

Comprendre le diabète



Table des matières

■ Introduction	2	■ Médicaments	45
■ Renseignements généraux	3	■ Mes médicaments pour le diabète	52
■ Dossier d'immunisation	6	■ Mes autres médicaments	54
■ Aperçu du diabète	8	■ Pour ne pas oublier de prendre vos médicaments	56
■ Comprendre le diabète	10	■ Médicaments en vente libre	57
■ Cibles glycémiques	17	■ Produits de santé naturels	60
■ Complications du diabète	20	■ Dispositifs de surveillance	62
■ Saine alimentation	26	■ Suivi de vos progrès	66
■ Activité physique	38	■ Questions fréquentes	84
■ Maîtrise du poids	40	■ Sources de renseignements supplémentaires	88
■ Tabagisme	42	■ Ce que vous devez savoir au sujet de vos médicaments	90
■ Alcool	43		

Introduction

Vous pouvez prendre en charge votre diabète et tirer le maximum de votre traitement. En apprendre le plus possible au sujet de votre maladie et suivre le plan de traitement élaboré en collaboration avec votre équipe de soins vous permettront de prendre votre santé en main.

Le présent livret renferme des renseignements importants sur le diabète, ainsi que des outils vous permettant de faire le suivi de vos progrès afin que vous puissiez constater les résultats de vos efforts.

Vous pourrez partager les renseignements que vous consignez dans ce livret avec votre pharmacien, votre médecin ou votre éducateur agréé en diabète afin que toute votre équipe de soins soit au courant de vos progrès, ce qui vous aidera à être en meilleure santé.

Renseignements généraux

Nom : _____

Adresse : _____

Tél. (domicile) : _____

Cell. : _____

Courriel : _____

Personne à contacter en cas d'urgence : _____

Médecin de famille : _____

Tél. : _____

Spécialiste : _____

Tél. : _____

Pharmacie : _____

Tél. : _____

Renseignements supplémentaires :

Allergies

☐ Aucune allergie connue.

Si vous avez des allergies, veuillez remplir le tableau suivant.

Médicaments, aliments ou autres substances	Date de la dernière réaction	Symptômes	Devez-vous éviter cette substance?	
			Oui	Non
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐

Dossier d'immunisation

Vaccins recommandés			
Vaccins	Calendrier d'administration	Reçu	
		Oui	Non
DCaT-VPI-Hib	2 mois	☐	☐
	4 mois	☐	☐
	6 mois	☐	☐
	18 mois	☐	☐
DCaT-VPI	4-6 ans	☐	☐
dcaT ou dcaT-VPI	14-16 ans	☐	☐
Hépatite B	Petite enfance (3 doses) OU préadolescence/ adolescence (2 ou 3 doses)	☐	☐
RRO	12 mois ET 18 mois OU	☐	☐
	4-6 ans OU	☐	☐
	RRO-Var (2 doses)	☐	☐
Varicelle	12-18 mois ET 18 mois OU	☐	☐
	4-6 ans OU	☐	☐
	RRO-Var (2 doses)	☐	☐

Vaccins recommandés			
Vaccins	Calendrier d'administration	Reçu	
		Oui	Non
RRO-Var	12 mois ET 18 mois OU	☐	☐
	4-6 ans	☐	☐
Men-C	Petite enfance (1-4 doses) ET	☐	☐
	Préadolescence (1 dose)	☐	☐
Men-C-ACYW-135	Préadolescence (1 dose)	☐	☐
Pneu-C-13	2 mois	☐	☐
	4 mois	☐	☐
	6 mois	☐	☐
	12-15 mois	☐	☐
Grippe	6-59 mois (1-2 doses)	☐	☐
VPH	9-18 ans (3 doses)	☐	☐
Rotavirus	2 mois	☐	☐
	4 mois	☐	☐
	6 mois	☐	☐

Vaccins recommandés

DCaT : Diphtérie, coqueluche (acellulaire) et tétanos

dcaT : Diphtérie, coqueluche (acellulaire) et tétanos

Hib : *Haemophilus influenzae* de type b

Men-C : Vaccin antiméningococcique conjugué

Men-C-ACYW-135 : Vaccin antiméningococcique conjugué quadrivalent ACYW-135

Pneu-C-13 : Vaccin antipneumococcique conjugué 13-valent

RRO : Rougeole, rubéole et oreillons

RRO-Var : Rougeole, rubéole, oreillons et varicelle

VPH : Virus du papillome humain

VPI : Vaccin contre la poliomyélite inactivé

Aperçu du diabète

- Le diabète est une maladie qui ne se guérit pas. Elle survient lorsque le corps est incapable de produire de l'insuline ou d'utiliser convenablement l'insuline qu'il produit.
- Une personne présente un état prédiabétique lorsque sa glycémie (le taux de glucose dans le sang) est plus élevée que la normale, mais pas assez pour poser un diagnostic de diabète.

- Les symptômes du diabète incluent une soif fréquente, une guérison lente des ecchymoses (bleus) et des coupures, de fréquentes envies d'uriner, une variation du poids, des fourmillements ou des engourdissements dans les mains ou les pieds, ainsi qu'une fatigue extrême.
- De nombreuses personnes atteintes du diabète de type 2 n'ont aucun symptôme perceptible.
- Lorsqu'il n'est pas traité, le diabète peut entraîner des complications telles que la dysfonction érectile, des maladies touchant le cœur, les reins ou les yeux, ainsi que des lésions nerveuses.
- La prise en charge active du diabète réduit considérablement le risque que des complications surviennent ou s'aggravent.
- Le menu d'une personne atteinte du diabète ressemble beaucoup au régime alimentaire sain recommandé pour les non-diabétiques.
- La pratique régulière d'exercice physique est un élément important de la prise en charge du diabète.

Comprendre le diabète

Chez une personne atteinte du diabète, le corps est incapable d'utiliser convenablement le glucose (sucre), une source d'énergie qui lui est essentielle. Le corps fabrique une partie du glucose dont il a besoin et obtient le reste des aliments qui renferment des glucides.

Le glucose est acheminé dans les parties du corps qui en ont besoin grâce à l'insuline, une hormone qui permet au glucose de voyager dans la circulation sanguine. Chez les diabétiques, le faible taux d'insuline fait en sorte qu'une trop grande quantité de sucre demeure dans le sang. L'hyperglycémie (taux de sucre élevé dans le sang) peut entraîner certaines complications.

Il existe trois principaux types de diabète :

- **Diabète de type 1 :** Chez les personnes atteintes du diabète de type 1, l'organisme est incapable de produire de l'insuline. L'affection apparaît généralement au cours de l'enfance ou de l'adolescence, mais elle peut aussi survenir chez de jeunes adultes, jusqu'à l'âge de 30 ans. On ignore ce qui cause le diabète de type 1, mais les scientifiques croient que cette affection survient lorsque le système immunitaire s'attaque au pancréas (l'organe qui fabrique l'insuline).

- **Diabète de type 2 :** Dans les cas de diabète de type 2, le corps ne fabrique pas suffisamment d'insuline ou ne parvient pas à utiliser convenablement l'insuline qu'il fabrique. Le diabète de type 2 survient généralement chez les adultes de plus de 40 ans, mais il est de plus en plus fréquent chez les adolescents et les jeunes adultes. Les personnes qui ont un excès de poids, un mode de vie sédentaire et des antécédents familiaux de diabète de type 2 sont plus susceptibles d'en être atteintes.
- **Diabète gestationnel :** Le diabète gestationnel est une forme de la maladie qui se manifeste chez la femme enceinte. La glycémie peut revenir à la normale après la grossesse, mais il se peut que le diabète persiste. Le risque de développer un diabète de type 2 est plus élevé chez les femmes ayant présenté un diabète gestationnel.

Signes et symptômes

Les signes sont des indices observables ou mesurables d'un problème – par exemple, une éruption cutanée ou la fièvre. Les symptômes sont des états uniquement ressentis par la personne touchée – par exemple, les étourdissements ou la faim. Un taux de glucose sanguin inadéquat (trop élevé ou trop faible) entraîne aussi bien des signes que des symptômes.

Quels sont les signes et les symptômes de l'hyperglycémie?

Les signes et les symptômes associés à l'hyperglycémie (le terme médical qui réfère à un taux de glucose élevé dans le sang) incluent la sécheresse de la bouche, une soif fréquente, de fréquentes envies d'uriner, de la fatigue, des étourdissements, de la confusion, une perte de poids inexplicée ou une haleine fruitée. Les symptômes sont habituellement plus graves chez les personnes atteintes du diabète de type 1.

Le diabète de type 2 produit généralement des symptômes moins intenses, voire aucun symptôme, si bien que, souvent, les personnes atteintes ne s'en aperçoivent pas. Que vous présentiez des symptômes ou non, il est important de normaliser le taux de glucose dans votre sang, car l'hyperglycémie peut entraîner des complications à long terme.

Consultez votre médecin afin de savoir quel taux de glucose est considéré comme trop élevé dans votre cas.

Quels sont les signes et les symptômes de l'hypoglycémie?

Les signes et les symptômes associés à l'hypoglycémie (un faible taux de glucose dans le sang) incluent les tremblements, les palpitations, la transpiration, l'anxiété, la faim, la nausée, les fourmillements, le manque de concentration, la confusion, la faiblesse, la somnolence, les changements touchant la vue, la difficulté à parler, les maux de tête et les étourdissements.

Certaines personnes ne présentent toutefois aucun symptôme; c'est pourquoi il est très important de mesurer la glycémie. Non traitée, l'hypoglycémie peut entraîner des convulsions, une perte de conscience et, parfois, le coma ou la mort. Il est donc crucial d'être en mesure de reconnaître les signes d'hypoglycémie afin de pouvoir y remédier rapidement.

On considère généralement qu'une valeur inférieure à 4 mmol/L à la mesure de la glycémie est trop basse. Il faut alors prendre des mesures afin de ramener la glycémie à une valeur sécuritaire.

Prise en charge de l'hypoglycémie

L'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang) peut être attribuable à différents facteurs, comme le fait de sauter ou de retarder un repas, de ne pas manger suffisamment, de prendre une trop grande quantité de médicaments pour le diabète, de consommer de l'alcool ou de faire plus d'activité physique que d'habitude. Elle peut survenir subitement et doit être traitée sans délai.

Vous pouvez traiter l'hypoglycémie en ingérant 15 grammes de glucides qui s'absorbent rapidement sous forme de comprimés de glucose (la méthode privilégiée) ou en consommant des aliments ou des boissons fournissant 15 grammes de glucides d'absorption rapide. Les comprimés de glucose ne renferment pas tous la même quantité de glucose; lisez l'étiquette afin de vous assurer d'obtenir la bonne quantité. Voici quelques exemples d'aliments ou de boissons qui fournissent les glucides nécessaires :

- 15 mL (3 cuillerées à thé) ou 3 sachets de sucre granulé dissout dans l'eau
- 175 mL (3/4 tasse) de jus ou de boisson gazeuse (pas les versions allégées)
- 6 bonbons *Life Savers*®
- 15 mL (1 cuillerée à soupe) de miel

Attendez 15 minutes, puis mesurez de nouveau votre glycémie. Si la valeur est toujours inférieure à 4 mmol/L, ingérez encore 15 grammes de glucides d'absorption rapide.

Si vous prévoyez prendre votre prochain repas dans plus d'une heure ou faire une activité physique intense, prenez une collation renfermant des glucides et des protéines.

Dans les cas d'hypoglycémie grave, on recommande d'ingérer 20 grammes de glucides. Si la glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/L 15 minutes plus tard, prenez encore 15 grammes de glucides. Une fois les symptômes maîtrisés, prenez un repas ou une collation selon votre horaire habituel afin d'éviter un nouvel épisode. Si vous ne prévoyez pas manger avant plus d'une heure, prenez encore 15 grammes de glucides en plus d'un aliment fournissant des protéines.

Lorsque vous traitez un épisode d'hypoglycémie, tâchez d'éviter un excès qui pourrait causer de l'hyperglycémie (un taux de sucre élevé dans le sang).

Après un épisode d'hypoglycémie, attendez au moins 45 minutes à 1 heure avant de conduire un véhicule.

Important : Si votre glycémie est très basse, vous pourriez être confus ou vous évanouir. Si cela se produisait, vous seriez incapable de traiter vous-même votre hypoglycémie. Vous pouvez prendre les mesures suivantes pour vous assurer d'obtenir l'aide nécessaire dans une telle situation :

1. Portez un bijou d'identification médicale indiquant que vous êtes atteint du diabète.
2. Informez les membres de votre famille, vos amis et vos collègues des signes d'hypoglycémie et des sources de glucides d'absorption rapide pouvant vous être utiles. Apprenez-leur également à vous faire une injection de glucagon (une injection effectuée en cas d'urgence afin d'augmenter rapidement la glycémie) au cas où vous seriez incapable de boire ou de manger quoi que ce soit.

Votre médecin ou un éducateur agréé en diabète pourra vous aider à élaborer un plan afin de faire face aux situations d'urgence.

Cibles glycémiques

La cible appropriée peut varier d'une personne à l'autre. Il est important d'essayer de maintenir votre glycémie le plus près possible des cibles que votre médecin vous a fixées. Votre médecin ou votre éducateur agréé en diabète vous aidera à élaborer un plan afin d'atteindre vos cibles et vous indiquera à quelle fréquence mesurer votre glycémie. Le simple fait de prêter attention à vos symptômes ne suffit pas pour vous assurer que votre diabète est maîtrisé. La meilleure façon de savoir si vous atteignez vos cibles glycémiques consiste à effectuer des mesures de la glycémie à la maison et à visiter votre médecin régulièrement.

Mesure de la glycémie à domicile

Pour mesurer votre glycémie à la maison, vous aurez besoin d'un appareil appelé *glucomètre*. Votre pharmacien ou votre éducateur agréé en diabète pourra vous aider à choisir un glucomètre répondant à vos besoins.

La fréquence à laquelle vous devrez mesurer votre glycémie dépendra du type de diabète dont vous êtes atteint, du médicament que vous prenez et de votre cible glycémique. Il se peut que vous deviez effectuer des mesures plus fréquentes à certaines occasions, par exemple si vous vivez une période de stress, que vous êtes malade ou que vous apportez un changement à vos médicaments, à votre programme d'activité physique ou à votre alimentation.

Évaluations demandées par votre médecin

Votre médecin pourrait également vérifier votre glycémie dans le cadre de vos analyses de sang régulières. Ce sera l'occasion de vous assurer que votre glucomètre fournit des mesures précises (consultez la page 62 pour en savoir plus).

Votre médecin pourrait demander qu'on mesure le taux d'Hb A1c, ou hémoglobine glycosylée, dans votre sang. Plus qu'une simple lecture ponctuelle, cet examen permettra d'obtenir un aperçu de la maîtrise de votre glycémie, en moyenne, au cours des trois ou quatre derniers mois.

Demandez à votre médecin à quelle fréquence devra s'effectuer la mesure de votre taux d'Hb A1c. Le taux d'Hb A1c ne devrait pas dépasser 7 % chez la plupart des personnes, sauf chez les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes. Le taux cible peut cependant varier; il est donc important de confirmer votre propre cible auprès de votre médecin.

Complications du diabète

Hyperglycémie

L'hyperglycémie (taux de glucose élevé dans le sang) peut causer des symptômes posant un danger à court terme et des signes nécessitant des soins immédiats. L'hyperglycémie peut également entraîner des complications graves à long terme. Vous pouvez réduire le risque de complications en maintenant votre glycémie à l'intérieur de vos valeurs cibles.

Maladie de cœur

En plus de maîtriser votre glycémie, il est important de faire évaluer vos facteurs de risque de maladie cardiaque et de recevoir le traitement pertinent, s'il y a lieu. Comme le diabète augmente le risque de troubles cardiovasculaires (touchant le cœur et les vaisseaux sanguins), tels que l'accident vasculaire cérébral (AVC) ou la crise cardiaque, les facteurs de risque associés à ces affections, comme l'hypercholestérolémie et l'hypertension, doivent être pris au sérieux.

Hypercholestérolémie

L'hypercholestérolémie (un taux de cholestérol élevé dans le sang) peut entraîner l'obstruction des vaisseaux sanguins, ce qui peut contribuer au développement de troubles cardiovasculaires et causer des lésions aux yeux.

Les deux principaux types de cholestérol sont les lipoprotéines de basse densité (C-LDL) et les lipoprotéines de haute densité (C-HDL). Le C-LDL, qu'on qualifie souvent de « mauvais » cholestérol, forme des dépôts sur les parois des artères. Le C-HDL, ou « bon » cholestérol, contribue à éliminer l'excès de cholestérol dans le sang et sur les parois des artères.

Les personnes atteintes du diabète de type 2 ont souvent des taux élevés d'un autre type de gras présent dans le sang, les triglycérides, ce qui peut augmenter le risque de troubles cardiaques. Un taux de triglycérides extrêmement élevé peut entraîner des complications touchant le pancréas.

Même si les résultats de vos dernières analyses étaient normaux, il est important que votre médecin vérifie le taux de cholestérol dans votre sang régulièrement. Les résultats d'analyse indiqueront la quantité totale de cholestérol dans votre sang, ainsi que les taux spécifiques de C-HDL, de C-LDL et de triglycérides. Demandez à votre médecin de vous expliquer ce que signifient ces résultats et la fréquence à laquelle ces examens devraient être répétés.

Hypertension

Il est important de vérifier votre tension artérielle régulièrement afin de vous assurer qu'elle ne dépasse pas les valeurs normales. L'hypertension (tension artérielle élevée) est un facteur de risque important d'AVC et de maladie de cœur; elle peut également occasionner des lésions aux reins ou aux yeux. Vous pouvez mesurer votre tension artérielle à la pharmacie ou à la maison, en faisant l'acquisition d'un tensiomètre, mais il est également important que votre médecin vérifie votre tension artérielle régulièrement.

Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est le nom d'une affection se composant de plusieurs facteurs de risque qui sont présents simultanément et peuvent augmenter votre risque de subir un AVC ou une crise cardiaque. Ces facteurs de risque incluent l'hyperglycémie, l'hypertension, l'obésité abdominale (consultez la page 41), un faible taux de bon cholestérol (HDL) et un taux élevé de triglycérides. Si vous présentez l'un ou l'autre de ces facteurs de risque, demandez à votre médecin ce que vous pouvez faire pour les prendre en charge avant qu'ils ne causent des problèmes plus graves.

Lésions aux pieds

Les diabétiques doivent examiner leurs pieds chaque jour. Lorsqu'il n'est pas maîtrisé convenablement, le diabète peut entraver la circulation sanguine dans les pieds et entraîner des lésions nerveuses. Vous pourriez alors être plus susceptible de présenter des troubles aux pieds, et ne plus ressentir la douleur ou les blessures. À moins qu'on les repère rapidement, les plaies et coupures peuvent s'infecter et évoluer en ulcères. Chez les diabétiques, les infections et les ulcères aux pieds sont des causes importantes d'amputation.

Voici quelques conseils à garder à l'esprit pour prendre soin de vos pieds :

- Lavez-vous les pieds chaque jour avec de l'eau tiède et du savon. Assurez-vous que l'eau n'est pas trop chaude.
- Après les avoir lavés, séchez vos pieds complètement. Utilisez une poudre pour les pieds afin de réduire l'humidité pendant la journée.
- Pour que la peau demeure souple et éviter qu'elle se fendille, hydratez vos pieds au moyen d'une lotion ou d'une crème, en évitant d'en appliquer entre les orteils.
- Taillez vos ongles d'orteils en ligne droite, à égalité avec le bout des orteils.

- Évitez de demeurer pieds nus ou de porter des sandales. Il est préférable de porter des chaussettes et des chaussures confortables, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Examinez soigneusement vos pieds sous un bon éclairage afin de vérifier s'ils présentent des plaies, des enflures, des ampoules, des coupures ou des ecchymoses. S'il le faut, utilisez un miroir pour examiner la plante de vos pieds.
- Consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser un produit pour retirer les cors ou les callosités.
- Songez à consulter régulièrement un spécialiste des soins des pieds, tel qu'un podologue ou un podiatre.
- Consultez sans tarder votre médecin, votre éducateur agréé en diabète ou votre spécialiste des soins des pieds si vous remarquez un problème.

Troubles visuels

Faites examiner vos yeux une fois par année afin qu'on puisse déceler tout problème rapidement. Le diabète augmente le risque de rétinopathie diabétique (lésions à la rétine) et de cataracte. En fait, la rétinopathie diabétique est la principale cause de cécité en Amérique du Nord.

Voici quelques conseils pour prendre soin de vos yeux :

- Faites-vous examiner les yeux au moins une fois par année.
- Signalez tout problème visuel à votre médecin immédiatement.
- Maintenez votre glycémie et votre tension artérielle dans vos valeurs cibles.
- Prêtez attention à votre taux de cholestérol.

Troubles rénaux

Maîtriser votre glycémie et votre tension artérielle peut contribuer à prévenir les lésions aux reins. Il est très important de le faire, car les maladies du rein attribuables au diabète constituent la principale cause d'insuffisance rénale au Canada. La présence de protéines dans l'urine étant un signe avant-coureur de troubles rénaux, il est important que votre médecin vérifie cet aspect chaque année.

Voici quelques conseils pour préserver la santé de vos reins :

- Demandez à votre médecin de faire des examens visant à évaluer vos reins chaque année.
- Si vous présentez une infection urinaire, consultez votre médecin sans tarder.
- Mangez sainement.
- Maintenez votre glycémie et votre tension artérielle dans les valeurs normales.

Saine alimentation

Adopter de saines habitudes est un aspect important de la maîtrise du diabète. Vous pouvez réduire le risque de complications et améliorer votre état de santé général en apportant quelques changements importants à votre mode de vie.

Consultez votre médecin afin de définir le régime alimentaire qui vous convient. Une diététiste/nutritionniste ou un éducateur agréé en diabète pourra également vous aider à planifier des repas nourrissants qui contribueront à la prise en charge de votre glycémie et de votre poids.

En ce qui concerne la modification de vos habitudes alimentaires, vous devez savoir que les besoins d'une personne atteinte du diabète sont essentiellement les mêmes que ceux d'une personne qui n'en est pas atteinte. Le Guide alimentaire canadien fournit des renseignements utiles sur les types d'aliments dont le corps a besoin, ainsi que les quantités à consommer chaque jour. Le site Diabète Québec offre également des outils pratiques, accessibles à partir du site Web de l'organisme : <http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation>.

Le calcul des glucides

Il est important de noter le type et la quantité de glucides que vous consommez, car ils ont un effet sur votre glycémie. Les glucides – amidons et sucres – sont présents dans de nombreux aliments, notamment les pâtes, les produits céréaliers, le pain, le lait, les légumes et les fruits.

Une diététiste/nutritionniste peut vous aider à calculer avec précision la quantité de glucides que vous devriez consommer chaque jour. En général, de 45 % à 60 % des calories que vous consommez quotidiennement devraient provenir des glucides.

Votre diététiste/nutritionniste déterminera quels sont vos besoins quotidiens en calories, ce qui lui permettra de calculer la quantité de glucides dont vous avez besoin chaque jour. Vous pourrez ensuite planifier vos repas et vos collations de façon à obtenir un apport approprié en glucides d'aliments variés. L'information concernant les glucides est fournie dans le tableau de la valeur nutritive des aliments. Le calcul des glucides vous aidera à maîtriser votre glycémie.

Comprendre le tableau de la valeur nutritive

Le tableau de la valeur nutritive vous fournit l'information nécessaire pour faire des choix sains. Vous y trouverez la quantité de glucides, de cholestérol, de gras et de calories que contient un aliment. Le modèle de tableau de la valeur nutritive qui suit indique les renseignements que vous devez rechercher.

Valeur nutritive			
Pour 3/4 tasse (175 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 160			
Lipides 2,5 g	4 %		
saturés 1,5 g	8 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 10 mg			
Sodium 75 mg	3 %		
Glucides 25 mg	8 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 24 g			
Protéines 8 g			
Vitamine A	2 %	Vitamine C	0 %
Calcium	20 %	Fer	0 %

- **Taille des portions** : Toutes les autres valeurs indiquées sur l'étiquette sont établies en fonction de cette quantité d'aliment.
- **% de la valeur quotidienne** : Pourcentage de la quantité quotidienne recommandée du nutriment contenu dans l'aliment.
- **Calories** : Portez attention à la teneur en calories. N'oubliez pas que la quantité indiquée s'applique à la taille de la portion précisée, et non à l'emballage complet.
- **Lipides*** : La quantité totale de gras par portion. Les lipides se divisent en plusieurs catégories : insaturés, saturés et trans.
- **Cholestérol** : Ce nombre indique uniquement la quantité de cholestérol que renferme l'aliment, et non l'effet qu'aura l'aliment sur votre taux de cholestérol sanguin.
- **Glucides** : Utilisez ce nombre pour déterminer si l'aliment cadre avec vos besoins quotidiens en glucides. Il correspond à la quantité totale de glucides, en grammes, que contient une portion. Les glucides se divisent en deux catégories : fibres et sucres.

* Voir note à la page suivante.

NOTE :

Vous pouvez calculer la quantité de gras insaturés que contient un aliment en soustrayant la quantité de gras saturés et de gras trans de la quantité totale de gras. Bien qu'ils soient plus sains que les autres types de gras, les gras insaturés doivent être consommés avec modération. Certaines huiles végétales, les poissons gras, les noix et les olives renferment ce type de gras. Les gras saturés et les gras trans doivent être consommés en petite quantité. Les produits laitiers fabriqués à partir de lait entier, la viande, les jaunes d'œufs, l'huile de palme et l'huile de noix de coco sont des exemples d'aliments qui renferment des gras saturés. Les gras trans se retrouvent dans la margarine et dans d'autres huiles rendues solides (produits hydrogénés). Les produits partiellement hydrogénés renferment également des gras trans.

L'indice glycémique

L'indice glycémique est un outil utile pour vous aider à prévoir l'effet de différents aliments sur votre glycémie et à choisir les glucides qui vous conviennent. L'indice glycémique ne sert pas à calculer la quantité de glucides que contiennent les aliments, mais plutôt à classer les aliments renfermant des glucides en fonction de leur effet sur la glycémie comparativement à un aliment de référence tel que le pain blanc ou le glucose.

Les aliments sont classés en trois catégories, selon qu'ils ont un indice glycémique faible, moyen ou élevé. Les aliments ayant un indice glycémique faible sont moins susceptibles de faire augmenter votre glycémie que les aliments ayant un indice glycémique élevé. Par exemple, les pâtes ont un indice glycémique faible; on peut donc en manger plus souvent que des pommes de terre Russet, qui ont un indice glycémique élevé. Le tableau présenté à la page suivante vous aidera à choisir les aliments que vous pouvez consommer régulièrement et ceux que vous devriez manger à l'occasion.

Guide de l'indice glycémique (IG)*

	IG faible (55 ou moins) choisir le plus souvent	IG moyen (56-69) choisir fréquemment	IG élevé (70 ou plus) choisir moins souvent
Pain	100 % blé entier moulu sur pierre Mélange de grains Pumpernickel	Pita Seigle Blé entier	Pain blanc Petit pain kaiser Bagel blanc
Céréales à déjeuner	All-Bran® All-Bran® Buds® avec psyllium ^{MC} Son d'avoine	Grape-Nuts® Flocons d'avoine Blé soufflé	Flocons de son Flocons de maïs Riz soufflé
Céréales	Orge Boulgour Riz étuvé Pâtes et nouilles	Riz basmati Riz brun Couscous	Riz à grains courts
Autres	Légumineuses Haricots blancs Pois chiches Haricots rouges Lentilles Soya Pois cassés Patate douce Igname	Soupe aux haricots noirs Potage aux petits pois Maïs soufflé Pomme de terre blanche ou nouvelle Ryvita® (craquelins de seigle) Stoned Wheat Thins® Maïs sucré	Frites Pomme de terre au four (Russet) Bretzels Gallettes de riz Biscuits soda

* Exprimé selon le pourcentage de la valeur en glucose.

Source : Association canadienne du diabète

De nombreux aliments ayant un indice glycémique faible sont des choix sains, car en plus de maintenir la glycémie à un faible taux après les repas, ils renferment beaucoup de fibres et peu de gras. (Remarque : Les gras et les protéines ne sont habituellement pas inclus dans les tableaux d'indice glycémique, car ces éléments ont un faible indice glycémique et n'influencent pas la glycémie autant que les glucides.)

Lorsque vous planifiez vos repas, il est utile de tenir compte autant de l'indice glycémique que de la teneur en glucides. Ainsi, vous prendrez conscience du type d'aliment que vous mangez ainsi que de la quantité totale de glucides qu'il renferme.

Gras, fibres et protéines

Un autre aspect important de la planification d'une saine alimentation consiste à tenir compte du rôle des gras, des fibres et des protéines.

Les gras

Bien que votre corps ait besoin d'une certaine quantité de gras alimentaire pour fonctionner, une alimentation riche en matières grasses peut augmenter le risque d'obésité, de maladie de cœur et de cancer. Certains gras sont moins sains que d'autres. Évitez les gras saturés et les gras trans. Optez pour les gras mono-insaturés autant que possible.

Les fibres

Les fibres alimentaires constituent une importante source de glucides. Les fibres sont digérées moins rapidement et de façon moins complète que les autres glucides, et elles ne font pas augmenter la glycémie. Consommer de 25 à 50 grammes de fibres par jour peut contribuer à abaisser la glycémie et le taux de cholestérol, ainsi qu'à réduire le risque de certains cancers. Il existe deux types de fibres alimentaires : les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres solubles préviennent l'augmentation de la glycémie après les repas en ralentissant la digestion des aliments. Ce type de fibre peut également contribuer à maintenir un faible taux de cholestérol. Les sources de fibres solubles incluent les légumineuses (haricots et pois), le son d'avoine, divers légumes racines et la pectine (présente dans les pommes).

Bien qu'elles n'aient aucun effet sur la glycémie ni le taux de cholestérol, les fibres insolubles sont importantes pour la santé, car elles contribuent à prévenir la constipation et les autres problèmes intestinaux. En absorbant l'eau, les fibres insolubles augmentent le volume des selles, ce qui favorise le transit intestinal. Les fibres insolubles se retrouvent dans les produits céréaliers à grains entiers, le son de blé et la pelure d'une foule de fruits et légumes.

Vous pouvez augmenter votre consommation de fibres en apportant quelques changements simples à votre alimentation : ajoutez des pois, des haricots ou des lentilles à vos soupes et ragoûts, agrémentez votre yogourt ou vos céréales de son ou de fruits frais, et remplacez le pain blanc par le pain de grains entiers.

Les protéines

Lorsque vous planifiez vos repas, gardez en tête que les besoins en matière de protéines sont les mêmes chez les diabétiques que chez les non-diabétiques. Si le cholestérol vous préoccupe, il peut être préférable de choisir des sources de protéines végétales plutôt qu'animales (p. ex. le soya plutôt que les viandes rouges). Évitez de consommer trop de protéines, car cela peut entraîner des problèmes de reins.

Voici quelques conseils pour vous aider à modifier votre alimentation :

- Planifier vos repas à l'avance vous aidera à maîtriser votre glycémie et votre taux de cholestérol.
- Consommez beaucoup d'aliments ayant une teneur élevée en fibres, comme des fruits et des légumes frais, des céréales et des pains de grains entiers, ainsi que du son.
- Surveillez votre consommation de gras. N'oubliez pas que les aliments à faible teneur en calories ne sont pas nécessairement faibles en gras.

- Répartir votre consommation de glucides uniformément tout au long de la journée vous aidera à maîtriser votre glycémie. Essayez de consommer quatre à six légers repas et collations par jour.
- Consultez votre médecin avant de prendre un coupe-faim.
- Si vous avez des questions au sujet de l'alimentation, demandez à votre médecin de vous recommander une diététiste/nutritionniste.

Sucres et substituts du sucre

Vous pouvez réduire la quantité de sucre que vous consommez en remplaçant ce dernier par des substituts du sucre et des édulcorants. Les édulcorants se divisent en deux catégories : les édulcorants nutritifs et les édulcorants non nutritifs.

Les édulcorants nutritifs

Les types de sucres bien connus de tous, comme le miel, les sirops et le sucre granulé, sont des édulcorants nutritifs. Ces sucres fournissent environ quatre calories par gramme, et comme ils peuvent faire augmenter la glycémie, il faut en tenir compte dans la planification des repas.

Les polyalcools, y compris le maltitol, le mannitol, le lactitol, le sorbitol et le xylitol, appartiennent également à la catégorie des édulcorants nutritifs. Les polyalcools ont une teneur moins élevée en calories et ont généralement moins d'effet sur la glycémie. Prises en grande quantité, ces substances peuvent toutefois entraîner des maux d'estomac ou de la diarrhée.

Les édulcorants non nutritifs

Aussi appelés substituts du sucre, les édulcorants non nutritifs sont souvent considérés comme une option à privilégier parce qu'ils ne font pas augmenter la glycémie et ne contiennent pas de calories. Vous devez toutefois tenir compte des mises en garde suivantes :

- 1) Si vous êtes atteint de phénylcétonurie, évitez l'aspartame.
- 2) Si vous allaitez, évitez la saccharine et le cyclamate.

Les édulcorants non nutritifs incluent les suivants : acésulfame de potassium (Sunett®), aspartame (Equal®, NutraSweet®), cyclamate (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet'N Low®), saccharine (Hermesetas®), sucralose (Splenda®) et édulcorants à base de stévia (Stevia®, Truvia®, Krisda®, Pure Via®).

Activité physique

L'activité physique peut contribuer à la perte de poids et à la diminution de la glycémie, en plus d'aider votre corps à utiliser l'insuline plus efficacement.

Choisissez des activités qui vous plaisent et qui conviennent à votre forme physique actuelle. La natation ou la marche, par exemple, sont d'excellents choix pour les personnes qui n'ont pas fait d'exercice depuis longtemps. Évitez les excès. Commencez à une intensité confortable, puis augmentez la durée d'exercice avec le temps.

Voici quelques conseils pour entreprendre votre remise en forme :

- Avant de commencer un programme d'exercice ou de modifier un programme en cours, consultez votre médecin afin de déterminer l'intensité d'activité physique qui vous convient.
- Choisissez des activités et fixez-vous des objectifs adaptés à votre état de santé.
- Ayez des objectifs réalistes. Si certaines personnes n'ont pas de difficulté à marcher 30 à 60 minutes presque tous les jours, d'autres ne parviennent pas à en faire autant au début.

- Commencez doucement, puis augmentez graduellement l'intensité et la durée de vos séances d'entraînement.
- Mesurez votre glycémie avant de faire de l'exercice, puis de nouveau deux heures après la fin de votre activité. Discutez de ces valeurs avec votre médecin.
- Portez des chaussures adaptées à l'activité que vous effectuez.
- Examinez vos pieds afin de déceler toute coupure ou ampoule.
- Assurez-vous toujours d'avoir à portée de main au moins 15 grammes de glucides d'absorption rapide au cas où vous présenteriez des symptômes d'hypoglycémie.

Maîtrise du poids

L'excès de poids augmente le risque d'être atteint du diabète de type 2 et d'autres problèmes de santé. Revenir à un poids santé peut donner lieu à une diminution de la glycémie, du taux d'Hb A1C et du risque de complications graves.

Pour savoir si vous avez un poids santé, vous pouvez utiliser un tableau de classification de l'indice de masse corporelle (IMC) ou un outil de calcul en ligne, comme celui de Santé Canada (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/cg_quick_ref-ldc_rapide_ref-fra.php). Si votre poids se situe à l'extérieur des limites d'un poids santé, vous pourriez être exposé à un risque plus élevé de problèmes de santé. Vous devriez vous renseigner auprès de votre médecin au sujet d'une démarche saine pour perdre du poids.

Une autre façon de déterminer si vous avez un poids santé consiste à mesurer votre tour de taille. L'accumulation de poids au niveau de l'abdomen (obésité abdominale) augmente le risque de développer certains problèmes de santé, notamment les maladies de cœur. On fait souvent référence à la forme de la pomme pour décrire les personnes qui présentent une obésité abdominale, et à celle de la poire pour décrire les personnes qui présentent un excès de poids au niveau des hanches.

L'obésité abdominale correspond à un tour de taille à peu près égal ou supérieur aux mesures fournies dans le tableau ci-dessous.

Origine ethnique	Hommes	Femmes
Europe/Caucase, Afrique subsaharienne, Méditerranée orientale, Moyen-Orient	102 cm (40 po)	88 cm (35 po)
Asie méridionale, Chine, Japon, Malaisie, Amérique du Sud et Amérique centrale	90 cm (35 po)	80 cm (32 po)

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Tabagisme

Le tabagisme n'est recommandé pour personne, mais il est particulièrement important de ne pas fumer si vous êtes diabétique. En association avec le diabète, le tabagisme peut augmenter le risque d'hypertension, de maladies de cœur et d'autres complications.

Si vous fumez, voici quelques conseils pour vous aider à arrêter :

- Consultez votre pharmacien au sujet des produits en vente libre pouvant vous aider à arrêter de fumer.
- Discutez avec votre médecin des médicaments d'ordonnance susceptibles de vous aider à renoncer au tabac.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour arrêter de fumer.
- Fixez-vous une date d'abandon du tabac.
- Prêtez-vous à un suivi régulier auprès de votre pharmacien ou de votre médecin, ce qui vous fournira l'occasion de discuter de vos progrès et de vos préoccupations.
- Si votre première tentative échoue, ne vous laissez pas décourager et essayez de nouveau. La plupart des personnes doivent faire plusieurs essais avant de parvenir à abandonner le tabac une fois pour toutes.

Alcool

La consommation modérée d'alcool (une ou deux consommations par jour) n'est pas nuisible pour de nombreux diabétiques, mais vous devriez tout de même demander l'avis de votre médecin à ce sujet. Si votre médecin estime que la consommation d'alcool est sécuritaire pour vous, demandez-lui de vous indiquer les quantités à ne pas dépasser. En général, les personnes qui présentent de l'hypertension, un taux élevé de triglycérides ou un trouble du foie devraient éviter l'alcool.

Les personnes qui prennent de l'alcool régulièrement devraient se limiter à une ou deux consommations par jour dans le cas des femmes, et à deux ou trois consommations par jour dans le cas des hommes. N'oubliez pas qu'une consommation correspond à 360 mL (12 oz) de bière, 150 mL (5 oz) de vin ou 45 mL (1,5 oz) de spiritueux.

Comme l'alcool peut entraîner une baisse de la glycémie – surtout en association avec les médicaments utilisés pour traiter le diabète –, il est important d'éviter de boire l'estomac vide. Vous devriez également porter une pièce d'identification médicale pour que les autres sachent que vous êtes atteint du diabète en cas de réaction d'hypoglycémie.

Pour atténuer les effets de l'alcool sur votre diabète, suivez les conseils suivants :

- Tentez de réduire au minimum l'apport en sucre. Les vins secs et les bières légères renferment moins de sucre que les vins doux et les liqueurs. Utilisez également de l'eau gazéifiée, de l'eau ou des boissons allégées dans vos cocktails plutôt que des colas ou d'autres boissons gazeuses contenant du sucre.
- Prendre un cocktail – un vin blanc panaché, par exemple - peut être une bonne façon de réduire la quantité d'alcool consommée.
- Pour votre deuxième verre, optez pour une boisson sans alcool. Ajoutez une tranche de lime dans votre jus de tomate ou votre eau gazéifiée pour lui donner de la saveur.
- Envisagez de passer aux bières ou aux vins sans alcool.
- N'oubliez pas de calculer les calories que vous ingérez. Une diététiste/nutritionniste peut vous aider à déterminer la quantité de calories que contiennent vos consommations afin d'en tenir compte dans la planification de votre régime alimentaire.

Médicaments

Les médicaments jouent un rôle important dans la prise en charge du diabète. Pour réduire votre glycémie, la prise de médicaments doit toutefois s'accompagner de modifications à votre alimentation et à vos habitudes de vie. En effet, les médicaments ne sont pas un substitut à un mode de vie sain.

Plusieurs types de médicaments sont utilisés dans le traitement du diabète. Le choix d'un médicament par votre médecin dépendra de plusieurs facteurs, notamment les suivants :

- Le type de diabète dont vous êtes atteint
- Les autres maladies dont vous pourriez être atteint (p. ex. insuffisance cardiaque ou troubles touchant les reins ou le foie)
- Les autres médicaments que vous prenez
- La mesure dans laquelle vous parvenez à maîtriser votre glycémie
- Votre réponse à d'autres médicaments pour le diabète
- Les effets secondaires que vous pourriez avoir présentés

Les deux principaux types de médicaments pour le traitement du diabète sont les médicaments oraux (en comprimés) et l'insuline.

Médicaments oraux

Les médicaments oraux sont généralement utilisés en association avec une saine alimentation et l'exercice physique pour le traitement du diabète de type 2. Il existe différents types de médicaments oraux.

Médicaments oraux pour le diabète

Type de médicament	Mode d'action
Inhibiteurs des alpha-glucosidases • Acarbose	Diminuent l'absorption des glucides dans le petit intestin. Souvent utilisés en association avec d'autres médicaments.
Biguanides • Metformine	Diminuent la production de glucose par le foie; aident le corps à utiliser l'insuline plus efficacement.
Inhibiteurs de la dipeptidyl-peptidase-4 (DPP-4) • Alogliptine • Linagliptine • Saxagliptine • Sitagliptine	Aident le corps à fabriquer plus d'insuline. Peu susceptibles de causer une hypoglycémie ou un gain de poids.
Agonistes des récepteurs du <i>glucagon-like peptide-1</i> (GLP-1) • Exénatide • Liraglutide	Aident le corps à fabriquer plus d'insuline et améliorent la glycémie.

Médicaments oraux pour le diabète

Type de médicament	Mode d'action
Sécrétagogues de l'insuline, sulfonylurées • Gliclazide • Gliclazide à longue durée d'action • Glimépiride • Glyburide	Stimulent la sécrétion d'insuline par le pancréas.
Sécrétagogues de l'insuline, méglitinides • Natéglinide • Repaglinide	Stimulent la sécrétion d'insuline par le pancréas.
Inhibiteurs du cotransporteur sodium-glucose de type 2 (SGLT2) • Canagliflozine • Dapagliflozine	Diminuent la glycémie en augmentant l'élimination du glucose dans l'urine par les reins.
Thiazolidinédiones (TZD) • Pioglitazone • Rosiglitazone	Augmentent la sensibilité du corps à l'insuline (aident le corps à utiliser l'insuline plus efficacement).
Médicaments d'association • Rosiglitazone/metformine • Saxagliptine/metformine • Sitagliptine/metformine • Linagliptine/metformine	

Insuline

On doit effectuer des injections d'insuline lorsque le corps n'en produit plus. Les personnes atteintes du diabète de type 1 ont toujours besoin d'injections d'insuline; certaines personnes atteintes du diabète de type 2 en ont également besoin. Les insulines varient par leur rapidité et leur durée d'action.

Types d'insuline	Exemples	Apparence
Analogues de l'insuline à action rapide • Insuline aspartate • Insuline glulisine • Insuline lispro	NovoRapid® Apidra® Humalog®	Limpide
Insuline à courte durée d'action* • Insuline régulière	Humulin® R, Novolin® ge Toronto	Limpide
Insuline à durée d'action intermédiaire* • Insuline NPH	Humulin® N, Novolin® ge NPH	Trouble

Types d'insuline	Exemples	Apparence
Analogues de l'insuline à longue durée d'action • Insuline détémir • Insuline glargine	Levemir® Lantus®	Limpide
Insulines (régulière/NPH) prémélangées	Humulin® 30/70, Novolin® ge 30/70, Novolin® ge 40/60, Novolin® ge 50/50	Trouble
Analogues de l'insuline prémélangés • Insuline lispro/ lispro protamine • Insuline aspartate/ protamine d'insuline aspartate	Humalog® Mix25®, Humalog® Mix50® NovoMix® 30	Trouble
* L'insuline de porc est offerte aux personnes qui ne peuvent tolérer les insulines humaines ni les analogues de l'insuline.		

Le traitement par l'insuline a pour but de fournir de l'insuline au corps comme le fait un pancréas normal, c'est-à-dire en libérant de petites quantités d'insuline de façon constante afin de maîtriser la glycémie autant lorsque le corps est à jeun qu'en présence d'une augmentation soudaine de la glycémie à l'heure des repas. Pour atteindre ce résultat, on utilise une association d'insuline à courte durée d'action et d'insuline à longue durée d'action.

On trouve sur le marché plusieurs préparations d'insulines prémélangées renfermant différentes associations d'insuline à durée d'action intermédiaire et d'insuline à courte ou à longue durée d'action. De tels produits incluent Novolin® ge 30/70 (30 % d'insuline Toronto et 70 % d'insuline NPH) et Humalog® Mix25® (25 % d'insuline lispro et 75 % d'insuline NPH). Comme elles renferment de l'insuline NPH, les préparations d'insulines prémélangées ont une apparence trouble.

Les insulines prémélangées peuvent contribuer à réduire le nombre d'injections quotidiennes chez certains patients. Votre médecin vous aidera à déterminer le type de traitement par l'insuline qui vous convient.

L'insuline peut être administrée au moyen d'une seringue, d'un stylo-injecteur, d'un injecteur à jet ou d'une pompe. Chaque méthode d'administration comporte des avantages et des inconvénients. Votre équipe de soins du diabète peut vous aider à déterminer quelle méthode répond le mieux à vos besoins.

Quelle que soit la méthode d'administration choisie, l'insuline doit être conservée dans des conditions adéquates pour avoir l'effet voulu.

- Conservez l'insuline au réfrigérateur, loin de la porte et du congélateur.
- Conservez les fioles d'insuline dans leur boîte d'origine, à l'abri d'une source de lumière ou de chaleur directe.
- Si vous utilisez un stylo-injecteur, laissez le capuchon sur le stylo lorsque vous ne l'utilisez pas afin de protéger l'insuline.
- Une fois entamée, l'insuline peut être conservée à la température ambiante pendant 28 jours, après quoi il faut la jeter.

N'utilisez pas d'insuline après la date de péremption.

Voici quelques recommandations concernant l'utilisation d'insuline :

- Examinez toujours votre insuline avant une injection.
- N'utilisez pas d'insuline qui ne se mélange pas convenablement, ou si vous observez la présence de grumeaux ou de particules en suspension ou formant un dépôt sur les parois de la fiole.
- Une insuline trouble doit avoir une apparence uniformément laiteuse. N'oubliez pas de mélanger le produit en agitant la fiole ou en la faisant rouler entre vos mains avant de préparer une dose.
- Assurez-vous de nettoyer le bouchon de la fiole d'insuline avec un tampon imbibé d'alcool avant de préparer une dose.

Mes médicaments pour le diabète

Utilisez le tableau suivant pour effectuer le suivi de vos médicaments pour le diabète et du moment auquel vous devez les prendre. Si vous cessez de prendre un médicament, rayez-le de la liste et notez la date d'arrêt du traitement.

Nom et dose du médicament	Moment de la prise				Instructions particulières (p. ex. que faire en cas d'oubli d'une dose)	Effets secondaires et mesures à prendre
	Déjeuner	Dîner	Souper	Coucher		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		

Mes autres médicaments

Utilisez le tableau suivant pour effectuer le suivi de vos médicaments qui ne sont pas utilisés pour le traitement du diabète et du moment auquel vous devez les prendre. Si vous cessez de prendre un médicament, rayez-le de la liste et notez la date d'arrêt du traitement.

Nom et dose du médicament	Moment de la prise				Instructions particulières (p. ex. que faire en cas d'oubli d'une dose)	Effets secondaires et mesures à prendre
	Déjeuner	Dîner	Souper	Coucher		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐		

Pour ne pas oublier de prendre vos médicaments

Pour que vos médicaments aient l'effet voulu, il est important de suivre à la lettre les directives de votre médecin. Si vous oubliez de prendre des doses de médicament, consultez votre pharmacien afin d'élaborer des stratégies qui vous aideront à y penser. Entretemps, voici quelques trucs qui pourraient vous aider à respecter votre horaire relativement à la prise de vos médicaments :

- Demandez à une autre personne de vous le rappeler.
- Associez la prise de vos médicaments à une activité quotidienne. Par exemple, vous pourriez prendre une dose avant le souper ou lorsque vous vous brossez les dents avant d'aller au lit.
- Utilisez un pilulier; votre pharmacien pourra vous aider à choisir un modèle qui convient à vos besoins.
- Demandez à votre pharmacien de vous remettre vos médicaments en plaquettes alvéolées (chaque dose étant présentée dans un compartiment distinct).

Médicaments en vente libre

Si vous prenez des médicaments en vente libre (que vous pouvez acheter sans ordonnance d'un médecin), il est important de les passer en revue avec votre pharmacien. Ces médicaments utilisés pour traiter certains problèmes de santé tels que la toux, les maux d'estomac ou les maux de tête ne sont pas tous appropriés pour les diabétiques. Le choix d'un médicament en vente libre doit s'effectuer en tenant compte de votre état de santé et des médicaments d'ordonnance que vous prenez. Votre pharmacien s'assurera que les médicaments en vente libre vous conviennent, et qu'il est sécuritaire de les prendre en même temps que vos médicaments d'ordonnance.

Dressez la liste des médicaments en vente libre que vous prenez ou que vous songez à prendre et discutez-en avec votre pharmacien.

Le tableau qui suit fournit des indications générales sur les effets de certains médicaments en vente libre sur le diabète. Certains médicaments qui sont généralement sécuritaires pour les diabétiques peuvent ne pas l'être pour vous si vous présentez d'autres troubles de santé. Votre médecin ou votre pharmacien peut vous conseiller sur les produits que vous pouvez prendre en toute sécurité et ceux que vous devriez éviter.

Problème/ effet recherché	Médicaments en vente libre habituellement sécuritaires pour les diabétiques	Médicaments en vente libre pouvant poser problème
Douleur	Acétaminophène Acide acétylsalicylique (AAS) à faible dose (p. ex. 81 à 650 mg par jour) Ibuprofène	Une forte dose d'acide acétylsalicylique (plus de 4000 mg par jour) peut accentuer l'effet des médicaments pour le diabète.
Constipation	Laxatif émollient (p. ex. docusate) Metamucil® sans sucre Senokot®	

Problème/ effet recherché	Médicaments en vente libre habituellement sécuritaires pour les diabétiques	Médicaments en vente libre pouvant poser problème
Toux ou rhume	Guaifénésine (expectorant) Dextrométhorphan (antitussif) Vaporisateur nasal de solution saline <i>Optez toujours pour des produits qui ne renferment pas de sucre ni d'alcool.</i>	Les décongestionnants (p. ex. Sudafed®) peuvent faire augmenter la glycémie et la tension artérielle. Les sirops contre la toux peuvent contenir du sucre ou de l'alcool.
Perte de poids (coupe-faim)		Certains médicaments utilisés pour modérer l'appétit peuvent faire augmenter la glycémie et la tension artérielle et peuvent être dommageables pour le cœur.

Produits de santé naturels

Certains produits de santé naturels ont fait l'objet d'études afin de déterminer s'ils pouvaient contribuer à prévenir ou à traiter le diabète, mais, jusqu'à maintenant, on ne dispose d'aucune donnée indiquant que c'est le cas. Par contre, certains produits de santé naturels peuvent interagir avec des médicaments utilisés dans le traitement du diabète ou augmenter le risque de troubles touchant les reins.

Toute personne atteinte d'une maladie chronique comme le diabète devrait consulter un médecin ou un pharmacien avant de prendre la décision d'utiliser un produit naturel.

Dressez la liste des produits de santé naturels que vous prenez ou que vous songez à prendre et discutez-en avec votre pharmacien.

[illegible]

Dispositifs de surveillance

Votre glucomètre est un outil très important pour maîtriser adéquatement votre glycémie. Vous devez nettoyer et régler votre glucomètre pour vous assurer qu'il fournit des résultats précis. Bien que les glucomètres actuellement offerts au Canada soient sécuritaires et précis, chacun est doté de caractéristiques uniques et est associé à des exigences particulières.

Voici quelques conseils qui vous aideront à utiliser votre glucomètre de façon optimale :

- Élaborez un horaire pour la mesure de votre glycémie en collaboration avec votre médecin ou votre éducateur agréé en diabète.
- Mesurez votre glycémie plus souvent lorsque vous êtes malade ou vivez une période de stress intense.
- Utilisez une nouvelle lancette pour chaque mesure de la glycémie.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau tiède et du savon avant de procéder.
- Vérifiez toujours la date de péremption des bandelettes d'analyse; jetez les bandelettes périmées.
- Suivez les recommandations du fabricant en ce qui concerne la manipulation des bandelettes d'analyse.
- N'oubliez pas de régler votre glucomètre chaque fois que vous commencez un nouvel emballage de bandelettes d'analyse (s'il y a lieu).

- Si nécessaire, réglez votre dispositif à l'aide d'une solution témoin tous les quatre à six mois ou lorsque vous obtenez des résultats inhabituels.
- Certains glucomètres doivent être nettoyés régulièrement; consultez le mode d'emploi de votre dispositif.

Comment vérifier votre glucomètre

Voici deux façons de vous assurer que votre glucomètre fonctionne bien :

1. Plusieurs glucomètres permettent l'utilisation d'une solution témoin pour s'assurer que le dispositif fonctionne adéquatement. Notez vos vérifications dans la colonne A du tableau ci-dessous.
2. Pour vous assurer de la précision de votre glucomètre, vous pouvez également comparer la glycémie mesurée au moyen de votre dispositif aux résultats des analyses de laboratoire demandées par votre médecin. Pour obtenir les résultats les plus précis possible, évitez de manger ou de boire quoi que ce soit, sauf de l'eau, dans les huit heures précédant les prises de sang (mesure de la glycémie à jeun). Mesurez votre glycémie à l'aide de votre glucomètre dans les dix minutes suivant vos prises de sang. Notez les résultats des deux examens dans la colonne B du tableau présenté à la page suivante afin de les comparer.

Date	A) Vérification avec solution témoin		B) Comparaison avec les résultats du laboratoire	
	Solution utilisée	Résultats	Résultats obtenus avec le glucomètre	Résultats du laboratoire

Consultez votre pharmacien si vous constatez une différence de plus de 20 % entre les résultats obtenus avec votre glucomètre et les résultats du laboratoire en ce qui concerne votre glycémie à jeun. Plusieurs raisons

peuvent expliquer un tel écart, notamment un taux anormalement élevé ou faible de globules rouges, la déshydratation ou le fait d’avoir consommé des aliments dans les huit heures précédant l’examen.

Suivi de vos progrès

Les tableaux qui suivent vous sont fournis pour que vous puissiez les passer en revue avec votre médecin. Notez votre glycémie et d'autres résultats importants – les résultats d'analyses demandées par votre médecin, par exemple – afin d'effectuer le suivi de vos progrès. Notez également vos symptômes et les cibles que vous a fixées votre médecin.

Maîtrise de la glycémie

Mesure quotidienne de la glycémie

Dans le tableau présenté à la page suivante, cochez les cases correspondant aux moments où vous devriez mesurer votre glycémie.

Moment de la journée	Jours de la semaine						
	D	L	M	M	J	V	S
Avant le déjeuner							
Après le déjeuner*							
Avant le dîner							
Après le dîner*							
Avant le souper							
Après le souper*							
Au coucher							
Avant une activité physique							
Après une activité physique							
Autre							

* La mesure de la glycémie devrait être effectuée une à deux heures après le repas, à moins que votre médecin ou votre éducateur agréé en diabète ne vous donne d'autres indications.

Résultats de la mesure quotidienne de la glycémie

Notez les résultats de la mesure de votre glycémie dans les cases correspondant aux moments appropriés.

	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Autre	Autre
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après			
Cible									
Date									

Mesure de l'Hb A1C (hémoglobine glycosylée)

Mon taux d'Hb A1C doit être mesuré tous les _____. (Consultez votre médecin ou votre éducateur agréé en diabète afin de connaître la fréquence à laquelle vous devriez passer cet examen.)

Taux cible d'Hb A1C : _____

Suivi de l'Hb A1C			
Date de l'examen	Hb A1C (%)	Date de l'examen	Hb A1C (%)

Suivi de l'Hb A1C			
Date de l'examen	Hb A1C (%)	Date de l'examen	Hb A1C (%)

Comprendre le diabète

Réactions d'hypoglycémie

Utilisez le tableau ci-dessous pour effectuer le suivi de vos réactions d'hypoglycémie.

Date	Glycémie	Signes/symptômes	Traitement appliqué	Commentaires

Suivi du cholestérol

Mon taux de cholestérol devrait être mesuré tous les _____.

(Consultez votre médecin ou votre éducateur agréé en diabète afin de connaître la fréquence à laquelle vous devriez passer cet examen.)

Taux cibles :

Cholestérol total : _____

C-LDL : _____

C-HDL : _____

Triglycérides : _____

Rapport cholestérol total/C-HDL : _____

Date	CT	C-LDL	C-HDL	TG	Rapport CT/C-HDL

CT : cholestérol total; C-LDL : cholestérol des lipoprotéines de basse densité; C-HDL : cholestérol des lipoprotéines de haute densité; TG : triglycérides

Soins des pieds

Examinez vos pieds chaque jour et notez tout problème que vous remarquez.

Date	Notes

Autres examens

Examen	Date
Examen annuel des yeux	
Examen annuel des yeux	
Examen annuel des yeux	
Examen annuel des reins	
Examen annuel des reins	
Examen annuel des reins	
Autre (précisez) :	
Autre (précisez) :	
Autre (précisez) :	
Autre (précisez) :	
Autre (précisez) :	

Questions fréquentes

Vous trouverez ci-après les réponses à quelques questions fréquentes concernant le diabète. Si vous avez d'autres questions ou si vous ne comprenez pas certains éléments des réponses fournies, consultez votre médecin ou votre pharmacien. Il est essentiel de comprendre le diabète et son traitement pour prendre en charge la maladie, prévenir les complications ou en retarder l'apparition, et avoir un mode de vie sain.

Est-ce que je devrai prendre des médicaments pour le diabète toute ma vie?

Il est parfois possible de réduire la quantité de médicaments nécessaire chez certaines personnes atteintes du diabète de type 2 qui parviennent à améliorer considérablement la maîtrise de leur glycémie en apportant des changements à leur mode de vie – saine alimentation, perte de poids, activité physique. Toutefois, la plupart prennent des médicaments pour le diabète toute leur vie. Les personnes atteintes du diabète de type 1 doivent prendre de l'insuline toute leur vie.

Que se passera-t-il si je décide d'arrêter de prendre mes médicaments pour le diabète?

La prise de médicaments est essentielle au maintien d'une bonne santé chez les diabétiques. Sans médicaments, vous vous exposez à des risques à court et à long terme, notamment les suivants :

- L'hyperglycémie peut être mortelle si elle n'est pas traitée, et elle peut se développer très rapidement, surtout chez les personnes atteintes du diabète de type 1.
- Vous courez le risque de développer des complications, telles que l'insuffisance rénale, la cécité, les maladies de cœur et l'amputation.

Les bandelettes qui servent à détecter le glucose dans l'urine sont-elles utiles pour suivre les progrès liés au diabète?

Non. Ces bandelettes ne permettent habituellement de déceler que les taux très élevés de glucose sanguin; elles ne sont donc pas un outil efficace pour effectuer le suivi du diabète. Des valeurs de glycémie moyennement élevées (p. ex. 9 ou 10) peuvent augmenter le risque de complications; elles ne sont pourtant pas décelées dans l'urine. L'utilisation d'un glucomètre est la meilleure façon d'évaluer vos progrès relativement au diabète.

Que dois-je savoir avant de partir en voyage?

Vous pouvez vous rendre n'importe où si vous planifiez votre voyage soigneusement. Transportez vos médicaments et votre matériel d'analyse dans votre bagage à main, au cas où vos valises s'égèreraient. Ayez toujours une source de glucose à portée de la main afin de pouvoir réagir en cas de réaction d'hypoglycémie. Lorsque vos repas et vos activités varient, mesurez votre glycémie plus souvent. Consultez votre médecin ou votre éducateur agréé en diabète afin d'adapter votre utilisation d'insuline en fonction des changements de fuseaux horaires.

Portez toujours une pièce d'identification médicale pour que les autres sachent que vous êtes atteint du diabète. Il peut également être utile d'avoir sur vous une lettre de votre médecin expliquant que vous êtes diabétique et que vous transportez des fournitures à cet effet. Si vous devez prendre l'avion, communiquez avec la compagnie aérienne avant votre départ pour vous informer des consignes de sécurité concernant le transport de lancettes ou de seringues. Pour d'autres conseils de voyage pour les diabétiques, consultez le site Web de l'Association canadienne du diabète au <http://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/pratique/voyages>).

Que dois-je faire si j'ai le rhume ou la grippe?

La maladie peut compliquer la maîtrise de la glycémie. Mesurez votre glycémie plus souvent lorsque vous êtes malade, soit au moins toutes les quatre heures. Buvez beaucoup de liquide et reposez-vous. Si vous êtes incapable de manger, continuez tout de même à prendre vos médicaments pour le diabète, y compris l'insuline. Essayez de prendre des boissons qui contiennent du sucre. Si votre glycémie est supérieure à 14 mmol/L avant un repas ou que vous présentez des symptômes d'acidocétose diabétique tels que la nausée, une douleur abdominale ou des vomissements, vérifiez s'il y a des corps cétoniques dans votre urine. Communiquez avec votre médecin si votre glycémie demeure élevée, si votre urine contient des corps cétoniques ou si vous avez des vomissements et que vous ne parvenez pas à garder les liquides.

Sources de renseignements supplémentaires

Pour obtenir de l'information ou de l'aide, communiquez avec les groupes suivants ou visitez les sites Web ci-dessous.

Association canadienne du diabète

Bureau national :
522, avenue University, bureau 1400
Toronto (Ontario) M5G 2R5
Tél. : 1-800-BANTING (1-800-226-8464)
ou 416-363-3373
Télec. : 416-363-3393
Site Web : www.diabetes.ca
Courriel : info@diabetes.ca

Santé Canada, Préoccupations liées à la santé : Diabète

<http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/dc-ma/diabete-fra.php>

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Santé Canada, Aliments et nutrition : Le tableau de la valeur nutritive

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/index-fra.php>

Méthode simplifiée de calcul des glucides pour la gestion du diabète

<http://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises>

Ce que vous devez savoir au sujet de vos médicaments

Voici quelques renseignements que vous devez connaître au sujet des médicaments que vous prenez. Si vous ne pouvez pas répondre à certaines des questions ci-dessous, informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

- Quel est le nom de mon médicament (la marque et le nom générique, s'il y a lieu)?
- Pourquoi ce médicament m'a-t-il été prescrit?
- Comment dois-je prendre ce médicament?
- Quelle quantité de ce médicament dois-je prendre, et quand dois-je le prendre?
- Dois-je être à jeun lorsque je prends ce médicament ou puis-je le prendre avec de la nourriture?
- Dois-je éviter certaines boissons et certains aliments pendant que je prends ce médicament?
- Dois-je éviter certains médicaments en vente libre pendant que je prends ce médicament?

- Mes autres médicaments d'ordonnance peuvent-ils tous être pris en même temps que ce médicament?
- Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose?
- Combien de temps faut-il pour que ce médicament fasse effet? Comment saurai-je qu'il agit?
- Combien de temps est-ce que je devrai prendre ce médicament?
- Quels sont les effets secondaires les plus fréquents de ce médicament?
- Que dois-je faire si je présente un de ces effets secondaires?
- Quels effets secondaires dois-je signaler à mon médecin ou à mon pharmacien?
- Comment dois-je conserver mon médicament?

TevaCanada.com