



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



MOYENS DE PREVENTION DU DIABETE

INTRODUCTION

Le diabète est une maladie chronique qui touche des Canadiens de tous âges. S'il n'est pas maîtrisé, le diabète entraîne une série de complications graves.

Heureusement, il est possible d'éviter le diabète et même de rester en bonne santé malgré le diabète, grâce à une bonne prise en charge et à des soins appropriés.

INTRODUCTION

Selon Statistique Canada, on comptait en 2017–2018, 3,4 millions de Canadiens atteints de diabète(8,1% de la population), comparativement à 1,3 million en 2000–2001(4,7% de la population).

Devant chiffres, il est important de comprendre cette affection et ses complications pour une meilleure prévention, un meilleur diagnostic ou une bonne prise en charge.

DEFINITIONS

Le **diabète** est une maladie chronique qui survient lorsque l'organisme ne parvient **pas** à utiliser convenablement le sucre (glucose), qui est un « carburant » indispensable à son fonctionnement. Le glucose, mal absorbé par les cellules, s'accumule anormalement dans le sang, on parle donc d'**hyperglycémie**.



DEFINITIONS

Le diabète peut provenir d'une **incapacité, partielle ou totale, du pancréas à fabriquer l'insuline**, qui est une hormone indispensable à l'absorption du glucose par les cellules. Il peut aussi provenir d'une **inaptitude des cellules elles-mêmes à utiliser l'insuline pour absorber le glucose**.

DEFINITIONS

On distingue différentes formes de diabète:

Diabète de type 1

Également nommé « diabète insulino-dépendant » (DID) ou « diabète juvénile », le diabète de type 1 apparaît lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline ou n'en produit pas assez.

Cela peut être causé par une attaque virale ou toxique, ou par une réaction auto-immune qui entraîne la destruction des cellules bêta du pancréas.

DEFINITIONS

Ce type de diabète atteint surtout les enfants et les jeunes adultes, bien que l'incidence chez les adultes semble être en croissance. **Il touche environ 10 % des diabétiques.**

Diabète de type 2

Souvent désigné sous les noms de « diabète non insulino-dépendant » ou « diabète de l'adulte », le diabète de type 2 est caractérisé par le fait que l'organisme devient résistant à l'insuline.

DEFINITIONS

Ce problème survient généralement chez les personnes de plus de 45 ans, mais l'incidence est en forte croissance chez les plus jeunes. Ce type de diabète, de loin le plus fréquent, touche près de 90 % des diabétiques.

Diabète gestationnel

Se définit comme tout diabète ou intolérance au glucose qui se manifeste durant la grossesse, le plus souvent au cours du 2^{ème} ou 3^{ème} trimestre.

DEFINITIONS

Souvent, le diabète gestationnel n'est que temporaire et disparaît peu après l'accouchement.

Diabète insipide

Il existe une autre forme de diabète, le diabète insipide. C'est une maladie assez rare, causée par une production insuffisante de l'hormone antidiurétique par l'hypophyse, appelée « vasopressine ».

DEFINITIONS

Le diabète insipide s'accompagne d'une augmentation du débit d'urine, tandis que la glycémie demeure tout à fait normale. Ainsi, il n'a rien à voir avec le diabète sucré.

On l'appelle « diabète » insipide, car comme dans le diabète sucré, le débit d'urine est abondant. Cependant, l'urine est insipide plutôt que sucrée. Le terme vient des méthodes anciennes de diagnostic : la dégustation des urines !



PERSONNES ET FACTEURS DE RISQUE



Les facteurs de risque
communs au **diabète**
et aux **maladies du**
cœur sont :

- l'hypertension artérielle;
- le poids malsain;
- l'hypercholestérolémie.

PERSONNES ET FACTEURS DE RISQUE

1) Les personnes à risque

Autant pour le diabète de type 1 que de type 2, il semble que la prédisposition génétique soit un facteur déterminant pour l'apparition de la maladie.

2) Les facteurs de risque

Si les connaissances sont minces quant aux facteurs de risque du diabète de type 1, il est maintenant clair que les facteurs de risque suivants jouent un rôle :

PERSONNES ET FACTEURS DE RISQUE

2) Les facteurs de risque

- la sédentarité ;
- l'alimentation à l'occidentale (riche en gras saturés et en produits animaux, pauvres en fibres végétales) ;
- le surplus de poids (surtout lorsque le gras se concentre dans l'abdomen) ;
- l'hypertension multiplie le risque de diabète de type

LES SYMPTOMES DU DIABETE

LES SIGNES ET SYMPTÔMES



Coupures et bleus lents à guérir



Taux élevé de sucre dans le sang



Soif inhabituelle



Fatigue extrême et/ou manque d'énergie



Hypertension artérielle



Besoin fréquent d'uriner

LES SYMPTOMES DU DIABETE

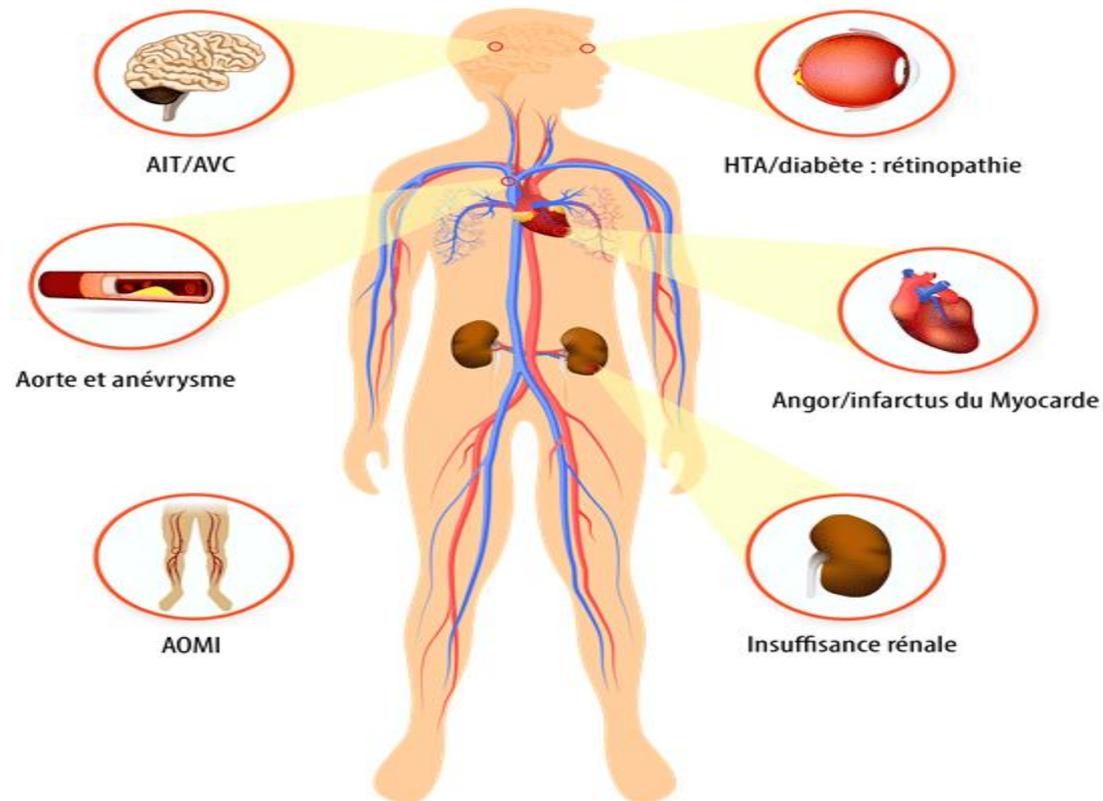
Peu importe le type de diabète, les symptômes sont les mêmes. Ils sont souvent plus insidieux dans le cas du diabète de type 2 :

- une élimination excessive d'urine (il est fréquent de se lever la nuit pour aller uriner) ;
- une augmentation de la soif et de la faim ;
- une perte de poids ;

LES SYMPTOMES DU DIABETE

- une faiblesse et une fatigue excessives ;
- une vision floue ;
- une augmentation de l'occurrence et de la récurrence des infections de la peau, des gencives, de la vessie, de la vulve ou du prépuce ;
- un ralentissement du processus de cicatrisation ;
- un engourdissement ou un fourmillement dans les mains et les pieds.

LES COMPLICATIONS DU DIABETE



LES COMPLICATIONS DU DIABETE

Un diabète non traité ou mal contrôlé cause des symptômes graves qu'il est important de savoir reconnaître.

Acidocétose diabétique

Il s'agit d'un état qui peut être fatal. Chez les personnes diabétiques de type 1 non traitées ou qui reçoivent un traitement inadéquat (manque d'insuline, par exemple), le glucose reste dans le sang et n'est plus disponible pour être utilisé comme source d'énergie.

LES COMPLICATIONS DU DIABETE

Cela peut aussi se produire chez les personnes diabétiques de type 2 traitées à l'insuline.

L'organisme doit donc remplacer le glucose par un autre carburant : les acides gras. Or, l'utilisation des acides gras produit des corps cétoniques qui, eux, augmentent l'acidité de l'organisme.

LES COMPLICATIONS DU DIABETE

Les symptômes de l'acidocétose diabétique sont :

- une haleine fruitée ;
- une déshydratation ;
- des nausées ;
- des vomissements ;
- des douleurs abdominales.

LES COMPLICATIONS DU DIABETE

Si personne n'intervient, une respiration difficile, un état de confusion, le coma et la mort peuvent survenir.

Comment la détecter : une glycémie élevée, le plus souvent autour de 20 mmol/l (360 mg/dl) et parfois plus.

Que faire : si une acidocétose est détectée, se rendre au service d'urgence d'un hôpital et contacter son médecin par la suite afin d'ajuster la médication.

LES COMPLICATIONS DU DIABETE

État hyperosmolaire

Lorsque le diabète de type 2 n'est pas soigné, le syndrome hyperosmolaire hyperglycémique peut se manifester. Il s'agit là d'une véritable urgence médicale qui est fatale dans plus de 50 % des cas.

Cet état est causé par l'accumulation du glucose dans le sang, dépassant 33 mmol/l (600 mg/dl).

LES COMPLICATIONS DU DIABETE

État hyperosmolaire

Les symptômes d'un état hyperosmolaire sont :

- l'augmentation des mictions ;
- une soif intense ;
- d'autres symptômes de déshydratation (perte de poids, perte de l'élasticité de la peau, assèchement des muqueuses, accélération du rythme cardiaque et hypotension artérielle).

LES COMPLICATIONS DU DIABETE

État hyperosmolaire

Comment le détecter : une glycémie qui dépasse 33 mmol/l (600 mg/dl).

Que faire : si un état hyperosmolaire est détecté, se rendre au service d'urgence d'un hôpital et contacter son médecin par la suite afin d'ajuster la médication.

LES COMPLICATIONS DU DIABETE

Un taux de glucose sanguin élevé pendant une longue période peut causer d'autres problèmes suivants :

- cécité;
- maladie cardiaque;
- apport de sang aux membres réduit, pouvant mener à l'amputation;
- atteinte nerveuse; dysfonction érectile; et accident cérébrovasculaire.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE



LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Mode de vie du diabétique

En dehors de la médication, les diabétiques ont grand intérêt à établir un plan d'alimentation et à adopter un bon programme d'exercices physiques. En effet, ces interventions non médicamenteuses peuvent entraîner la diminution du dosage de la médication et prévenir certaines complications. La surcharge pondérale et le manque d'exercice physique constituent de réels risques pour la santé des diabétiques.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Plan d'alimentation

Un régime sur mesure est élaboré par un spécialiste de la nutrition. Les changements alimentaires proposés permettent de mieux contrôler la glycémie, de maintenir ou de tendre vers un poids santé, d'améliorer le profil des lipides dans le sang, de contrôler la pression artérielle et de réduire les risques de complications.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Plan d'alimentation

En voici les grandes lignes :

- contrôler la quantité et le type de glucides et la fréquence de leur consommation ;
- manger plus de fibres alimentaires, car elles ralentissent l'absorption des glucides ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Plan d'alimentation

- privilégier les bons gras afin d'améliorer le profil lipidique et prévenir les complications ;
- consommer l'alcool modérément ;
- ajuster l'alimentation en fonction de l'exercice physique.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Exercice physique

Il est particulièrement important de pratiquer des exercices cardiovasculaires d'intensité modérée, selon le goût : la marche, le tennis, la bicyclette, la natation, etc.

Les spécialistes recommandent une séance quotidienne d'au moins 30 minutes, en plus d'ajouter à son programme des exercices d'étirement et de musculation avec poids et haltères.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Exercice physique

Avantages de l'exercice pratiqué régulièrement

- baisse des taux de glucose sanguin, notamment en permettant à l'organisme de mieux utiliser l'insuline ;
- baisse de la tension artérielle et renforcement du muscle cardiaque, ce qui représente un avantage certain étant donné que les diabétiques sont particulièrement à risque de souffrir de maladies cardiovasculaires ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Exercice physique

- atteinte ou maintien d'un poids santé, ce qui est particulièrement important dans le cas du diabète de type 2 ;
 - accroissement du sentiment de bien-être (estime de soi, etc.) ainsi que du tonus et de la force musculaire.
- Diminution du dosage de la médication antidiabétique, chez certaines personnes.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Exercice physique

Précautions à prendre

- le diabète doit être maîtrisé avant d'entreprendre tout programme d'exercice ;
- parler à son médecin de son programme d'exercices (il se peut que la fréquence et le volume des doses d'insuline ou de médicaments hypoglycémifiants changent) ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Exercice physique

- vérifier la glycémie avant et après l'exercice ;
- commencer par des activités d'intensité modérée ;
- garder à portée de la main des aliments riches en glucides au cas où une hypoglycémie se manifesterait ;
- les périodes d'activité physique et les séances d'injection d'insuline doivent être suffisamment éloignées l'une de l'autre pour éviter une chute trop forte de la

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Exercice physique

Il faut éviter l'exercice physique durant une crise d'hyperglycémie. Pour tout type de diabète, si la glycémie dépasse 16 mmol/l (290 mg/dl), s'abstenir d'exercice puisque la glycémie augmente temporairement durant l'effort physique.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Exercice physique

Les personnes atteintes du diabète de type 1 et dont la glycémie dépasse 13,8 mmol/l (248 mg/dl) doivent mesurer le taux de corps cétoniques dans leur urine (test de cétonurie : voir plus haut). Ne pas pratiquer d'exercice s'il y a présence de corps cétoniques.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Stress et Glycémie

Stress et glycémie

Une bonne gestion du stress quotidien favorise un meilleur contrôle de la maladie, pour 2 raisons. Sous l'effet du stress, on peut être tenté de prendre moins soin de sa santé (cesser de planifier ses repas, suspendre la pratique d'exercice physique, surveiller moins souvent sa glycémie, consommer de l'alcool, etc.).

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Stress et Glycémie

Le stress agit directement sur la glycémie, mais ses effets varient d'une personne à l'autre. Chez certains, les hormones du stress (comme le cortisol et l'adrénaline) augmentent la libération du glucose emmagasiné dans le foie dans le système sanguin, causant de l'hyperglycémie. Chez d'autres, le stress ralentit la digestion et cause plutôt une hypoglycémie (on peut le comparer à un retard dans la prise d'un repas ou d'une collation).

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Stress et Glycémie

Les exercices de respiration profonde et la méditation, de même qu'un sommeil suffisant peuvent aider à réduire les variations de glycémie causées par le stress. Il faudra aussi faire les changements appropriés dans sa vie afin d'agir sur les sources de stress.

Ces pratiques ne remplacent pas les médicaments (un diabétique de type 1 qui cesse de prendre son insuline peut en mourir).

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Les médicaments

À ce jour, on n'a pas encore trouvé de cure permettant de guérir le diabète. Le traitement proposé vise à rétablir des valeurs normales de glycémie. Le respect du traitement ainsi que le suivi médical est cependant crucial pour éviter les complications aiguës et chroniques.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Les médicaments

Médicaments du diabète de type 1

La médication habituelle est toujours l'insuline, administrée avec des injections quotidiennes ou de façon continue à l'aide d'une petite pompe reliée à un cathéter placé sous la peau.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Les médicaments

Médicaments du diabète de type 2

Il existe 3 types de médicaments (en comprimés) ayant chacun leur mode d'action :

- stimuler la production d'insuline par le pancréas ;
- aider les tissus à utiliser l'insuline pour absorber le glucose ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Les médicaments

Médicaments du diabète de type 2

- ralentir l'absorption intestinale des sucres.

Ces différents médicaments peuvent être utilisés seuls ou combinés pour améliorer leur efficacité. Les diabétiques de type 2 ont parfois besoin d'insulinothérapie.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Les médicaments

Médicaments du diabète gestationnel

Des études indiquent que le traitement prévient efficacement certaines complications pour la mère et le fœtus.

Habituellement, des changements au régime alimentaire et un contrôle du poids suffisent à maintenir la glycémie dans les valeurs normales. Au besoin, de l'insuline ou plus rarement certains médicaments hypoglycémifiants sont offerts.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

La glycémie est une mesure de la concentration du glucose (sucre) dans le sang. Les personnes diabétiques doivent surveiller leur glycémie de près afin d'ajuster leur médication (en fonction de l'alimentation, de l'exercice physique, du stress, etc.) et de maintenir en tout temps une glycémie aussi près que possible de la normale. Le contrôle de la glycémie est d'autant plus important qu'il permet de réduire ou de prévenir les complications du diabète.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Normalement, les personnes atteintes du diabète de type 1 mesurent leur glycémie 4 fois par jour (avant chaque repas et avant le coucher), tandis que celles qui souffrent du diabète de type 2 peuvent généralement se contenter d'une mesure quotidienne ou, dans certains cas, de 3 lectures par semaine.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Lecture de la glycémie

Grâce à un autopiqueur, le sujet prélève une goutte de sang sur le bout de son doigt et la soumet à l'analyse d'un lecteur de glycémie qui, en quelques secondes, affichera le taux de glucose sanguin.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Lecture de la glycémie

Les résultats de ces analyses seront conservés dans un carnet ou dans un logiciel conçu à cet effet (par exemple, OneTouch[®] ou Accu-Chek 360^o[®]). Un modèle récent de lecteur s'offre sous forme de clé USB avec logiciel intégré (Contour[®] USB), ce qui peut faciliter le suivi des résultats.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Lecture de la glycémie

On peut se procurer un lecteur de glycémie dans la plupart des pharmacies. Les modèles étant nombreux et variés, il est conseillé de consulter son médecin ou un autre spécialiste du diabète afin de se procurer le modèle le mieux adapté à ses besoins.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Valeurs glycémiques pour les adolescents et les adultes diabétiques

À jeun ou avant le repas

Elle est normale si comprise entre 4 et 7 mmol/l ou entre 70 et 130 mg/dl

Elle est inadéquate si supérieure à 7 mmol/l ou 130 mg/dl

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Valeurs glycémiques pour les adolescents et les adultes diabétiques

Deux heures après le repas (postprandial)

Elle est normale si comprise entre 5 et 10 mmol/l ou entre 90 et 180 mg/dl
Elle est inadéquate si elle égale ou supérieure à 11 mmol/l ou 200 mg/dl

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Les personnes diabétiques sont plus sujettes à des variations extrêmes de leur glycémie.

L'**hyperglycémie** est une augmentation de la concentration de glucose dans le sang. Nous sommes en hyperglycémie lorsque, à jeun, la glycémie est supérieure ou égale à 7 mmol/l (130 mg/dl) ou que 1 ou 2 heures après un repas, elle s'élève à 11 mmol/l (200 mg/dl) ou plus

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Les symptômes sont ceux du diabète : une élimination excessive d'urine, une soif et une faim accrues, de la fatigue, etc.

Les causes de l'hyperglycémie

- consommer des aliments sucrés en quantité supérieure à ce qui est permis ;
- diminuer ses activités physiques ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

effectuer un mauvais dosage des médicaments : manque d'insuline ou de médicaments hypoglycémifiants ;

- vivre un stress ;
- une infection grave, comme une pneumonie ou une pyélonéphrite (infection du rein), car cela augmente les besoins en insuline ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

- prendre certains médicaments (les glucocorticoïdes comme la cortisone, par exemple, augmentent la glycémie).

Que faire ?

En cas d'hyperglycémie, il faut :

- mesurer sa glycémie ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

- si la glycémie dépasse 15 mmol/l (270 mg/dl) et si on est diabétique de type 1, mesurer le taux de corps cétoniques dans l'urine;
- boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation ;
- tenter de découvrir la cause de l'hyperglycémie.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Si la glycémie est supérieure à 20 mmol/l (360 mg/dl) ou si le test de cétonurie (corps cétoniques dans l'urine) révèle une acidocétose, il faut voir un médecin de toute urgence. Si ce n'est pas possible de contacter son médecin de famille ou son Centre pour personnes diabétiques rapidement, il faut se rendre dans le service d'urgence d'un hôpital.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Hypoglycémie

L'hypoglycémie est une diminution de la concentration de glucose dans le sang : lorsque la glycémie s'abaisse en dessous de 4 mmol/l (70 mg/dl). Des tremblements, des sueurs, des étourdissements, des palpitations, une fatigue, des bâillements et une pâleur sont des signes d'hypoglycémie.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Hypoglycémie

Non traitée, l'hypoglycémie peut provoquer une perte de conscience, accompagnée ou pas de convulsions.

Les causes de l'hypoglycémie

Les causes de l'hypoglycémie peuvent être diverses :

- effectuer une erreur de dosage des médicaments (trop

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Hypoglycémie

d'insuline ou d'hypoglycémifiants) ;

- sauter un repas ou une collation, ou les prendre en retard ;
- consommer des aliments sucrés en quantité insuffisante ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Hypoglycémie

- augmenter ses activités physiques ;
- consommer de l'alcool.

Que faire ?

- mesurer sa glycémie ;

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Hypoglycémie

- manger un aliment qui fournit 15 g de glucides (qui s'absorbent rapidement) ;
- mesurer de nouveau la glycémie et reprendre 15 g de glucides si l'hypoglycémie persiste ;
- tenter de découvrir la cause de l'hypoglycémie.

LES TRAITEMENTS DU DIABETE

Quand et comment mesurer sa glycémie?

Hypoglycémie

Il est important de toujours avoir avec soi un aliment sucré.
Au besoin, informer les personnes de son entourage et au travail de son état et des symptômes de l'hypoglycémie.

PREVENTION

Il est possible de réduire certains facteurs de risque liés au diabète de type 2, notamment grâce à l'adoption d'un mode de vie sain, comme le fait de bien manger, de faire de l'activité physique, et d'atteindre ou de maintenir un poids santé. Chez les personnes atteintes de **pré-diabète**, la prise de médicaments peut aussi aider à prévenir le développement du diabète de type 2. Puisque les causes du diabète de type 1 ne sont pas encore toutes bien comprises, il n'y a présentement pas de recommandation afin de prévenir cette maladie

PREVENTION

Il est également possible de rester en bonne santé malgré le diabète, grâce à une prise en charge et à des soins appropriés. Les plans et les cibles de traitement sont ajustés aux profils individuels. Toutefois, leur but commun est d'éviter les risques à court-terme associés à des taux de glycémie dans le sang trop hauts ou trop bas, et de prévenir ou de retarder les complications à long-terme.

PREVENTION

Le diabète est une maladie chronique qui peut affecter notre mode de vie.

Il est vraiment conseillé au besoin de fréquenter un **programme d'éducation de diabète** qui est composé d'une équipe pluridisciplinaire pour la prise en charge.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca