUR LA RACE, LA COULEUR, L'ORIGINE NATIONALE, L'ÂGE, LE HANDICAP OU LE SEXE.