



SANDOZ

Une saine décision

Ce qu'il faut savoir
sur le diabète.

Informations pour patients souffrant de diabète.

Sommaire

Le diabète sucré – qu'est-ce que c'est?	4
Chaque individu a besoin de glucose dans le sang	4
Insuline – le «portier» des cellules	5
Taux de glycémie à obtenir par le traitement	5
Le pancréas – site de production de l'insuline endogène	6
Les diabètes	6
Diabète – souvent associé à d'autres troubles métaboliques	8
Syndrome métabolique	9
Mesure du glucose sanguin – enfantin avec les appareils modernes	10
HbA1C – pourquoi cette valeur est-elle si importante?	10
Une diabétique peut-elle devenir mère?	11
<hr/>	
Huit mesures qui vont améliorer votre vie	12
1 ^{re} mesure – Maigrir – un poids normal améliore le métabolisme du glucose	12
2 ^e mesure – Exercice – afin que l'insuline agisse mieux	13
3 ^e mesure – S'alimenter correctement	14
4 ^e mesure – Les hydrates de carbone – ni trop ni trop peu	17
5 ^e mesure – Apprendre à connaître les hydrates de carbone	17
6 ^e mesure – Remplacer le sucre	18
7 ^e mesure – Les graisses végétales sont meilleures que les graisses animales	18
8 ^e mesure – Des taux de glycémie meilleurs grâce aux fibres alimentaires	18
<hr/>	
De quelle façon les comprimés diminuent le glucose sanguin	19
<hr/>	
Toutes les meilleures raisons de bien traiter le diabète	22
<hr/>	
Eviter scrupuleusement les erreurs	25
Hypoglycémie – lorsque les jambes flageolent	26
Hyperglycémie – lorsque le métabolisme a des défaillances	27
<hr/>	
Glossaire	28
<hr/>	
Notes	30

Le diabète sucré – qu'est-ce que c'est ?

«Vous êtes diabétique!» C'est ainsi que le médecin va donner son verdict: le patient souffre de diabète sucré (grec: écoulement aussi doux que du miel). Le sang de tout individu sain contient une certaine quantité de sucre (glucose). Mais le diabétique a des taux de glucose sanguin pathologiquement élevés.

Chaque individu a besoin de glucose dans le sang

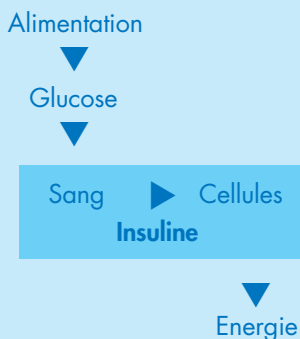
Sans glucose, nous ne pourrions pas vivre. Le sucre est, en effet, le carburant par lequel les cellules endogènes tirent leur énergie vitale.

Cette énergie est acquise par la nourriture. Dans l'intestin, les aliments – le sucre également – passent dans la circulation sanguine. Le corps a continuellement besoin de glucose, et c'est pourquoi il dispose de ses propres réserves: ce stockage de glucose, par exemple dans les muscles et dans le foie, peut permettre à l'organisme de disposer de cette substance vitale durant une certaine période même lors de famine ou de jeûne.

Mais le sang est le seul système de transport. Comme la benzine est transportée de façon dosée jusqu'au moteur de la voiture, le carburant-sucre doit aboutir directement dans les cellules. Ce n'est qu'arrivé à cet endroit qu'il sera «brûlé» et transformé en énergie.

Insuline – le «portier» des cellules

Afin que le glucose atteigne son but de façon contrôlée, l'organisme possède sa propre entité régulatrice, l'hormone insuline. Tout d'abord, l'insuline ouvre les «portes de la cellule» et permet au glucose de passer de la voie sanguine aux cellules. Alors seulement, les cellules acquièrent l'énergie nécessaire pour que les organes accomplissent leur travail et que les muscles déploient leur force.



Au moment où les cellules assimilent le glucose, la concentration du glucose dans le sang diminue dans la même proportion. L'insuline est donc une substance qui réduit la teneur en glucose sanguin et le maintient dans les normes idéales pour la santé.

Taux de glycémie à obtenir par le traitement:

Glucose sanguin	Equilibre idéal	Equilibre acceptable
A jeun	90 – 125 mg/dl (5,0 – 7,0 mmol/l)	< 145 mg/dl (< 8,0 mmol/l)
2 heures après le repas (postprandiaux)	< 145 mg/dl (< 8,0 mmol/l)	< 180 mg/dl (< 10,0 mmol/l)

Le pancréas – site de production de l'insuline endogène

Un organisme sain produit lui-même l'insuline dont il a besoin. Cette fonction est remplie par le pancréas dans les îlots de Langerhans. Ceux-ci contiennent des cellules B spécialisées dans la production de l'insuline.

Afin de pouvoir sécréter l'insuline lorsque l'organisme en a besoin, les cellules B produisent un stock d'hormone disponible dans de petites vésicules. En cas de besoin, elles n'auront qu'à la libérer dans la circulation sanguine. C'est par ce moyen que le pancréas peut procurer au corps l'insuline nécessaire peu après le repas et sans grande perte de temps – tantôt plus, tantôt moins – en étant au diapason des besoins du moment. Après un repas riche en hydrates de carbone, l'hormone sera sécrétée en quantités plus importantes, de telle sorte que la teneur en glucose sanguin diminue rapidement chez tout individu sain. Par contre, cette teneur augmente très rapidement chez le diabétique. Alors que chez l'individu sain, la teneur en glucose sanguin ne dépassera pas 140 mg/dl (7,8 mmol/l) même après un repas riche en hydrates de carbone, les valeurs peuvent grimper au-dessus de 200 mg/dl (11,1 mmol/l) chez un diabétique non traité.

Les diabètes

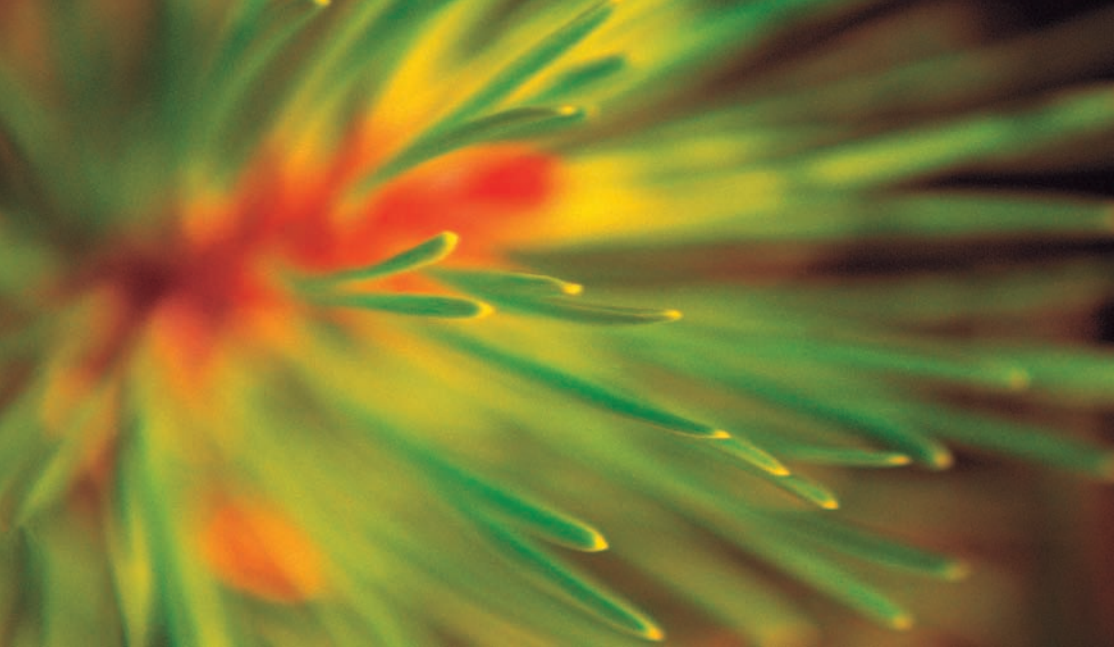
Certains diabétiques doivent s'injecter de l'insuline aussitôt après la découverte de leur maladie. Mais pour la plupart des patients, un traitement par comprimés sera suffisant ainsi qu'un changement dans les habitudes alimentaires. Et pourtant toutes ces personnes souffrent de la même maladie. Le diabète sucré se divise en deux types différents, l'origine, le déclenchement et le traitement sont très différents.

Diabète de type 1

Le pancréas a stoppé toute production d'insuline. On suppose que le système immunitaire endogène ne fonctionne plus correctement et même qu'il détruit les cellules B sécrétant l'insuline. C'est pourquoi le diabétique de type 1 présente une carence totale en insuline. Il sera donc vital pour lui de s'injecter régulièrement l'hormone manquante. La plupart du temps, ce type de diabète se déclare déjà chez l'enfant ou le jeune adulte et se développe très rapidement.

Diabète de type 2

Le pancréas est encore capable de produire de l'insuline. Pourtant l'action de l'insuline n'est plus suffisante pour réguler le taux en glucose dans le sang comme par exemple après un



repas riche en hydrates de carbone. Une sensibilité diminuée des cellules à l'insuline en est la cause. Le pancréas réalise qu'il y a encore trop de glucose dans le sang et essaie d'équilibrer ce manque relatif en insuline en sécrétant toujours plus d'insuline.

Au cours des années, le pancréas va s'épuiser et ne plus produire suffisamment d'insuline. Le diabétique de type 2 doit dès lors s'injecter de l'insuline.

Le diabète de type 2 survient plutôt à un âge avancé et fut autrefois appelé diabète de l'adulte. Pourtant des patients plus jeunes peuvent également en être atteints. Mais le diabète de type 2 ne doit pas être considéré comme une forme plus légère de diabète et l'on ne doit pas minimiser son importance. Même si le traitement se fait sans injection d'insuline, le diabète de type 2 est une maladie à prendre au sérieux et doit être traitée le plus consciencieusement possible.

Le diabète est-il héréditaire?

Ce n'est pas la maladie qui est héréditaire, mais la tendance. Il est intéressant de constater que le diabète de type 2 est plus souvent génétique que le diabète de type 1. Personne ne peut prédire avec assurance si la maladie va se déclarer oui ou non. Mais il est incontestable que le risque va en augmentant



s'il existe des facteurs de risque supplémentaires à la tendance génétique. L'excès de poids et le manque d'exercice favorisent avant tout le développement du diabète de type 2.

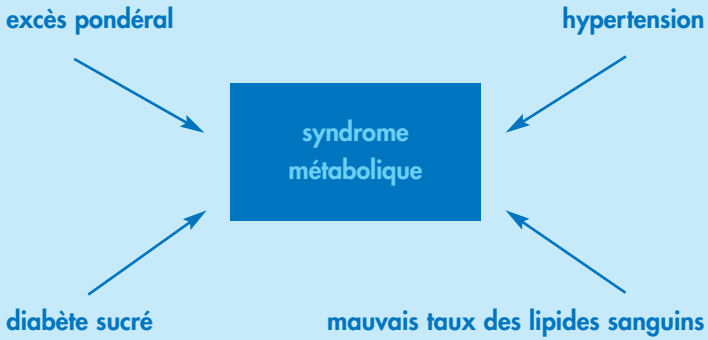
Diabète – souvent associé à d'autres troubles métaboliques

Le diabète de type 2 est souvent associé à trois autres troubles métaboliques, les médecins parlent alors d'un quatuor du nom de syndrome métabolique. Les maladies à risque sont les suivantes:

- excès de poids
- mauvais taux des lipides sanguins (cholestérol, triglycérides)
- tension artérielle élevée (hypertension)
- diabète sucré

Chacun de ces troubles métaboliques augmente le risque de maladies cardiovasculaires, et ils doivent donc être traités immédiatement.

Syndrome métabolique



Au fait

Le diabète apparaît souvent en dernier ressort. Celui qui souffre déjà d'un ou de plusieurs troubles du syndrome métabolique doit faire attention; seul un traitement en conséquence des troubles présents peut réduire le risque augmenté du diabète.



Mesure du glucose sanguin – enfantin avec les appareils modernes

Qu'il s'agisse de diabète de type 1 ou de type 2 – le but du traitement est toujours le même: obtenir des taux de glucose sanguin correspondant à ceux des individus sains. Afin d'atteindre ce but, les valeurs du glucose sanguin doivent être mesurées régulièrement. C'est pourquoi tout diabétique, de type 2 également, doit apprendre à mesurer lui-même ses valeurs. Ce n'est qu'ainsi que le succès du traitement peut être contrôlé, que la collaboration avec le médecin peut être améliorée selon les besoins et le traitement adapté à la situation du moment. Entre-temps, les appareils de mesure du glucose sanguin sont devenus si petits et si simples d'utilisation qu'ils sont facilement transportables et permettent d'effectuer les contrôles en tout temps.

HbA1C – pourquoi cette valeur est-elle si importante?

De temps en temps, votre médecin va déterminer la valeur HbA1c. Cette valeur reflète la moyenne des taux de glucose sanguin durant les dernières semaines. Celui qui atteint une valeur HbA1c au-dessous de 6,5% peut être satisfait: son métabolisme est bien équilibré, les valeurs de sa glycémie sont proches de celles d'un individu sain.



Une diabétique peut-elle devenir mère?

Les diabétiques de sexe féminin peuvent aussi mettre au monde des enfants sains. Mais elles doivent observer certaines règles:

- durant toute la grossesse, les valeurs du glucose doivent atteindre environ 80 mg/dl (4,4 mmol/l);
- le métabolisme doit être bien équilibré au moment de la conception déjà. Planifiez donc votre grossesse;
- faites-vous suivre par un médecin spécialisé dans le diabète tout au long de votre grossesse et lors de l'accouchement.

Huit mesures qui vont améliorer votre vie.

Bonnes nouvelles pour les diabétiques: vous pouvez nettement améliorer les valeurs de votre glycémie en mangeant correctement, en diminuant votre surcharge pondérale et en faisant régulièrement de l'exercice. C'est ainsi que quelques diabétiques de type 2, traités médicamenteusement, peuvent à nouveau vivre sans comprimés ou presque.

1^{re} mesure

Maigrir – un poids normal améliore le métabolisme du glucose

Le principal déclencheur du diabète de type 2 est la surcharge pondérale. Ce n'est pas un hasard si plus de 90% des malades sont presque obèses. Mais tous ces kilos supplémentaires font que les cellules endogènes vont moins bien réagir à l'insuline et donc surcharger inutilement le pancréas. Il semblerait que la surcharge pondérale favorise l'apparition du diabète lors de prédisposition existante. Inversement, un diabétique obèse peut nettement améliorer son métabolisme en maigrissant. Les cellules endogènes réagiront nettement mieux à l'insuline et l'insuline encore disponible pourra à nouveau plus facilement réguler le métabolisme.

Calculez votre poids idéal

L'indice de masse corporelle (IMC) est une méthode qui permet de calculer la relation entre le poids et la taille et qui donne une indication de la quantité de tissus adipeux dans le corps. Cet indice est calculé de la manière suivante:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Poids corporel (en kg)}}{(\text{Taille en m} \times \text{taille en m})}$$

La valeur normale est comprise entre 20 et 25; on parle de surpoids lorsque l'IMC est supérieur à 25, et de sous-poids lorsqu'il est inférieur à 20.

Déterminez facilement votre poids idéal à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC).

2° mesure

Exercice – afin que l'insuline agisse mieux

Le sport est sain! Il l'est d'autant plus pour le diabétique. Les muscles au travail consomment plus de glucose, de telle sorte que leurs cellules réagissent mieux à l'insuline. Les quantités d'insuline déjà insuffisantes lorsque le muscle est au repos ne suffiront pas non plus lorsque celui-ci sera activé par le sport. Une quantité plus importante de glucose passera dans les cellules où elle sera transformée en énergie et remplacée par un nouveau glucose, de telle sorte que la teneur en glucose va être réduite dans le sang. Les types de sport suivants sont particulièrement indiqués pour le diabétique: jogging, bicyclette, randonnées, natation et ski de fond.

3^e mesure

S'alimenter correctement

L'alimentation doit procurer au corps suffisamment d'énergie ainsi que les aliments nutritifs nécessaires. Ceci est valable aussi bien pour les individus sains que diabétiques. Il est conseillé de couvrir les 45 à 60% des besoins énergétiques journaliers par des hydrates de carbone. Les lipides devraient y contribuer pour 25 à 35% et les protéines pour 10 à 20% seulement.

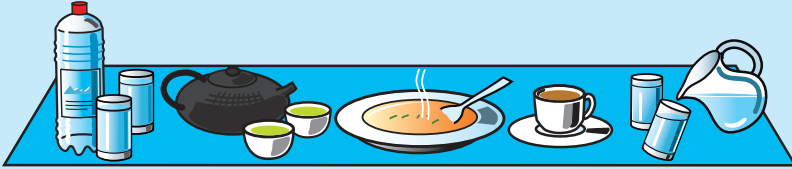
La pyramide alimentaire



Boissons

Recommandations: de 1,5 à 2 litres (par jour)

Eau, eau minérale, tisanes et infusions à base de plantes, de fleurs et de fruits. Les jus de pommes et de raisin dilués avec de l'eau (trois mesures d'eau pour une mesure de jus) offrent également une délicieuse alternative. Privilégier les boissons non sucrées.



Fruits, légumes et salades

Recommandations: de 2 à 3 portions de fruits et 3 portions de légumes/salades

Une portion équivaut au moins à 120g ou à une poignée. Privilégier les produits de saison et les modes de préparation respectueux des aliments.



Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Recommandations: 3 portions

Une portion équivaut à une poignée d'aliments prêts à consommer. 2 à 3 portions de produits céréaliers par jour et légumineuses une fois par semaine. Privilégier les modes de préparation pauvres en matières grasses.



Lait et produits laitiers

Recommandations: 3 portions

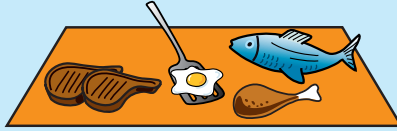
Une portion équivaut à 2 dl de lait/babeurre, 180g de yaourt ou de lait caillé, 40g de fromage à pâte dure, 60g de fromage à pâte molle ou 200g de fromage frais tel que le fromage blanc ou le cottage cheese. Privilégier le lait entier et les produits dérivés pour bénéficier de la totalité des précieux constituants du lait.



Viande, volailles, poisson, œufs

Recommandations: 1 portion

Une portion équivaut à 100 – 120 g en poids brut ou à 2 œufs. Opter pour des modes de préparation pauvres en matières grasses.



Beurre, graisses végétales, huiles et fruits oléagineux

Recommandations: de 2 à 3 cuillères à café et quelques fruits oléagineux

Le beurre pour les tartines et la pâtisserie, les graisses végétales pour la cuisine et la cuisson, l'huile pour les sauces de salade. Les fruits oléagineux présentent d'excellentes valeurs nutritives et se marient parfaitement avec le muesli, les salades ou les fruits frais. Privilégier le beurre et l'huile de colza en tant que matières grasses naturelles et locales.



Sucre, sucreries, pâtisseries, fritures, boissons sucrées, café, alcool

Recommandations: une petite portion à déguster avec modération

Se limiter à une consommation modérée de boissons sucrées, de café, de thé noir/vert et d'alcool.



4^e mesure

Les hydrates de carbone – ni trop ni trop peu

La quantité et le type d'hydrates de carbone assimilés vont fortement influencer la teneur en glucose sanguin. Le médecin va fixer la quantité d'hydrates de carbone pour chaque individu et fixer le repas auquel ceux-ci seront pris. Pour ce faire, il aura recours aux équivalents. En répartissant l'alimentation en plusieurs collations, on évitera une surcharge du pancréas.

Alcool – permis, mais avec modération

Il ne faut pas renoncer à l'alcool. Mais les diabétiques doivent rester prudents avec l'alcool, parce qu'il va compliquer le réglage du métabolisme. Normalement, un petit verre de vin sec à moins de 9g de résidu glucosidique est vraiment permis. Ceux qui préfèrent la bière peuvent se permettre un verre de bière, même si celui-ci contient une quantité relativement élevée en hydrates de carbone, surtout les sortes sans alcool et la bière blonde. Par contre, la quantité d'hydrates de carbone a été réduite dans les bières spéciales pour diabétiques.

Attention! Lors de consommation importante d'alcool, il y a danger d'hypoglycémie.

5^e mesure

Apprendre à connaître les hydrates de carbone

Le sucre de raisin ou le sucre de ménage qui se composent d'un ou de deux éléments constitutifs comparables au glucose, passent rapidement dans le sang et y augmentent très vite la teneur en glucose. D'autres hydrates de carbone tel l'amidon se composent de nombreux éléments glucosidiques se succédant l'un à l'autre. Ils doivent se décomposer en petites unités qui pourront passer dans le sang. Ils vont également faire augmenter les valeurs du glucose sanguin, mais avec un certain délai et ne donneront donc pas de pics de glucose qui pourraient causer des problèmes au diabétique.

Le sucre de raisin, le sucre de ménage, le sucre de malt, le miel et tous les aliments préparés avec ceux-ci sont donc peu propices et ne sont permis qu'en petites quantités. Les produits à base d'amidon ne sont permis qu'avec modération: les mueslis préparés sans sucre, les pâtes, le riz et les fruits.

6° mesure

Remplacer le sucre

Les diabétiques ne doivent pas renoncer aux mets sucrés. Les succédanés, par ex. le fructose, le sorbitol et le xylol, n'augmentent que très peu la teneur en glucose dans le sang. En quantités minimales, ils ne doivent pas être pris en considération dans la teneur en hydrates de carbone. Mais comme ces succédanés contiennent beaucoup de calories, les personnes souffrant de surpoids devraient préférer les édulcorants.

Les produits conçus spécialement pour les diabétiques sont la plupart du temps superflus

Les diabétiques qui suivent leur plan d'alimentation n'ont nullement besoin des produits chers créés spécialement pour eux. Seules les marmelades préparées avec des succédanés de sucre ou les boissons light préparées avec des édulcorants créent l'exception. Les diabétiques peuvent manger des sucreries, mais en faible quantité.

7° mesure

Les graisses végétales sont meilleures que les graisses animales

Les diabétiques présentant une surcharge pondérale – le plus souvent les diabétiques de type 2 – doivent se montrer vigilants avec les graisses. Les huiles d'origine végétale doivent être préférées à cause de leur effet plus favorable sur les valeurs des lipides sanguins.

8° mesure

Des taux de glycémie meilleurs grâce aux fibres alimentaires

Une alimentation riche en fibres alimentaires fait augmenter le glucose dans le sang plus lentement et décharge ainsi le pancréas. C'est pourquoi les diabétiques doivent manger beaucoup de salades, de légumes et de produits complets.



De quelle façon les comprimés diminuent le glucose sanguin.

Diminution de la surcharge pondérale, exercice régulier et alimentation conçue pour le diabète, c'est de cette manière que le diabétique va améliorer les valeurs de son glucose sanguin. Le but de toute thérapie est toutefois d'obtenir une glycémie la plus normale possible.

Les diabétiques de type 2 qui n'ont pu obtenir des valeurs normales en modifiant leurs habitudes alimentaires devront se soumettre à un traitement médicamenteux. Grâce aux progrès de la médecine, plusieurs principes actifs sont à disposition. Comme ils agissent à divers endroits du métabolisme du glucose et de manière différente, ils peuvent même être associés. Le médecin doit équilibrer le traitement médicamenteux de façon individuelle pour chaque patient.

Mais ces médicaments ne peuvent agir que sous cette condition: le corps ne doit pas avoir complètement stoppé sa production d'insuline. C'est pourquoi les diabétiques de type 1 doivent dans tous les cas s'injecter de l'insuline. Ci-dessous, nous donnons un petit aperçu des principaux agents actifs qui peuvent être administrés.

Biguanides: effet triple par exemple la metformine

La substance metformine (du groupe des biguanides) fait en sorte que les cellules endogènes réagissent de façon plus sensible à l'insuline encore présente. De plus, la nouvelle formation de réserves de sucre et la distribution effectuée par le foie seront freinées. Cela signifie: les réserves de sucre sont moindres et le taux sanguin baisse. Les composants glucidiques pris par l'alimentation seront assimilés plus lentement par le corps: l'augmentation du glucose dans le sang sera ralentie.

Sulfonylurées: auxiliaires pour le pancréas par exemple le glibenclamide, le glimépiride

Les sulfonylurées stimulent le pancréas à produire plus d'insuline et à la libérer. Les diabétiques dont la production endogène d'insuline n'est plus suffisante peuvent faire baisser les valeurs trop élevées en glucose sanguin par cet «auxiliaire».

**Inhibiteurs de l'alphaglucosidase:
assimilation plus lente du glucose
par exemple l'acarbose, le miglitol**

Ces principes actifs freinent la digestion des hydrates de carbone alors qu'ils se trouvent encore dans les intestins. L'amidon et le glucose (sauf le sucre de raisin) seront métabolisés plus lentement et ne seront qu'en partie assimilés par le sang. Les rapides augmentations de la glycémie post-prandiales seront alors atténuées.

**Régulateurs du glucose:
effet rapide et bref par exemple
natéglinide, répaglinide**

Ce groupe de substances actives est apparenté aux sulfonylurées. La production endogène de glucose sera rapidement augmentée lors de la prise de nourriture et diminuera tout aussi rapidement.

**Sensibilisateurs à l'insuline:
sensibilité augmentée à l'insuline
par exemple pioglitazone, rosiglitazone**

Les sensibilisateurs à l'insuline agissent de telle sorte que les cellules musculaires, lipidiques et hépatiques réagissent de façon plus sensible à l'insuline. L'insuline endogène – ou également injectée – peut ainsi faire passer plus de glucose dans le sang, et donc réduire sensiblement le glucose sanguin.

Insuline: lorsque le diabétique de type 2 a besoin d'injection d'insuline

Même lorsque le traitement associe plusieurs médicaments différents, les comprimés réduisant le glucose sanguin n'atteindront le succès escompté que lorsque le corps produit suffisamment d'insuline. Mais si le pancréas a épuisé ses ressources, l'insuline manquante doit être pourvue de l'extérieur. C'est alors qu'un diabétique de type 2 doit s'injecter de l'insuline. Cela en vaut la peine: la plupart d'entre eux se sentent nettement mieux et leur qualité de vie s'améliore beaucoup.

Toutes les meilleures raisons de bien traiter le diabète.

Maigrir avec difficulté, faire régulièrement du sport, surveiller son alimentation, évaluer le contenu en hydrates de carbone et de plus, avaler des comprimés – certains diabétiques ont de la peine à en voir les avantages. Et même sans traitement, ils se sentent bien. Il s'agit justement du côté insidieux de cette maladie; les diabétiques de type 2 mal équilibrés en subiront les conséquences plus tard.

De bonnes chances...

La meilleure des préventions contre les complications est de normaliser au mieux les valeurs de la glycémie. Cela en vaut vraiment la peine.

...pour un système nerveux sain

Une glycémie augmentée n'a pas un caractère bénin. Au fil du temps, les troubles métaboliques vont causer des lésions aux cellules nerveuses; la transmission des stimuli ne se fait plus comme d'habitude. Les premiers symptômes sont la plupart du temps des picotements et des brûlures aux pieds, une sensation de fourmillement continu dans les pieds ou les jambes, des douleurs dans les jambes, une sensibilité augmentée au toucher, mais également une augmentation de la perte de sensibilité. Même si les lésions commencent aux pieds et aux jambes, toute partie du système nerveux peut être frappée. Lorsque le diabète est bien équilibré – notamment par les médicaments – l'évolution de la maladie peut être freinée ou peut même reculer.

... pour des vaisseaux sanguins intacts

Des valeurs augmentées du glucose sanguin sont également très mauvaises pour les vaisseaux sanguins. Des dommages peuvent apparaître aux vaisseaux de gros ou de moyen calibre (macroangiopathie). C'est pourquoi les diabétiques souffrent plus fréquemment d'athérosclérose que tout individu au métabolisme sain. Mais toute personne capable de bien équilibrer sa glycémie – tout en excluant les autres facteurs de risque, tels hypertension, hyperlipidémie et tabagisme – peut sensiblement diminuer le risque d'infarctus du myocarde ou d'apoplexie.

Les troubles secondaires typiques du diabète sont des lésions aux petits vaisseaux sanguins, les capillaires (microangiopathie). L'irrigation sanguine de quelques tissus isolés devient moins bonne, de telle sorte que les plaies se guérissent moins bien. Les plus grands problèmes se manifestent au niveau oculaire, rénal et au niveau des pieds.

... pour un regard clair

Les patients atteints de diabète depuis un certain temps devraient se faire contrôler tous les 6 mois par un ophtalmologue. Ce n'est que dans

ces conditions que des altérations des capillaires du fond de l'oeil (rétinopathie) peuvent être découvertes à temps: grâce aux rayons laser, les vaisseaux sanguins lésés peuvent être sclérosés et les hémorragies stoppées.

... pour des reins performants

Les lésions sont particulièrement perceptibles au niveau des petits vaisseaux sanguins des reins (néphropathie). Une défaillance rénale peut même être le résultat d'un métabolisme mal équilibré. Alors seule la dialyse, un lavage sanguin artificiel, peut encore soulager. Pourtant les diabétiques peuvent faire diminuer le risque de telles lésions en équilibrant les valeurs de la glycémie et en normalisant leur pression sanguine.



...pour des pieds en bon état

Les pieds des diabétiques sont mis en danger par deux problèmes différents: des lésions aux capillaires peuvent perturber l'irrigation sanguine, causer des douleurs et faire en sorte que les plaies se guérissent moins bien. Si de plus, on assiste à des lésions au niveau des nerfs provoquant des troubles de la sensibilité, le diabétique peut même ne pas s'en rendre compte. Les blessures seront découvertes trop tard et pas prises au sérieux. Du fait que le processus de guérison est entravé, on peut aboutir à de sérieuses complications.

Soins aux pieds – agissez ainsi!

- Portez des chaussures suffisamment larges et confortables, les pieds ne seront pas meurtris.
- Contrôlez vos pieds après chaque randonnée, y a-t-il des ampoules?
- Protégez-vous de toute blessure aux pieds: ne marchez pas nu-pieds dans les endroits publics ou dans l'herbe.
- Faites régulièrement de l'exercice avec vos pieds, la gymnastique des pieds améliore l'irrigation sanguine.
- Séchez bien la peau, essentiellement entre les orteils, après vous être lavé.
- Toute blessure aux pieds doit être prise au sérieux et être soignée par un médecin.

Éviter scrupuleusement les erreurs.

La régulation de la glycémie à des valeurs normales exige des contrôles scrupuleux. Des erreurs peuvent facilement se glisser: la glycémie est trop diminuée ou grimpe de façon trop importante. Mais rien ne doit vous détourner de votre chemin. **Le seul but que vous devez atteindre est de réguler votre glycémie à des valeurs les plus proches de la norme.**

Afin qu'à l'avenir tout dérapage du métabolisme puisse être évité, vous devriez tenir un carnet de contrôle: inscrivez-y consciencieusement les valeurs de votre glycémie, de votre tension artérielle, votre poids corporel et les particularités du moment, comme entraînement physique, maladies ou médicaments habituels. Ces informations vous seront utiles ainsi qu'à votre médecin, elles vont permettre de mieux détecter tout dérapage du métabolisme et d'y mettre un terme dans le futur. Vous deviendrez ainsi un professionnel du diabète qui a sa maladie bien en main, et ce dans toute situation.

Demandez le «Journal du diabète» à votre médecin ou à votre pharmacie.





Hypoglycémie – lorsque les jambes flageolent

Les diabétiques qui s'injectent de l'insuline ou qui prennent des médicaments du groupe des sulfonylurées peuvent se retrouver en situation d'hypoglycémie en cas de surdosage. Tremblements des mains, genoux flageolants, palpitations, excitation, fringale, etc., sont les signes indubitables que la glycémie est trop basse.

Les hypoglycémies légères sont faciles à surmonter. Afin d'éviter une aggravation de l'état, il faut prendre le plus rapidement possible du sucre pour ravitailler le sang. Le glucose (sucre de raisin) est le plus rapide, mais les boissons rafraîchissantes sucrées (sodas) ainsi que les jus de fruits conviennent également.

En règle générale

Le sucre dissous dans du liquide passe plus rapidement dans le sang que le sucre sous forme cristalline.

Bien armé pour les urgences



Tout diabétique doit se prémunir contre une éventuelle hypoglycémie: ayez toujours sur vous des tablettes de sucre de raisin. Faites-en une réserve dans votre chambre à coucher, au bureau et dans d'autres pièces. Le chocolat est moins indiqué dans ces cas-là: sa teneur en graisse est trop élevée, ce qui fait que le glucose ne sera pas disponible suffisamment tôt dans le sang.

Hyperglycémie – lorsque le métabolisme a des défaillances

Le problème devient sérieux lorsqu'une défaillance du métabolisme provoque une augmentation du taux de glycémie et le patient se trouve dans un état d'hyperglycémie. Une telle augmentation de glucose dans le sang peut provenir d'une erreur dans l'alimentation, d'un oubli dans la médication ou l'injection d'insuline, mais elle peut également être due à une infection. Lorsque le patient urine soudainement en grande quantité, a très soif, se sent fatigué et a les jambes flageolantes, celui-ci doit impérativement prendre conscience de la situation et contrôler ses taux de glycémie.

Glossaire.

Vous trouverez ci-dessous la liste alphabétique des principaux termes sur le thème du diabète accompagnés d'une définition.

- **Acidose:**
surplus d'acidité du sang et des tissus; cause: manque d'insuline.
- **Athérosclérose:**
calcification des artères; rétrécissement des artères par des dépôts sur la paroi vasculaire. Il se produit alors des troubles de la circulation qui peuvent conduire à un infarctus dans le pire des cas.
- **Cellules B:**
cellules produisant l'insuline dans le pancréas.
- **Cholestérol:**
corps gras sanguin produit de façon endogène et assimilé avec certains aliments d'origine animale; des taux augmentés en cholestérol présentent le risque d'une athérosclérose.
- **Coma diabétique:**
défaillance du métabolisme provoquant un évanouissement; motif: carence importante en insuline.
- **Equivalents:**
façon de calculer les hydrates de carbone: 1 éq correspond à peu près à 12 hydrates de carbone.
- **Glucose sanguin:**
substance nécessaire pour distribuer l'énergie aux cellules endogènes; le glucose sanguin provient de la nourriture et parvient dans le sang en passant par les intestins.

- **Glucose (sucre de raisin):**
sorte d'hydrate de carbone qui peut être rapidement transformé en énergie par le corps; le glucose fait augmenter particulièrement rapidement la glycémie.
- **HbA1C:**
taux de glycémie; donne des indications quant aux valeurs de la glycémie du mois ou des deux mois passés.
- **Hormones:**
substances formées dans les glandes endogènes qui dirigent et régulent diverses fonctions; efficaces déjà en infimes quantités.
- **Hydrates de carbone/sucre:**
substance nutritive riche en énergie formée d'un ou de plusieurs éléments constitutifs; le sucre de raisin: 1 élément; le sucre de ménage: 2 éléments; amidon: plusieurs éléments. Moins il y a d'éléments, plus l'énergie sera rapidement disponible, l'insuline sera ainsi d'autant plus vite utilisée.
- **Insuline:**
hormone du pancréas; l'insuline permet le passage du glucose du sang aux cellules endogènes et freine la dégradation des lipides.
- **Lipides sanguins:**
graisses se trouvant dans le sang, surtout cholestérol et triglycérides, en partie formées par le corps et en partie prises par la nourriture; des taux élevés en lipides sanguins sont un risque d'athérosclérose.
- **Macroangiopathie:**
terme général pour toutes les maladies vasculaires de gros ou de moyen calibre.
- **Microangiopathie:**
terme général pour toutes les maladies des petits vaisseaux sanguins, les capillaires.
- **Néphropathie:**
terme général pour toutes les maladies rénales.
- **Pancréas:**
glande située derrière l'estomac; fonctions: production de l'insuline et des enzymes de la digestion.
- **Rétinopathie:**
terme général pour toute maladie non inflammatoire de la rétine.

Notes.

Notez ici tout ce qui vous préoccupe sur rapport au diabète. Ces notes pourront vous servir dès votre prochaine consultation chez le médecin afin de vous assurer une prise en charge encore mieux adaptée à vos besoins.

Sandoz Pharmaceuticals SA

Hinterbergstrasse 24

6330 Cham 2

Tél. 041 748 85 85

Fax 041 748 85 86

www.generiques.ch