

Rester en bonne santé

avec le diabète

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

- ◆ suivre un plan alimentaire sain,
- ◆ augmenter votre activité physique et
- ◆ se renseigner le plus possible sur le diabète.



Dirigez-vous vers une bonne santé ?

Maintenir votre pression et glycémie aux cibles vous aidera à éviter les complications du diabète mal contrôlée tels que : crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux et les dommages aux yeux, nerfs et reins.

Reportez-vous à la dernière page de cette brochure pour découvrir vos cibles de glycémie recommandée pour en discuter avec votre médecin ou d'un membre de votre équipe de soins.

Glycémie

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



Tension artérielle

L'hypertension peut entraîner des problèmes oculaires, les maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux et des problèmes de reins. On doit parfois modifier ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité physique et/ou prendre des pilules pour maintenir sa tension artérielle inférieure à 130/80 mm Hg.

Cholestérol

Des taux élevés de cholestérol et des autres gras dans le sang peuvent mener les maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux. Vous devrez peut-être modifier vos habitudes alimentaires et votre niveau d'activité physique et/ou prendre des pilules pour maintenir vos taux de lipides sanguins à un bon niveau.

Alimentation saine

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

Activité physique

Les exercices aérobiques et les exercices de résistance sont tous les deux importants pour les personnes vivant avec le diabète. Si vous avez le diabète de type 2, vous devriez pratiquer au moins 150 minutes d'exercices aérobiques modérés à vigoureux par semaine. Vous pouvez commencer avec aussi peu de 5 à 10 minutes de marche rapide par jour. De plus, des exercices de résistance (tel que des exercices de musculation) devraient être fait 3 fois par semaine. Si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice physique, discutez-en avec votre médecin avant de commencer.



Poids

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

Problèmes oculaires

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

Soins des pieds

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

Dépression et anxiété

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

Tabagisme

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

Problèmes de reins

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

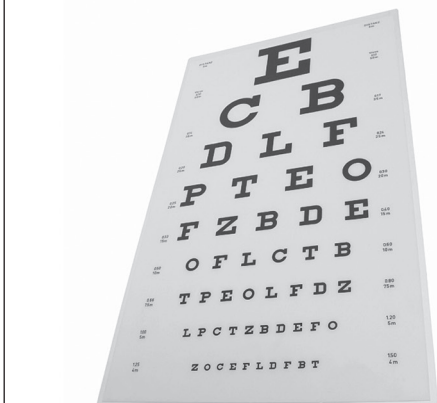
Domages aux nerfs

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

Problèmes d'érection

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

Restez en bonne santé en posant les bonnes questions. Soyez un patient bien informé. Sachez quels tests sont nécessaires pour dépister les complications



Pour votre visite axée sur le diabète

Il est important que certaines visites avec votre équipe de soins soit spécifiquement dédiée à votre diabète.

Comment vous préparer

- Assurez-vous de faire vos prises de sang avant votre rendez-vous.
- Apportez votre carnet de glycémie (écrit ou imprimé de votre lecteur).
- Apportez une liste de tous vos médicaments incluant ceux sans prescriptions. Dites à votre équipe lesquels doivent être renouvelés.
- Écrivez vos questions concernant votre diabète.
- Garder vos questions non-reliés au diabète pour une autre visite car ceci va assurer que toute l'attention soit portée sur votre diabète.

du diabète. Discutez de ces tests avec votre médecin ou un membre de votre équipe de soins.

Les tests essentiels pour les soins du diabète

Les tests qui suivent sont importants dans les soins de base du diabète. Votre médecin pourrait recommander que certains de ces tests soit faits plus fréquemment qu'indiqué ci-dessous. Les objectifs visés pour la glycémie et la tension artérielle peuvent varier; cela dépend de votre état de santé.

Quand	Quels tests?
Au moment du diagnostic	Type 2 : <ul style="list-style-type: none">• Test de la fonction rénale (RAC*) : analyse d'urine faite en laboratoire• Examen des yeux : réalisé après dilatation des pupilles par un spécialiste des yeux• Test de dommage aux nerfs : à l'aide d'un monofilament 10 g ou d'un diapason 128 Hz• Mesure des taux de cholestérol et des autres lipides sanguins : analyse de sang
Environ tous les 3 mois	Types 1 et 2 : <ul style="list-style-type: none">• Test d'hémoglobine A1C** (ou HbA1c) (objectif : 7,0 p. cent ou moins pour la plupart des personnes atteintes de diabète)• Tension artérielle (objectif : moins de 130/80 mm Hg)• Révision du carnet d'auto-surveillance de la glycémie
Tous les 12 mois	Types 1 et 2 : <ul style="list-style-type: none">• Test de la fonction rénale : analyse d'urine faite en laboratoire (au moins une fois par année et si type 1, une fois par année si diabétique depuis plus de 5 ans)• Examen des pieds à chaque visite (au moins une fois par an) et immédiatement si vous avez un ongle incarné ou une coupure ou une plaie qui ne guérit pas• Vérification du lecteur de glycémie en comparant les résultats de votre lecteur au test de laboratoire, au moins une fois par an• Mesure des taux de cholestérol et des autres lipides sanguins[^]
Tous les ans à tous les 2 ans	Examen des yeux par un spécialiste des yeux <ul style="list-style-type: none">• Type 2 : tous les 1-2 ans (en l'absence de maladie des yeux)[†]• Type 1 : une fois par an[†], si vous avez plus de 15 ans et si diabétique depuis plus de 5 ans
Régulièrement / Périodiquement	Types 1 et 2 : <ul style="list-style-type: none">• Questions sur les problèmes d'érection• Questions sur la dépression et/ou l'anxiété• Questions sur l'alimentation saine et l'activité physique

Pour les jeunes enfants et les femmes enceintes, le moment et la fréquence et les types de tests peuvent être différents.

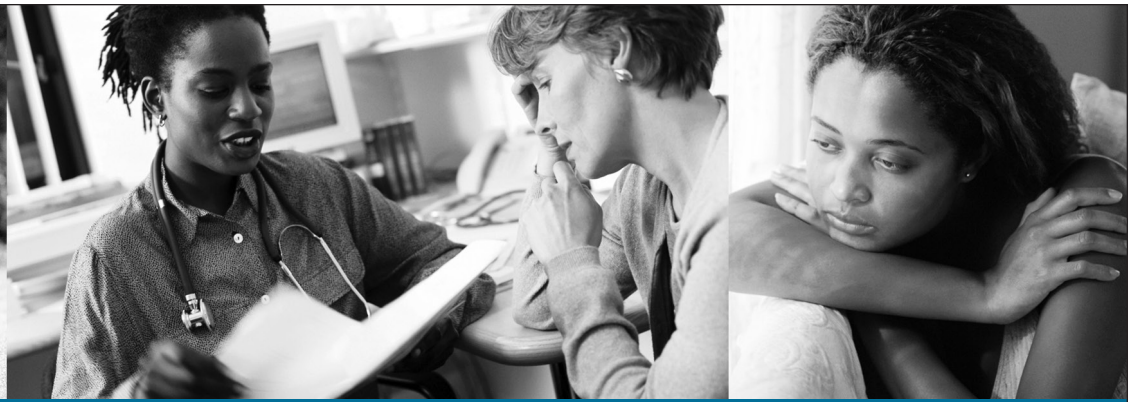
* Ratio albumine/créatinine

** Les objectifs visés pour l'HbA1c dans le cas des femmes enceintes, des personnes âgées et des enfants de 12 ans et moins sont différents.

† Plus souvent en présence de problèmes des yeux.

^ Plus souvent si on a instauré un traitement.





A1c

Cholestérol

Tension Artérielle

Interventions sur le mode de vie

Ordonnances

Non fumeur

Mettez-vous en ACTION pour votre diabète!

Si vous avez le diabète, vous présentez un risque plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux ainsi que d'autres complications, comme des problèmes des yeux et des reins, dommages aux nerfs et des problèmes de pieds. Maintenir votre glycémie, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol dans les cibles peut réduire votre risque de complications. Mettez-vous en action pour votre diabète. Discutez avec votre médecin des recommandations de l'Association canadienne du diabète pour la gestion du diabète, des objectifs à viser dans votre cas, et de la façon de les atteindre et de les maintenir.

Critère	Objectifs recommandés	Mes objectifs
A1c*	A1c de 7,0 % ou moins (pour la plupart des personnes atteintes de diabète)	
RAC**	Moins de 2,0	
Cholestérol	LDL: 2,0 mmol/L ou moins	
Tension artérielle	Moins de 130/80 mm Hg	
Intervention sur le mode de vie (activité physique et alimentation saine)	Augmentez votre activité physique et manger selon un régime alimentaire saine	
Ordonnances	Parlez à votre équipe de soins à propos des médicaments pour protéger contre les maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux	
Non fumeur et non au stress	Arrêtez de fumer et essayer de mieux gérer votre stress	

* Les objectifs visés pour l'HbA1c dans le cas des femmes enceintes, des personnes âgées et des enfants de 12 ans et moins sont différents.

** ratio d'albumine/créatinine

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Notre réseau communautaire de partenaires nous aide à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, défendre notre cause, soutenir la recherche vers un remède, et traduire la recherche en outils pratiques.

* Ce document reflète les Lignes Directrices de Pratique Clinique 2013 de l'Association Canadienne du Diabète. © 2013

Related articles (available in English only): *Managing Your Blood Glucose, A Prescription for Maintaining Healthy Eyes, Smoking and Diabetes, Cholesterol and Diabetes, High Blood Pressure and Diabetes, Managing Weight and Diabetes*

Association
Canadienne
du Diabète

diabetes.ca | 1-800 BANTING