

# Prise en charge de votre diabète





## Sommaire

|  |    |
|--|----|
| Qu'est-ce que le diabète ? .....   | 4  |
| Diagnostiquer le diabète .....   | 5  |
| Outils pour contrôler la glycémie .....                                      | 7  |
| Utilisation de la méthode de l'assiette pour la planification des repas..... | 8  |
| Exercice et diabète .....  | 10 |
| Tester votre glycémie à domicile.....  | 11 |
| Hyperglycémie .....  | 12 |
| Hypoglycémie.....  | 13 |
| Médicaments.....   | 15 |
| Stress émotionnel et diabète.....  | 20 |
| Gestion des jours de maladie.....  | 20 |
| Prévenir les complications sur le long terme .....                           | 21 |
| Soin des pieds.....  | 22 |
| Conseils en cas d'hospitalisation.....                                       | 23 |



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 en mesure de vous aider en cas de problème. Si vous avez des questions sur la gestion de votre diabète, contactez toujours votre équipe soignante : médecin, infirmier ou infirmière, diététicien, pharmacien ou spécialiste des soins et de l'éducation au diabète.

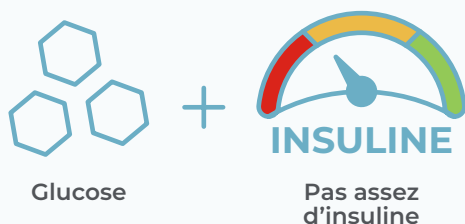
## Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète affecte la façon dont le corps utilise les aliments pour produire de l'énergie 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 notre organisme 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 niveau de sucre dans le sang, c'est-à-dire 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.

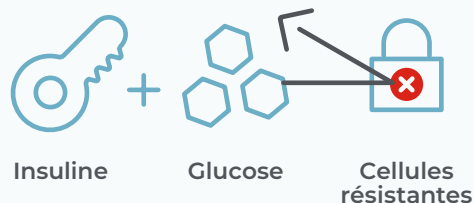
## Deux types de problèmes liés au diabète

### 1 Pas assez d'insuline



Pas assez d'insuline, le glucose ne peut pas pénétrer dans les cellules pour être utilisé comme source d'énergie.

### 2 L'insuline ne fonctionne pas correctement



L'insuline n'est pas utilisée correctement, le glucose ne peut pas pénétrer dans les cellules pour être utilisé comme source d'énergie.

# 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 (GPJ)

Méthode privilégiée

- Ce test se fait à jeun (depuis la veille au soir).
- Il mesure la glycémie dans le sang au moment de la prise de sang.
  - La prise de sang est réalisée dans une veine.
  - Les tests de diagnostic doivent être faits dans un laboratoire, pas sur un glucomètre.
  - Normal : inférieur à 100 mg/dl Prédiabète : 100 à 125 mg/dl Diabète : supérieur à 126 mg/dl

## A1C

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.

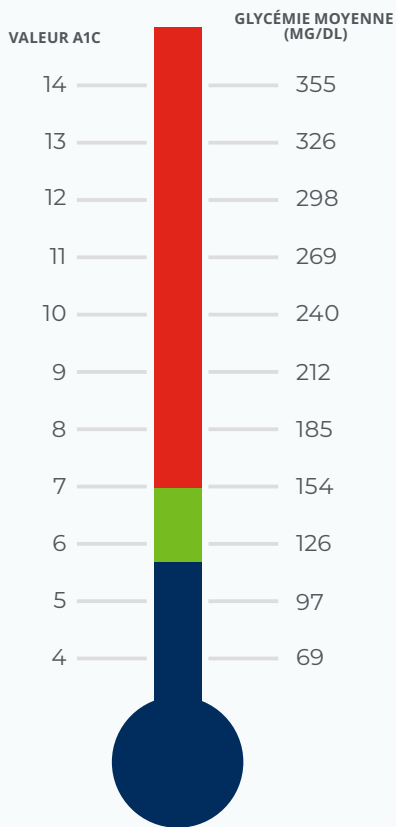
## Test d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO)

- Ce test se fait à jeun (depuis la veille au soir).
- Au laboratoire, vous boirez une solution de 75 grammes de glucose dissout dans l'eau.
- Le sang est prélevé 2 heures après que la solution de glucose a été consommée.

## Symptômes d'hyperglycémie et taux élevé de glucose plasmatique occasionnel (glucose pris à n'importe quel moment de la journée) (supérieur à 200 mg/dl)

Peut être suivi d'un GPJ ou d'un A1C.





## Qu'est-ce que mon A1C ?

Votre A1C est votre glycémie moyenne pour les 3 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-elle être vérifiée ?

Si elle est supérieure à la normale, votre A1C doit être contrôlée tous les 3 à 6 mois.

Point de contrôle A1C :

- Peut nécessiter un ajustement du plan de traitement du diabète. Discutez-en avec votre médecin et/ou votre prestataire de soins de santé.
- Plage cible recommandée du diabète
- Plage non diabétique ou éventuellement plage de diabète bien contrôlé

Mes objectifs

Mon taux d'hémoglobine A1C est actuellement de :

Mon objectif A1C est de :

## Niveaux de diagnostic :

**Glycémie normale :**  
moins de 5,7

**Prédiabète :**  
5,7 à 6,4

**Diabète :**  
6,5 ou plus

**Objectif pour la plupart des personnes diabétiques :**  
7,0 ou moins



# Outils pour contrôler la glycémie

Les choix que vous faites chaque jour affectent votre glycémie.

- Faites des choix alimentaires sains.
- Pratiquez 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 dans chaque cas.
- Prenez les médicaments comme indiqué.
- Gérez le stress.
- Travaillez en étroite collaboration avec votre équipe soignante (médecin, diététicien, infirmier ou infirmière, spécialiste des soins et de l'éducation au diabète).

## Étiquette nutritionnelle

Connaître les nutriments contenus dans les aliments peut vous aider à prendre des décisions saines et avisées.

Dans le cadre de la gestion du diabète, il convient de se concentrer sur la taille des portions et le nombre total de glucides, ce qui permet de réguler la glycémie.

### Taille des portions

Une portion n'est pas une recommandation mais ce qui correspond à la consommation moyenne d'une personne. Veillez à noter la taille des portions et le nombre de portions par contenant. Comparez ce que vous mangez à la taille de la portion.

### Plage de glucides pour les repas



45 à 60 grammes



60 à 75 grammes

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size 1 1/2 cup (208g)**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

**Total Fat** 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg **2%**

**Sodium** 430mg **19%**

**Total Carbohydrate** 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

**Protein** 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

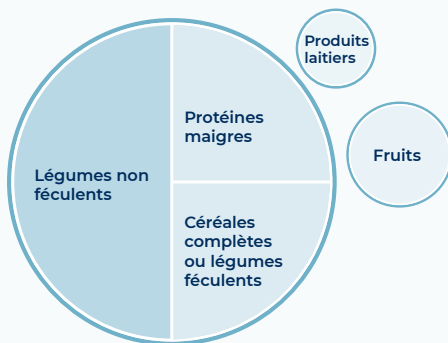
Potassium 240mg 6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\*N'oubliez pas que le total des glucides comprend les sucres, les sucres ajoutés et les fibres.

# 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 suivre lorsque vous réexaminez vos choix alimentaires.



Certaines personnes apprennent à compter les glucides. Demandez à votre diététicien ou à votre spécialiste des soins et de l'éducation en matière de diabète quels sont vos besoins spécifiques.

## Directives générales concernant les glucides

- Femmes : 45 à 60 grammes/repas
- Hommes : 60 à 75 grammes/repas
- 10 à 20 grammes/collation

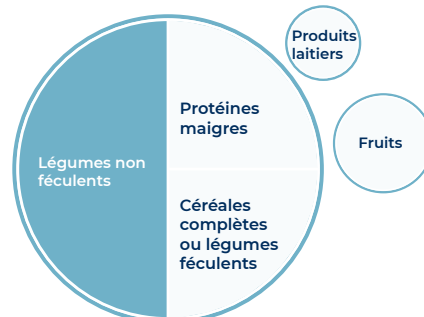
Essayez d'espacer vos repas de 4 heures au minimum.

Vous pouvez inclure des collations entre deux repas si vous en avez besoin.



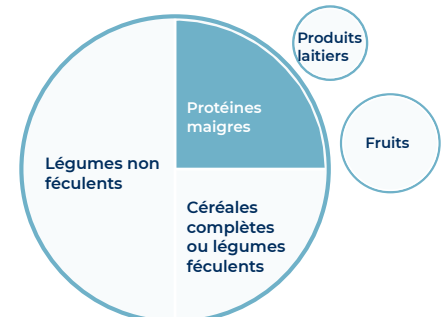
## Légumes non féculents

- Les légumes frais ou surgelés doivent occuper la moitié de votre assiette lors d'un repas et constituent également une excellente collation faible en calories.
- Dans la mesure du possible, choisissez des légumes frais ou surgelés sans sauce ni graisse ou sel ajoutés.
- Visez une variété de couleurs et de types de légumes.
- Vous devez incorporer une à deux portions de légumes au déjeuner et au dîner.
  - Suggestion de portion : ½ carottes cuites 1 part de laitue ½ tasse de jus V8



## Protéines maigres

- Ces aliments ne doivent pas occuper plus de ¼ de l'espace dans votre assiette lors d'un repas.
- Cuisez, grillez, sautez ou faites bouillir les viandes et substituts de viande au lieu de les faire frire.
- Choisissez plus souvent de la volaille sans peau et du poisson. Sélectionnez des morceaux de viande maigre et enlevez tout le gras visible.
- Lisez les étiquettes des aliments et choisissez des viandes et des fromages avec moins de 5 grammes de graisse par portion.
- Taille des portions :
  - 85 à 115 g (jeu de cartes, paume de la main)







## Céréales complètes ou légumes contenant de l'amidon

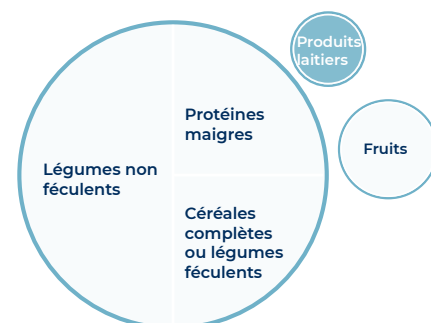
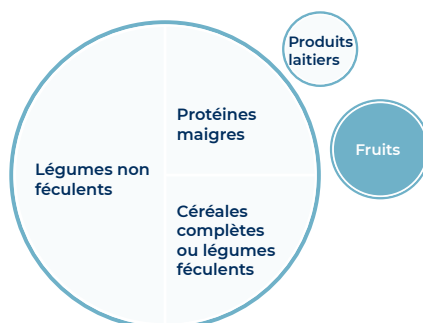
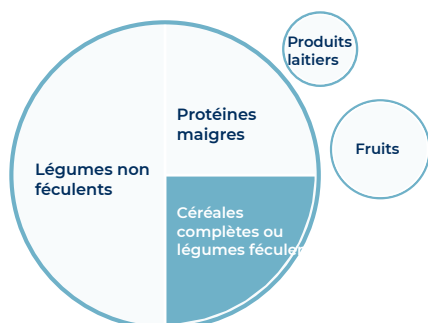
- Ces aliments ne doivent pas occuper plus de ¼ de l'espace dans votre assiette lors d'un repas.
- Essayez de choisir plus d'aliments complets. Par exemple, du pain 100 % blé complet. Préférez des féculents riches en fibres dès que possible.
- Taille des portions :
  - ½ à 1 part par repas
  - 1 à 2 tranches de pain

## Fruits

- Ajoutez un fruit à votre repas ou comme collation saine entre les repas.
- Les fruits frais et surgelés contiennent plus de fibres que les jus.
- Lorsque vous choisissez des options en conserve ou en jus, recherchez des variétés non sucrées ou des produits contenant 100 % de jus de fruits.
- Taille des portions :
  - Petit morceau de fruit frais
  - ½ tasse de fruits surgelés ou de fruits en conserve

## Produits laitiers

- Choisissez du lait et des yaourts sans matière grasse ou à faible teneur en matière grasse.
- Les produits laitiers sont un élément facultatif en accompagnement de votre repas, et peuvent être utilisés comme collation saine entre les repas.
- Taille des portions :
  - 170 ml de yaourt allégé
  - 230 ml de lait écrémé



# Exercice et diabète

L'exercice est très utile pour les personnes atteintes de diabète. L'exercice et l'activité physique font baisser la glycémie. Quand 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.

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

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

Prendre les escaliers

Utiliser des poids

Faire du jardinage

Se garer plus loin

Utiliser des bandes élastiques

Tondre la pelouse

Marcher dans un centre commercial

Pratiquer la danse

Promener un chien

Aller à la salle de sport

Pratiquer le yoga

Passer l'aspirateur

## Objectif général pour l'exercice

- La plupart des jours (5 à 7 jours par semaine)
- Objectif : 30 minutes par jour
- Si nécessaire, vous pouvez commencer avec 5 à 10 minutes par jour et augmenter progressivement jusqu'à 30 minutes.

## Quel est mon objectif pour l'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 équipe de soins de santé pour savoir quand tester votre glycémie à domicile. Le test de glycémie est généralement effectué juste avant de manger et une à deux heures après le début d'un repas.

Il existe de nombreux lecteurs de glycémie différents. Un livret d'instructions avec un numéro de téléphone gratuit 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 lecteur de glycémie.

---

Gardez une trace de vos résultats de test afin que votre médecin et vous-même puissiez mieux discuter du traitement et du contrôle de votre diabète. Utilisez un journal ou un petit carnet pour consigner vos résultats de glycémie. Emportez ces notes avec vous lorsque vous consultez votre médecin et votre éducateur en diabète. Vous trouverez un exemple de journal au dos de ce livret.

Mon objectif de glycémie est de \_\_\_\_\_ mg/dl.

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

**Selon l'ADA (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 2 heures après les repas.**

Ces directives s'appliquent à la plupart des personnes atteintes de diabète, mais pas à toutes. 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.

# Hyperglycémie

(Glycémie élevée)

---

## Quelles sont les causes de l'hyperglycémie ?

- Trop de nourriture
- Trop peu d'insuline ou de médicaments antidiabétiques
- 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(e). Boire de l'eau peut aider votre corps à éliminer l'hyperglycémie.

---

## Comment prévenir l'hyperglycémie

- Vérifiez votre glycémie régulièrement et consignez-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.

## Symptômes de l'hyperglycémie



Soif extrême



Miction fréquente



Peau sèche



Faim



Vision floue



Somnolence



Nausée

# Hypoglycémie

(Glycémie basse)

Un taux de glycémie inférieur à 70 mg/dl (ou le taux défini par votre médecin) peut provoquer les symptômes énumérés à droite. L'hypoglycémie peut survenir rapidement. Il peut être nécessaire qu'une autre personne vous aide 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 savent comment vous traiter. Certaines personnes prenant des médicaments appelés bêta-bloquants peuvent ne pas présenter ces symptômes lorsque leur glycémie baisse. Vous devez toujours avoir un élément d'identification (bracelet ou collier d'alerte médicale) ou une carte indiquant que vous êtes diabétique dans votre portefeuille.

## Quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?

- Trop peu de nourriture
- Trop d'insuline ou de médicaments antidiabétiques
- Trop d'exercice

## 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 verre de soda ordinaire (sucré) ; ½ verre de jus de fruit ; une cuillère à café de confiture, de sirop ou de miel ; trois à quatre comprimés de glucose ; ou un sachet de gel de glucose. À 55 mg/dl ou moins, doublez la quantité de sucre simple utilisée pour le traitement.
- 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 cela se produit dans l'heure qui précède le repas, prenez 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).
- 5 Ne comptez pas les sucres simples utilisés pour augmenter l'hypoglycémie dans votre plan de repas.

## Comment prévenir l'hypoglycémie

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

## Autres mises en garde

- Ayez toujours sur vous une forme de sucre à action rapide, comme du jus de fruit ou des comprimés de glucose.
- Contactez votre médecin si vous avez des hypoglycémies fréquentes.
- Ne conduisez pas et n'utilisez pas de machinerie lourde en cas d'hypoglycémie.

## Symptômes de l'hypoglycémie



Tremblements



Anxiété



Vertiges



Transpiration



Mal de tête



Irritabilité



Faim



Troubles de la vision



Faiblesse/Fatigue



Fréquence cardiaque élevée



## Surveillance du glucose en continu

Vous savez peut-être qu'il existe un moyen de contrôler votre glycémie sans vous piquer les doigts. Les systèmes de surveillance du glucose en continu (SGC) contrôlent automatiquement les niveaux de glucose 24 heures sur 24. Il existe différents modèles de SGC sur le marché, qui répondent à des besoins différents.

Votre fournisseur de soins de santé ou votre éducateur en diabète accrédité peut vous aider à déterminer le modèle qui vous convient le mieux. Grâce à cette technologie, vous pouvez connaître votre taux de glucose actuel d'un seul coup d'œil et examiner les changements sur une période de temps donnée, de quelques heures à quelques jours. Vous pouvez utiliser ces informations pour adapter les facteurs liés au mode de vie, tels que le régime alimentaire et l'exercice physique.

Un SGC peut fournir des informations plus détaillées qu'un glucomètre classique. Toutes les quelques minutes, il effectue une lecture automatique de votre taux de glucose à l'aide d'un minuscule capteur. Ce capteur est collé à l'arrière de votre bras ou de votre abdomen. Un émetteur placé sur le capteur envoie ensuite les informations à un petit écran ou vous pouvez télécharger une application pour utiliser votre téléphone portable. Certains appareils peuvent également être utilisés pour enregistrer la quantité de glucides contenue dans les aliments que vous mangez, la dose d'insuline ou d'autres notes sur votre activité ou votre niveau de stress afin de déterminer comment ces éléments affectent l'évolution de votre glycémie.



### Votre médecin peut vous prescrire une surveillance continue si :

- Vous suivez une insulinothérapie intensive (au moins quatre injections par jour ou vous utilisez une pompe à insuline) ;
- Vous n'avez pas conscience de l'hypoglycémie et n'êtes pas en mesure de la traiter rapidement ;
- Vous avez souvent des glycémies élevées ou faibles.

De plus, votre médecin peut vous suggérer d'utiliser un système SGC pendant une courte période afin d'évaluer les ajustements à apporter à votre programme de soins. Les données du SGC peuvent être téléchargées et communiquées à votre prestataire de soins de santé afin que d'autres ajustements puissent être apportés à votre programme de traitement du diabète si les résultats ne sont pas conformes à vos objectifs.

# Médicaments

Les médicaments peuvent être un outil nécessaire pour vous aider à contrôler votre diabète, en plus d'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 par voie orale

**Les médicaments abaissent la glycémie de l'une des façons suivantes :**

- En aidant le corps à produire plus d'insuline
- En réduisant la quantité de sucre que le corps produit
- En aidant les cellules du corps à utiliser l'insuline plus efficacement
- En ralentissant la digestion des sucres
- En augmentant l'élimination du glucose dans l'urine

Les médicaments par voie orale ne conviennent pas à 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. L'alcool et d'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.

---

## Injections

L'insuline abaisse la glycémie en aidant à faire passer le glucose 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 ou un stylo à insuline. 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. L'insuline n'est pas la seule hormone qui fonctionne mal lorsqu'une personne est atteinte de diabète. En effet, les personnes atteintes de diabète de type 2 ne produisent pas suffisamment d'une famille d'hormones appelées les incrétines. Elles comprennent le peptide inhibiteur gastrique (GIP) et le peptide-1 de type glucagon (agonistes du récepteur GLP-1). Les incrétines sont libérées par l'intestin après un repas.

Les agonistes des récepteurs du GLP-1 artificiels, communément appelés GLP-1, sont une classe de médicaments qui reproduisent les actions du GLP-1 naturel. Ces médicaments remplacent le GLP-1 perdu et apportent de meilleurs résultats. Comme l'insuline, ces médicaments seraient détruits par l'acide gastrique s'ils étaient pris par voie orale, de sorte que la plupart des formulations actuelles doivent être injectées sous la peau pour être efficaces.



## 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.
- 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, généralement pendant un mois.
- Lisez l'emballage pour savoir combien de temps votre insuline peut être utilisée après ouverture. Ne l'utilisez pas après la date de péremption figurant sur le flacon.
- Ne secouez pas fortement votre insuline ou veillez à ce qu'elle ne soit pas ballotée.

## 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 lessive).
- N'utilisez pas de récipient en verre ou en plastique transparent.
- Apposez la mention « OBJETS COUPANTS ! » et « Ne pas recycler » sur le conteneur.
- Lorsque vous jetez ces récipients, assurez-vous que leur couvercle est bien fixé. Jetez-les avec vos autres déchets.
- Si nécessaire, le cabinet de votre médecin ou l'infirmier ou infirmière à domicile peut vous aider en ce qui concerne les objets tranchants et si vous avez des questions sur leur élimination.



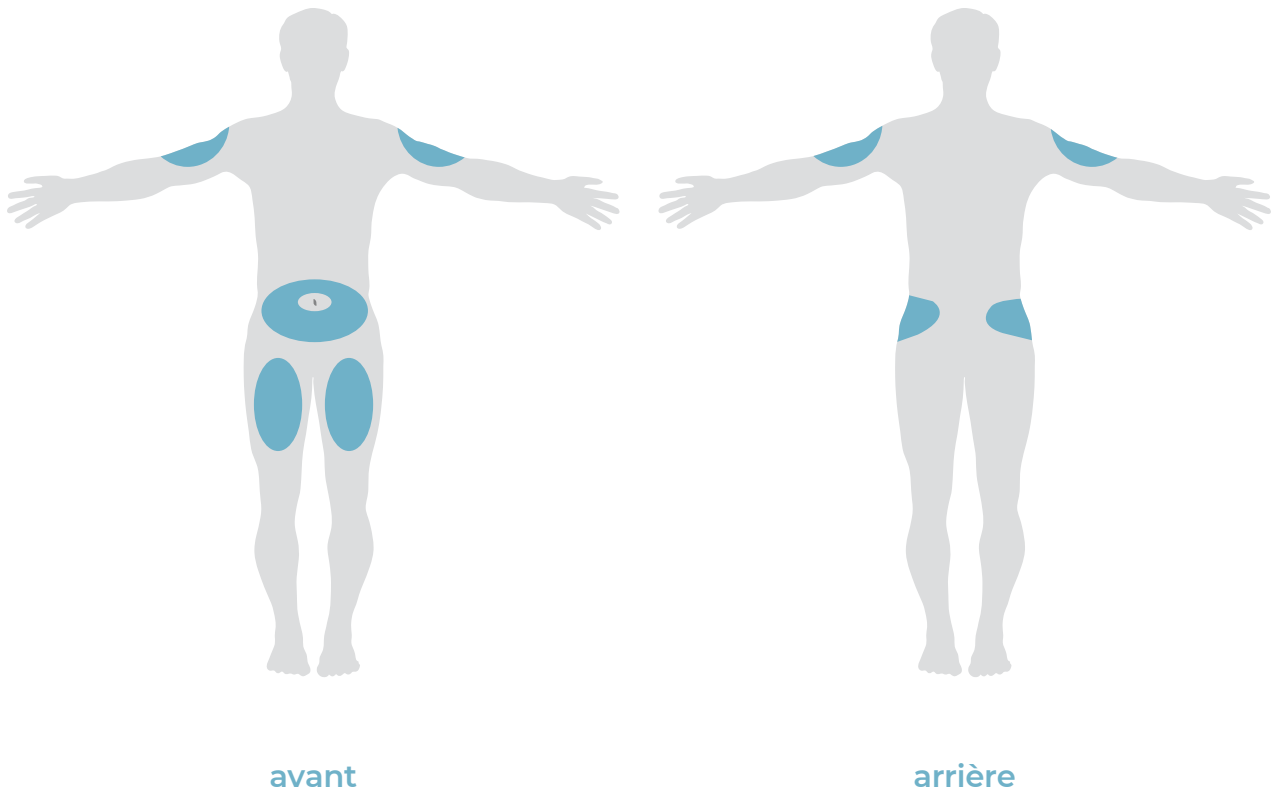


## Choisir un site pour l'injection d'insuline

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.

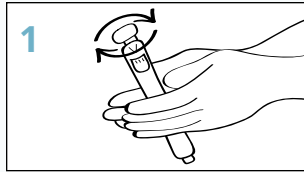
### Voici des conseils utiles à retenir :

- 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 2,5 cm de votre injection précédente. Évitez de faire des injections 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 infirmier ou infirmière ou votre éducateur en diabète peut vous aider à faire votre injection jusqu'à ce que vous soyez assez à l'aise pour le faire vous-même.

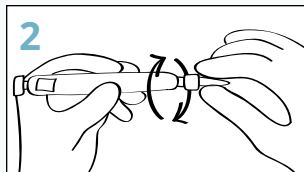


## Injection avec un stylo à insuline

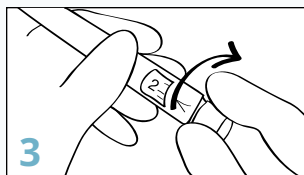
**Stockage :** Conservez les stylos non ouverts au réfrigérateur. Les stylos ouverts en cours d'utilisation peuvent être conservés à température ambiante conformément à la notice d'emballage. Ne pas réfrigérer le stylo après l'avoir ouvert. Si l'insuline est froide, il peut être plus confortable de faire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



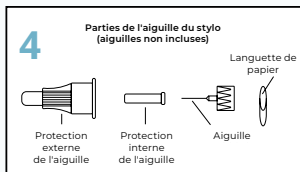
- 1 Se préparer : lavez-vous les mains. Assurez-vous que vous avez le bon type d'insuline. Vérifiez la date de péremption sur le stylo. Certaines insulines sont censées être troubles ; celles-ci doivent être agitées doucement pour mélanger correctement l'insuline avant l'injection.



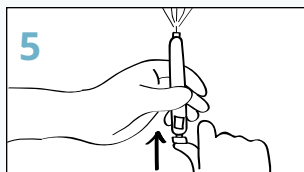
- 2 Fixer l'aiguille : retirez le capuchon du stylo, essuyez avec un coton imbibé d'alcool et fixez une aiguille neuve. Utilisez toujours une nouvelle aiguille pour chaque injection. Il s'agit souvent d'une prescription différente de celle de l'insuline ou d'autres médicaments injectables, car les aiguilles sont de différentes longueurs. Votre médecin vous prescrira la longueur adaptée à votre taille.



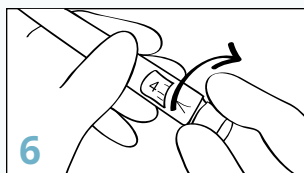
- 3 Amorcer le stylo : amorcez le stylo le tournant de 2 unités. Si vous n'amorcez pas avant chaque injection, vous pourriez recevoir trop ou pas assez d'insuline.



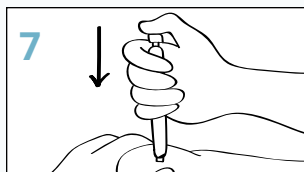
- 4 Il y a souvent deux couvercles ou protections d'aiguille. Vous devez retirer les deux avant l'injection.



- 5 Retirer le couvercle de l'aiguille : tenez le stylo à la verticale et appuyez sur le bouton pour expulser 2 unités dans les airs. Cela garantit que toutes les bulles d'air sont éliminées et que le stylo fonctionne.



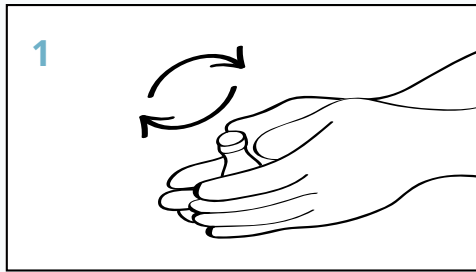
- 6 Sélectionner la dose : assurez-vous que la fenêtre affiche « 0 », puis sélectionnez la dose. Tournez la molette jusqu'à la dose d'insuline nécessaire. Tournez vers le haut ou vers le bas si vous avez composé la mauvaise quantité.



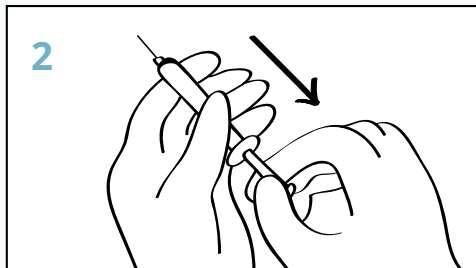
- 7 Injecter l'insuline : avant l'injection, essuyez le site d'injection avec un coton imbibé d'alcool et laissez sécher. Pincez la peau entre le pouce et l'index. Insérez l'aiguille directement dans la peau. Appuyez sur le bouton pour injecter la dose et comptez jusqu'à 10 lentement avant de retirer 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. Conservez-le à température ambiante.

**Certains autres médicaments injectables antidiabétiques sont fournis avec l'aiguille déjà fixée. Passez en revue les informations contenues dans l'emballage avec votre prestataire de soins de santé.**

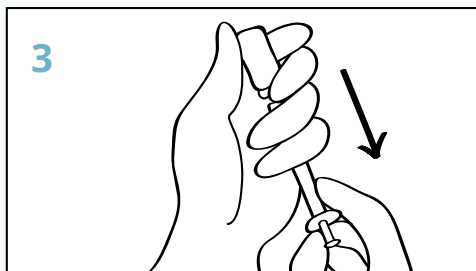
## Injections avec un flacon et une seringue



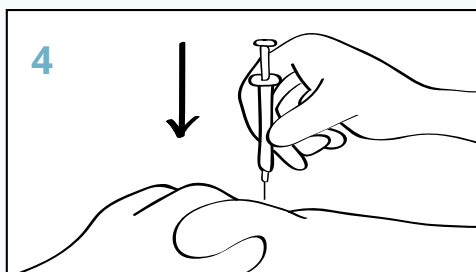
- 1 Lavez-vous les mains. Vérifiez l'étiquette de l'insuline pour vous assurer qu'il s'agit de la bonne insuline. Vérifiez la date de péremption et l'apparence. Pour l'insuline trouble uniquement, mélangez l'insuline en faisant doucement rouler le flacon entre vos mains. Ne secouez jamais un flacon d'insuline.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



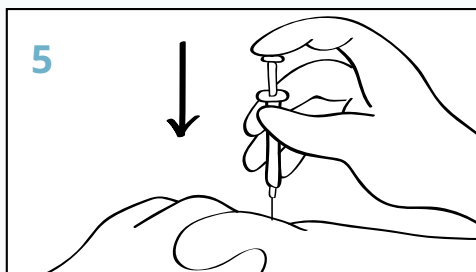
- 2 Tirez le piston vers le bas (remplissant la seringue d'air) jusqu'au nombre d'unités nécessaires.



- 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 entre 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.

**Discutez avec votre infirmier ou infirmière des spécificités des injections d'autres médicaments antidiabétiques ou de la façon de mélanger certains types d'insuline.**

# 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 jusqu'à des niveaux dangereux. Voici plusieurs façons de 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 alimenter, buvez des liquides comme des jus de fruits, des sodas (sucrés), de la gélatine (sucrée) ou des soupes à base de bouillon comme des soupes de nouilles au poulet. Votre corps a besoin de glucides pour fonctionner.
- Buvez beaucoup de liquides (eau ou autres liquides sans calories). Si vous avez la nausée, 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(e) 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.
- Votre 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, rendez-vous aux 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 programme de repas, d'exercice et de médicaments pour améliorer le contrôle du diabète.
- Testez et consignez votre taux de glycémie.
- Essayez de maintenir votre glycémie proche de la normale.
- Faites contrôler votre tension artérielle souvent. Si elle est élevée, renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire pour la faire baisser, et suivez le traitement.
- Faites contrôler votre A1C (hémoglobine glycosylée) au moins 2 à 4 fois par an. Si elle n'atteint pas votre objectif pour l'A1C, faites-la revérifier tous les 3 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. La microalbumine est le nom d'une analyse d'urine souvent demandée chaque année pour évaluer la fonction rénale. Renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire pour protéger vos reins.
- Faites vérifier vos taux de lipides sanguins et de cholestérol chaque année. S'ils sont élevés, renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire pour les réduire.
- Contrôlez vos pieds et votre peau tous les jours, afin de détecter toute ampoule, fissure ou de plaie. En cas de problème, faites-vous soigner immédiatement. Veillez à ce que votre prestataire de soins de santé vérifie le pouls et la sensibilité de vos pieds au moins une fois par an.
- 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, recherchez 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), si vous avez une mauvaise circulation sanguine, ou si vous avez des plaies aux pieds qui ne guérissent pas correctement.



## Suggestions pour prévenir de graves problèmes de pieds :

- 1 Gérez votre diabète.** Assurez-vous de maintenir les taux suivants dans la plage normale : taux de glycémie, résultats des tests A1C, tension artérielle et cholestérol. Prenez vos médicaments conformément à leur prescription, suivez votre régime alimentaire, faites de l'exercice tous les jours et arrêtez de fumer. Toutes ces mesures vous aideront à mieux gérer votre diabète.
- 2 Soyez plus actif/active.** Maintenez une bonne circulation sanguine dans vos pieds avec des activités quotidiennes comme la marche, la nage, la danse, etc.
- 3 Vérifiez vos pieds tous les jours.** Recherchez d'éventuels gonflements, coupures, plaies et ampoules. 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 Traitez les cors et les 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 régulièrement.** Si vous ne pouvez pas bien voir ou atteindre vos pieds, ou si vos ongles sont épais et jaunes, demandez à un podologue 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 l'apparition d'ampoules. Portez des chaussures bien ajustées, qui offrent un bon maintien et permettent au pied de « respirer ».
- 9 Protégez vos pieds.** N'utilisez jamais de bouillotte ou de patch chauffant 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 national d'éducation sur le diabète et du Ministère américain de la santé et des services sociaux.*



**Si un problème survient, même mineur, au niveau de vos pieds, contactez votre médecin.**

# Conseils en cas d'hospitalisation

Pendant votre séjour à l'hôpital, certains soins du diabète peuvent être différents de ceux que vous recevez à domicile.

## Régime alimentaire

Il se peut que l'on vous impose un régime spécifique à base de glucides pour vos repas pendant votre séjour à l'hôpital. Un menu spécial vous sera proposé. Demandez à voir un diététicien si vous avez des questions sur votre programme alimentaire.

## Médicaments

Votre médecin peut interrompre vos médicaments antidiabétiques oraux pendant votre séjour à l'hôpital. Au lieu de cela, vous pouvez recevoir des injections d'insuline en fonction de votre taux de glycémie. Votre médecin déterminera si vous pouvez reprendre vos anciens médicaments une fois de retour chez vous. Si votre capacité à manger, votre poids ou votre capacité à faire des activités ont changé, vos besoins concernant les médicaments contre le diabète peuvent être différents de ceux d'avant votre hospitalisation.

## Procédures et tests médicaux

Il peut vous être demandé d'arrêter de manger plusieurs heures avant certaines procédures ou certains tests. Demandez à votre prestataire de soins comment gérer vos médicaments pour le diabète ce jour-là.

## Dispositif de surveillance du glucose en continu (SGC)

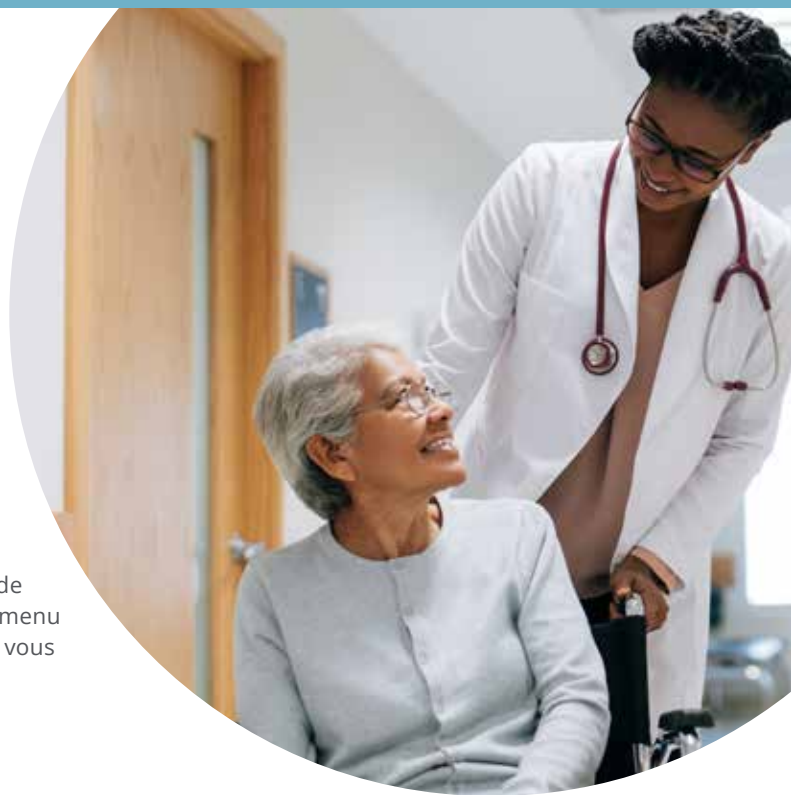
Si vous portez un dispositif SGC, il peut être nécessaire de le retirer pour les radiographies, les tomographies ou les IRM. Si vous êtes hospitalisé(e), les infirmiers ou infirmières vérifieront votre glycémie à l'aide d'une piqûre au doigt, même si vous continuez à porter votre SGC.

## Pompe à insuline

Memorial Health a une politique pour les patients qui ont une pompe à insuline. L'utilisation de votre pompe à insuline pendant votre séjour à l'hôpital dépend de votre état de santé.

### Vous êtes novice en matière de diabète ?

Si vous souhaitez parler de l'autogestion du diabète après votre sortie de l'hôpital, veuillez appeler le 217-788-3948 pour une consultation externe avec un spécialiste des soins et de l'éducation en matière de diabète ou un diététicien.



# Mes médicaments contre le diabète

| Nom du médicament<br><i>(utiliser à la fois des noms génériques et des noms de marque)</i> | Posologie ou concentration ? | Comment le prendre ? |
|--|------------------------------|----------------------|
|  |                              |                      |
|  |                              |                      |
|  |                              |                      |
|  |                              |                      |
|  |                              |                      |
|  |                              |                      |

# Mon journal de glycémie

|  | Lundi | Mardi | Mercredi |
|--|-------|-------|----------|
| Résultat du petit-déjeuner   |       |       |          |
| Médicaments pris   |       |       |          |
| Résultat du déjeuner   |       |       |          |
| Médicaments pris   |       |       |          |
| Résultat du dîner  |       |       |          |
| Médicaments pris   |       |       |          |
| Résultat de l'heure du coucher   |       |       |          |
| Médicaments pris   |       |       |          |
| Autre  |       |       |          |
| Commentaires<br><i>(registre des aliments/grammes de glucides consommés, exercice physique, maladie, stress)</i> |       |       |          |







## Autres ressources

---

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

[cdc.gov/diabetes](https://cdc.gov/diabetes)

[DiaTribe.org](https://diatribe.org)

[Heart.org](https://heart.org)

[Facebook.com/MemorialWellnessCenter](https://facebook.com/MemorialWellnessCenter)



rendez-nous visite sur  
**[memorial.health](https://www.memorial.health)**

ATTENTION : Des services de traduction et d'interprétation sont disponibles gratuitement en espagnol, français, langue des signes américaine (ASL) ainsi que dans d'autres langues. Composez le 217-588-7770 (utilisateurs TTY, composez d'abord le 711). Memorial Health respecte les lois fédérales en vigueur en matière de droits civils et n'exerce aucune discrimination fondée sur la race, la couleur de la peau, la nationalité d'origine, l'âge, le handicap ou le sexe.