



# Diabète

Des conseils complets  
pour les patients diabétiques



Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

# SOMMAIRE

JE SUIS DIABÉTIQUE... ET MAINTENANT ?	3
QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?	4
TYPE DE DIABÈTE	5
HYPERGLYCÉMIE ET HYPOGLYCÉMIE	6
UTILISATION DU GLUCOMÈTRE	10
TRAITER LE DIABÈTE	11
UTILISATION DU STYLO À INSULINE	13
DIABÈTE ET NUTRITION	16
LE DIABÈTE EN VOYAGE	18
PERMIS DE CONDUIRE	19
COORDONNÉES CLINIQUE DU DIABÈTE	20
POINTS IMPORTANTS DANS LE CADRE D'UN TRAITEMENT MULTIDISCIPLINAIRE	21

## JE SUIS DIABÉTIQUE... ET MAINTENANT ?

L'équipe de diabétologie de l'AZ Sint-Maria Halle est prête à vous fournir des conseils sur mesure. Au préalable, le médecin déterminera avec vous le traitement à suivre. Les éducateurs en diabétologie vous guideront dans l'utilisation des médicaments, vous donneront des explications sur le diabète et l'autosurveillance afin que vous puissiez commencer ce nouveau mode de vie en toute sécurité.

Pour que votre traitement contre le diabète soit le plus efficace possible, un régime alimentaire personnalisé est essentiel. Un diététicien travaillera avec vous pour créer un régime qui répond à vos besoins sans pour autant sacrifier le plaisir de la nourriture.

Être actif est également essentiel. S'il est difficile pour vous de le faire seul, vous avez la possibilité d'être orienté vers un coach sportif ou un physiothérapeute. Il élaborera un programme d'exercices en tenant compte de vos capacités physiques.

Une attention particulière est accordée à l'environnement familial. Nous collaborons avec le médecin généraliste, les soins à domicile et les établissements de soins.

Cette brochure a pour objectif de vous donner un premier aperçu du diabète et de vous orienter dans la bonne direction.

Nous vous souhaitons d'avance bonne chance !

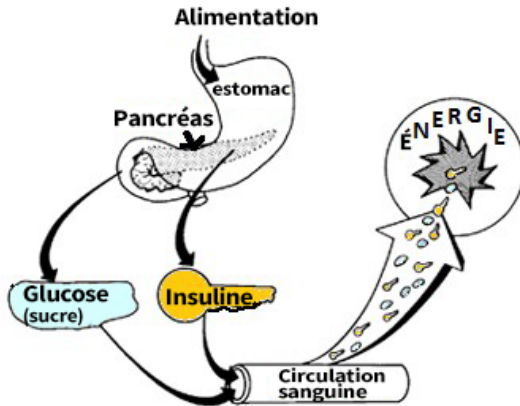
# QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le **diabète** est une maladie chronique dans laquelle l'organisme ne produit pas d'insuline ou en produit insuffisamment, ou dans laquelle les cellules de l'organisme ne réagissent pas de manière adéquate à l'insuline.

L'**insuline** est une hormone produite par le pancréas qui aide l'organisme à absorber le glucose, le sucre et les hydrates de carbone dans les cellules.

Le **glucose** est un type de sucre et la principale source d'énergie du corps humain.

Lorsque l'insuline est absente ou insuffisante, le glucose n'atteint pas les cellules de l'organisme et le taux de glucose dans le sang augmente.



# TYPE DE DIABÈTE

Il existe différents types de diabète. Les deux plus courants sont le diabète de type 1 et le diabète de type 2.

**Le diabète de type 1** est causé par une destruction auto-immune des cellules bêta du pancréas. Par conséquent, l'organisme n'est plus en mesure de produire suffisamment d'insuline par lui-même. Le seul traitement efficace pour les patients atteints de diabète de type 1 est l'insuline.

**Le diabète de type 2** résulte généralement d'une résistance à l'insuline. Ce phénomène est souvent lié au surpoids. En conséquence, les tissus et les organes deviennent progressivement insensibles à l'insuline, ce qui oblige le pancréas à produire davantage d'insuline. Toutefois, après un certain temps, le pancréas n'est plus en mesure de produire suffisamment d'insuline et une carence en insuline se développe. Par conséquent, selon le stade du diabète, le traitement peut inclure un régime alimentaire sain, de l'exercice, des médicaments oraux, des médicaments sous-cutanés et/ou de l'insuline.

Quelques formes plus rares :

- diabète secondaire (induit par les corticoïdes, troubles pancréatiques ...)
- des formes génétiques plus rares de diabète : MODY, LADA ...
- le diabète gestationnel (environ 9 % des femmes enceintes en souffrent)

# HYPERGLYCÉMIE ET HYPOGLYCÉMIE

## Qu'est-ce que l'hyperglycémie ?

Lorsqu'il y a trop peu d'insuline dans l'organisme ou que l'insuline ne fonctionne pas correctement, le glucose présent dans le sang n'atteint pas les cellules. Cela entraîne une accumulation de glucose dans le sang.

Certaines situations **affectent** également la glycémie et peuvent la faire augmenter. Le stress, les excès alimentaires, la tension, la fièvre, les maladies, certains médicaments (corticoïdes)...

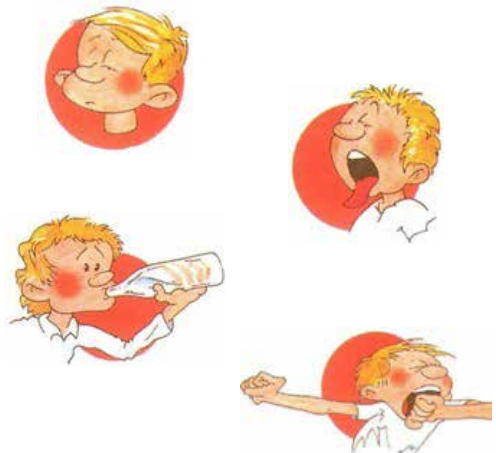
Une hyperglycémie, ou « hyper » en abrégé, signifie que le taux de glucose dans le sang (**glycémie**) est trop élevé.

La glycémie a atteint **180 mg/dl** ou même plus, >250.

Une valeur unique > 250 mg/dl n'est pas une raison de paniquer.

Les **symptômes** les plus courants de l'hyperglycémie sont les suivants :

- uriner abondamment
- amaigrissement
- boire beaucoup
- fatigue, somnolence
- langue sèche
- perte d'appétit
- nausées
- douleur abdominale



Si l'un de ces symptômes apparaît, il est préférable de vérifier votre glycémie. Une hyperglycémie peut parfois être corrigée en buvant suffisamment d'eau, mais dans certains cas, il est nécessaire d'injecter de l'insuline supplémentaire. Cela permet d'assurer que l'excès de sucre est éliminé de votre sang.

Essayez toujours de trouver la cause :

- revérifier en cas de valeur élevée inattendue (ex : vous êtes-vous lavé les mains ?)
- oubli de l'insuline ou des médicaments ? quels médicaments ?
- qu'avez-vous mangé ?
- êtes-vous moins actif ?

Il est important de tout noter dans un journal.

## Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

Lorsqu'il y a trop peu (**hypo**) de sucre dans le sang (**glycémie**), on parle d'hypoglycémie, ou « hypo » en abrégé. La glycémie est en dessous de **70 mg/dl**.

En cas d'hypoglycémie, le taux de sucre dans le sang est insuffisant.

L'hypoglycémie peut être **provoquée** par la saute d'un repas, l'activité physique, la prise d'une trop grande quantité d'insuline ou de comprimés antidiabétiques, la chaleur, le sauna ...

Là encore, il est important de rechercher la cause et de vérifier le taux de glycémie si nécessaire.

Les **symptômes** les plus courants de l'hypoglycémie sont les suivants :

- changement d'humeur
- maux de tête
- tremblement
- fatigue
- vertiges
- mauvaise vue
- pâleur
- transpiration
- faim
- angoisse
- agressivité



Les signes d'hypoglycémie varient d'une personne à l'autre. En cas d'hypoglycémie, vous devez déterminer votre glycémie. La prise de sucre doit être effectuée immédiatement. Il est préférable d'utiliser du coca ou du dextrose (« dextro energy ») à cette fin.

Traitement de l'hypo :

- mesure de la glycémie
- selon la valeur, il est préférable de prendre des sucres rapides (généralement 2 à 3 dextrose ou 125 ml, un demi-verre de boisson gazeuse sucrée)
- Reprenez la mesure après 15 minutes
- si la glycémie est toujours < 70 mg/dl : répéter le traitement
- si un repas suit dans les 30 minutes, l'insuline doit être ajustée selon le schéma d'ajustement
- si aucun repas ne suit dans les 30 minutes, il est préférable de prendre un sucre lent (pain d'épices, sandwich, petit beurre, barre d'avoine ...)
- si la mesure avant le coucher est inférieure à 100 mg/dl, il est préférable de manger quelque chose de léger (par exemple un yaourt)
- lorsqu'un patient est inconscient et que la déglutition devient impossible, un Glucagen Hypokit® ou Baqsimi® peut être utilisé par des tiers.

# UTILISATION DU GLUCOMÈTRE

Pour déterminer la quantité de glucose dans le sang, on utilise un glucomètre. Le nombre de mesures dépend de votre traitement et est décidé en concertation avec le médecin.

Le glucomètre doit être utilisé correctement pour déterminer une glycémie correcte. Pour ce faire, il est préférable de suivre les étapes suivantes :

## 1. Matériel de collecte : glucomètre, stylo autopiqueur et tiges



## 2. Se laver les mains

Se laver les mains avec du savon, les rincer et bien les sécher.  
NE PAS désinfecter avec de l'alcool.

## 3. Insérer la tige de contrôle dans l'appareil

#### 4. Se piquer le doigt

Piquer le côté du doigt.

Il est important de changer régulièrement l'endroit de la piqûre, de préférence sur le majeur et l'annulaire.

Une belle goutte ronde doit être obtenue.

**! L'aiguille de la lancette doit être changée tous les matins !**

#### 5. La goutte de sang

La goutte de sang est aspirée. Le sang doit être suffisamment épais.

#### 6. Résultat

Le résultat s'affiche sur l'appareil.

**Vous pouvez obtenir plus d'informations sur le capteur auprès de l'équipe chargée du diabète.**

## TRAITER LE DIABÈTE

L'objectif du traitement du diabète est d'éliminer l'excès de sucre dans le sang (**hyperglycémie**) afin de prévenir les complications aiguës et chroniques.

**Rétinopathie** : baisse de la vision et lésions de la rétine

**Néphropathie** : altération du fonctionnement des reins

**Neuropathie** : diminution de la sensation au niveau des pieds et des mains.

Le diabète peut être traité en adaptant votre mode de vie, votre régime alimentaire et/ou en prenant des médicaments par voie orale ou sous-cutanée et/ou de l'insuline.

Cependant, le traitement dépend du type de diabète, de sa gravité au moment du diagnostic et de la présence de complications, chroniques ou non.

## **Contrôle Hba1c**

Lors de la consultation, le taux d'HbA1c est examiné. Cette valeur est mesurée dans le sang et reflète la moyenne des niveaux de sucre dans le sang au cours des 12 dernières semaines. L'abréviation signifie Hémoglobine A1c.

L'hémoglobine est une protéine qui donne aux globules rouges leur couleur et dans l'HbA1c, un sucre est lié à cette protéine. Tous les trois mois, notre corps fabrique de nouveaux globules rouges. L'HbA1c nous donne donc une idée du contrôle de la glycémie au cours des trois derniers mois.

Pour éviter les complications chroniques, cette valeur doit être de préférence-en dessous de 6,5 - 7 %.

L'objectif à atteindre est défini avec le médecin.

# UTILISATION DU STYLO À INSULINE

Un stylo à insuline est utilisé pour injecter de l'insuline. Pour ce faire, il est préférable de suivre les étapes suivantes :

## 1. Préparation du stylo

Pousser l'aiguille à travers le caoutchouc et serrer l'aiguille fermement.

Si l'insuline n'est pas homogène ou est trouble, elle doit être **mélangée**.

Inclinez votre stylo vingt fois pour ce faire.

Ensuite, retirez les capuchons de protection de l'aiguille (utilisez toujours une aiguille de 4 mm)

**L'aiguille doit être changée à chaque injection !**

**Le conteneur à aiguilles est disponible en pharmacie, vous pouvez l'échanger par la suite contre un nouveau conteneur au parc à conteneurs ou à la pharmacie.**

## 2. Stylo de contrôle

Pour vérifier si votre stylo fonctionne correctement, 2 unités sont injectées à chaque administration. Cela se voit à la goutte d'eau qui est libérée. Si aucune goutte n'est observée, répétez l'opération.



### 3. Réglage des unités

Régalez les unités en tirant sur votre stylo et en le retournant ensuite.



### 4. Lieu d'injection

Selon le type d'insuline, il existe des lieux privilégiés. L'insuline à action rapide s'injecte au niveau de l'abdomen, tandis que l'insuline à action prolongée s'injecte de préférence au niveau de la cuisse.



### 5. Injection

Le stylo doit être placée de manière perpendiculaire. Injectez ensuite l'insuline avec votre pouce. Il n'est pas nécessaire de faire un pli de peau.

### 6. Compter jusqu'à dix

Pour vous assurer que toute l'insuline pénètre sous la peau, comptez jusqu'à **dix**. Retirez ensuite l'aiguille.

## 7. Comment dois-je conserver l'insuline ?

- L'insuline que vous utilisez se conserve mieux à température ambiante. De cette façon, elle se conservera pendant 4 semaines.
- Conserver les doses non ouvertes au réfrigérateur. Notez la date de péremption sur l'emballage. Ne la placez pas à côté du compartiment congélateur, car l'insuline peut geler.
- L'insuline ne doit pas être exposée à des températures élevées ou à la lumière du soleil.
- L'insuline ne doit pas être agitée (elle doit être mélangée) afin de ne pas perdre son effet.

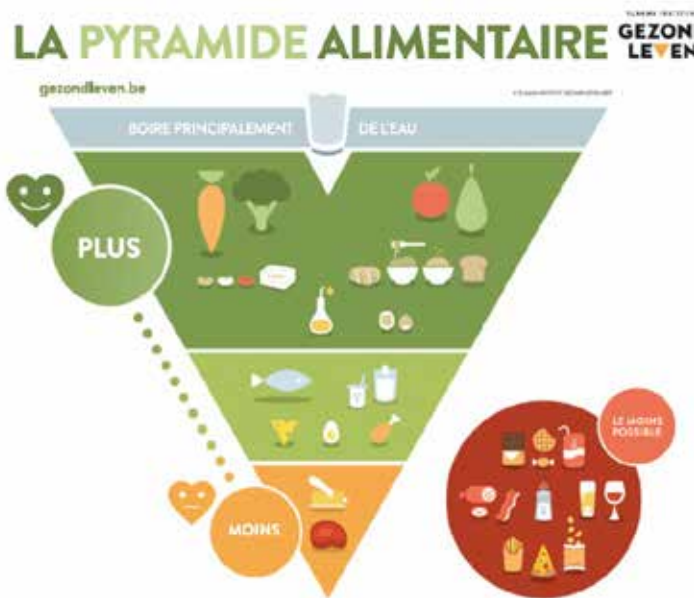
# DIABÈTE ET NUTRITION

Ce que vous mangez influence en grande partie votre glycémie. Manger raisonnablement permet d'équilibrer les niveaux de glucose dans le sang. Cela vous permettra également de maintenir plus facilement votre poids et de réduire le risque de complications.

Une alimentation saine est importante pour un patient diabétique. Elle vous permettra d'obtenir :

- un meilleur contrôle de la glycémie
- un bon poids corporel
- un bon contrôle des lipides
- une bonne tension artérielle

Pour composer vos repas, il est préférable d'utiliser la pyramide alimentaire active.



# DIABÈTE ET SPORT

Pourquoi est-ce important de bouger ?

- pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires
- pour abaisser la tension artérielle et le taux de cholestérol
- pour permettre un bon régime alimentaire dans la lutte contre l'obésité
- pour réduire le stress et améliorer la qualité du sommeil

Avantages supplémentaires pour les patients diabétiques :

- l'exercice permet de dépenser de l'énergie et de mieux contrôler le poids et la glycémie
- l'insuline fonctionne mieux grâce au sport, pendant et après l'exercice





Lorsque vous prenez l'avion, l'insuline et les médicaments doivent être transportés dans votre bagage à main. Pour éviter les problèmes à la douane, demandez à votre médecin un certificat à cet effet. Il est préférable d'emporter du matériel de rechange afin d'être prêt à toute éventualité. Il est également préférable de prendre des ordonnances supplémentaires au cas où vous manquerez d'insuline. Vous pouvez ensuite vous rendre à la pharmacie la plus proche pour trouver un produit similaire.

Lors d'un voyage lointain, pensez à tenir compte des différents fuseaux horaires. Par conséquent, votre programme d'insuline doit être ajusté. Consultez votre médecin à ce sujet en temps utile.

## **PERMIS DE CONDUIRE**

Selon la loi, une personne diagnostiquée diabétique a besoin d'un permis de conduire adapté avec une période de validité définie. Cela s'applique même si vous ne traitez votre diabète qu'en adaptant votre mode de vie ou en prenant des médicaments par voie orale (comprimés). L'hypoglycémie, en particulier, doit faire l'objet d'une attention particulière lorsqu'une personne diabétique prend part à la circulation.

La durée de validité maximale du permis de conduire adapté est limitée à 5 ans pour un permis privé et à 3 ans pour un permis professionnel. Un examen du fond d'œil doit toujours être effectué pour la demande du permis. L'ophtalmologiste peut ainsi identifier des anomalies ou des lésions éventuelles. L'examen ne doit pas avoir été passé plus d'un an avant la demande de permis de conduire.

## **POINTS IMPORTANTS DANS LE CADRE D'UN TRAITEMENT MULTIDISCIPLINAIRE**

Contrôle des pieds ! Prenez soin de vous et vérifiez vos pieds quotidiennement. Vous pouvez toujours aller chez le podologue.

Prenez soin de vos dents. Une bonne hygiène bucco-dentaire prévient les infections. Réalisez des contrôles dentaires annuels.

Liens et applications utiles (en néerlandais) :

- [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)
- [www.diabetesliga.be](http://www.diabetesliga.be)

# COORDONNÉES CLINIQUE DU DIABÈTE

## Secrétariat

(pour les rendez-vous, les demandes, les modifications ou les annulations)

- 02 363 66 53
- diabetes@sintmaria.be
- du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h

## Éducateurs en diabétologie

- Patricia Sterckx - Danny Van Elewyck - Lena Sauwens
- 02 363 66 55
- tous les jours ouvrables de 8 h 30 à 13 h et de 13 h 30 à 16 h

## Diététicien spécialisé dans le diabète

- Donny Blommaert
- 02 363 62 36
- d.blommaert@sintmaria.be

## Pour les questions et/ou les valeurs glycémiques

- diabetes@sintmaria.be

## Modifier ou annuler un rendez-vous ?

Vous pouvez modifier ou annuler votre rendez-vous jusqu'à 24 h à l'avance auprès du secrétariat, en utilisant les coordonnées indiquées en haut de cette page.

Si vous modifiez ou annulez votre consultation tardivement, elle sera facturée.





Cette brochure vous explique comment vivre de manière optimale avec le diabète. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à contacter la clinique du diabète ou votre diététicien du diabète. Nous nous ferons un plaisir de vous aider et de vous informer.

## CLINIQUE DU DIABÈTE

tél. 02 363 66 53

diabetes@sintmaria.be



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw  
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle  
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10  
www.sintmaria.be