

NOM :
Prénom :
Age :

Poids :
Type de Diabète :
Depuis :

*En suivant attentivement ces quelques conseils,
la personne diabétique peut vivre
tout à fait normalement !!!*

Votre Diabète au quotidien !



Livret réalisé par

Hôpital Limoux-Quillan : G. ALINS, J. POUDDOU, E. BREYNE, M. CASTAN, A.-M. STANG, et S. TRASTET

CODES 11 : M.C. SABADIE et E. PAGES

Hôpital Local Quillan - Rue du Dr ROUEYLOU - 11 500 QUILLAN
☎ : 04.68.20.85.00 – Fax : 04.68.20.20.26

Hôpital Local Limoux - Rue de l'hospice - 11 300 LIMOUX
☎ : 04.68.74.67.04 – Fax : 04.68.74.67.15

CODES 11 – 14 rue du 4 septembre – 11000 CARCASSONNE
☎ : 04.68.71.32.65 – Fax : 04.68.71.34.02 – E-mail : codes-11@wanadoo.fr
<http://codes11.over-blog.com>

Avril 2006

Qu'est - ce que le diabète ?

Le diabète est une *maladie* qui se définit par une *augmentation* anormale *du taux de sucre dans le sang* (hyperglycémie). La glycémie reflète l'équilibre entre les entrées de sucre dans le sang et son utilisation par les différents organes. L'excès de sucre dans le sang est dû à un manque d'insuline dans le sang ou à une perte d'efficacité de celle-ci. L'insuline est une hormone secrétée par le pancréas. C'est elle qui va permettre de réguler le taux de sucre dans le sang.

On parle généralement de diabète lorsque l'on constate, à deux reprises, lors d'une prise de sang une *glycémie à jeun supérieure ou égale à 1,26 g/l*. La normale se situe entre 0,80 et 1,10 g/l à jeun. Certains patients présentent des *facteurs de risques : antécédents familiaux de diabète, surpoids, sédentarité, hypertension artérielle, excès de cholestérol...*

Le diabète aujourd'hui, en France, concerne 1 500 000 à 2 000 000 personnes, c'est un problème majeur de santé publique.

Conseils d'hygiène de vie

Une activité physique régulière est indispensable dans la prise en charge du diabète. Chacun choisit l'exercice adapté à ses possibilités : marche, vélo, sports d'équipes...

Le repas avant l'effort physique doit être équilibré et comporter une bonne ration de sucres lents (pâtes, riz, pain) à absorption lente. Par contre, il est nécessaire d'emporter lors de l'effort physique des sucres d'absorption rapide (pâtes de fruits, fruits secs, sucres en morceau...) pour remédier aux « coups de pompe » !

Une hygiène corporelle attentive :

Le diabétique est sensible aux infections. Il doit y faire attention. Il doit veiller spécialement à son état dentaire et à ses pieds.

Etat dentaire :

- Se brosser les dents après chaque repas
- Voir un dentiste une fois par an

Date de votre dernière visite chez le dentiste:.....

Soins des pieds :

Il est indispensable :

- De ne pas porter de chaussures qui risquent de blesser.
- De se laver les pieds tous les jours en prenant soin de bien les sécher, surtout entre les orteils.
- De vérifier qu'il n'y a pas de crevasses ou de petites peaux entre les orteils.
- De se couper régulièrement les ongles, mais pas trop courts pour éviter qu'ils ne s'incarnent.
- D'aller régulièrement chez le pédicure pour soigner cors et durillons.

Date de votre dernière visite chez le pédicure :

Un Examen ophtalmologique annuel permet de dépister les anomalies en rapport avec le diabète et de vérifier qu'il n'existe pas d'atteinte de la rétine.

Date de votre dernier rendez-vous chez l'ophtalmologue :.....

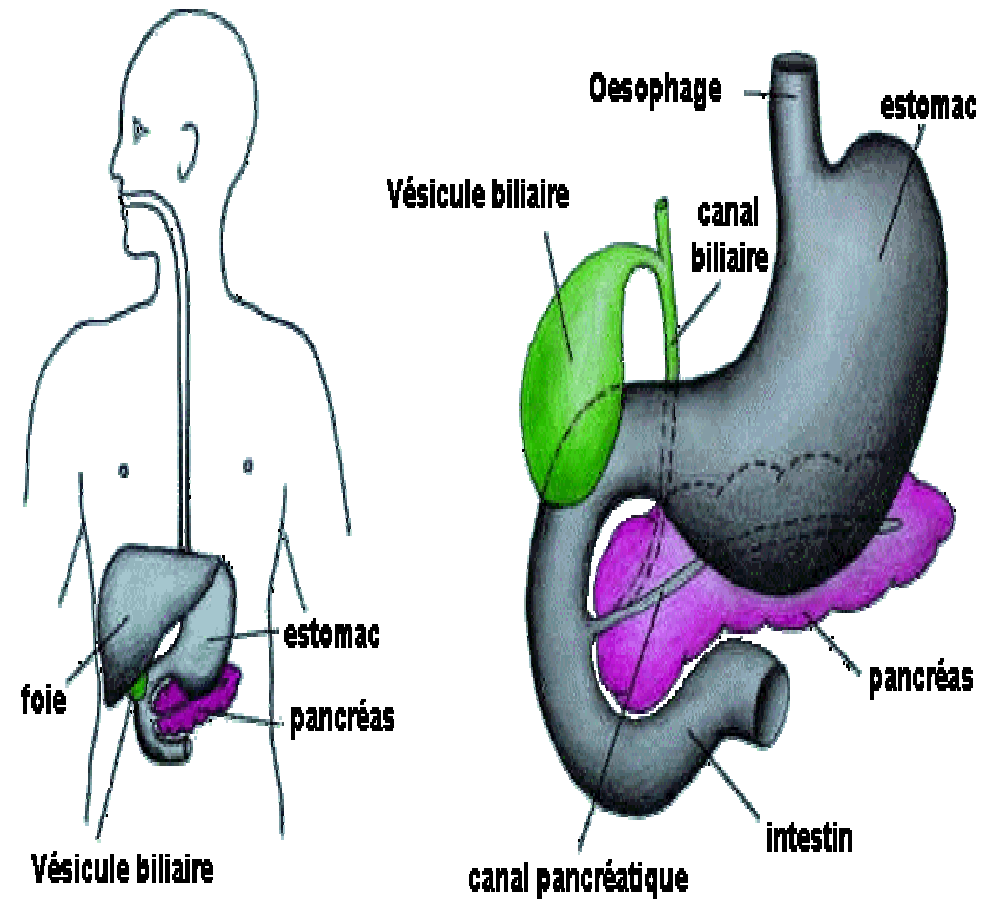
Traitements et Surveillance

- **La surveillance quotidienne** a pour but d'évaluer la glycémie et ses variations au cours de la journée. A l'aide d'un petit appareil, on pique le bout du doigt, on dépose une gouttelette de sang sur une bandelette que l'on introduit dans l'appareil qui donne le résultat de la glycémie en moins d'une minute. L'autocontrôle de la glycémie permet à la personne diabétique, en accord avec son diabétologue, d'adapter son traitement (insuline & médicaments) et son hygiène de vie (alimentation, activités sportives...).
- **L'Hba1C** : est le dosage sanguin qui permet de connaître la glycémie moyenne au cours des deux mois précédents : Le dosage sanguin de l'hémoglobine glyquée doit être inférieur ou égal à 7.5%. Un diabète équilibré permet d'éviter les complications.

Date et résultats de votre dernier contrôle sanguin de l'hémoglobine glyquée :

Les facteurs de risque personnels

- Cholestérol
- Triglycérides
- Surpoids
- Obésité
- Hypertension
- Antécédent d'accident cardiaque ou vasculaire





Il existe deux types de diabète :

▪ *Le diabète de type I :*

Le diabète insulino-dépendant se traduit par une déficience de la sécrétion d'insuline par le pancréas, provoquant une augmentation du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie). Pour palier cette déficience, il est nécessaire de pratiquer des injections d'insuline chaque jour.

C'est le moins fréquent, il concerne environ 10% des cas de diabète en France.

▪ *Le diabète de type II :*

La sécrétion d'insuline, chez les sujets atteints par ce diabète est en général normale. Cependant, cette insuline est peu active (l'altération de la membrane des cellules rendant difficile la pénétration de glucose).

Ce défaut d'action de l'insuline est souvent lié à un excès de poids, à une mauvaise hygiène de vie...

Conséquences de l'hyperglycémie ?

(Trop de sucre dans le sang)

Ce risque existe dès que la moyenne glycémique est égale ou supérieure à 1.8g/l.

Le danger d'atteinte des petites artères est commun aux deux types de diabète.

L'hyperglycémie non traitée a des conséquences immédiates et des conséquences lointaines, provoquant en particulier des lésions au niveau du rein, du cerveau, du cœur, des yeux et des membres inférieurs.

Conduite à tenir en cas d'hypoglycémie

(Effondrement du taux de sucre dans le sang)

Les signes :

- Fringale,
- Sueurs abondantes,
- Pâleur,
- Tremblements.

Lorsque l'hypoglycémie est très importante, elle peut entraîner un malaise. Les hypoglycémies surviennent en général à distance des repas, en fin de matinée par exemple. Elles sont souvent favorisées par une erreur : repas sauté ou insuffisant, collation non-prise, dose d'insuline trop importante, effort imprévu...

Que faire ?

- Prendre quelques sucres ou une boisson sucrée,
- Vérifier sa glycémie,
- Prendre une collation à base de sucres lents (pain, biscottes...)

Feuillets détachables

Conseils diététiques et plan alimentaire .

Feuillet détachable

Conseils diététiques

Faites au moins trois repas par jour et **n'en sautez pas !!!**

Pour les diabétiques insulinodépendants, à mi-matinée, mi après-midi, prenez une collation : fruit, pain, produit laitier...
(Eviter les sucreries : gâteaux, bonbons, glaces...qui sont à déconseiller en dehors des repas.)

Faites connaissance avec les groupes d'aliments et leurs couleurs respectives.

| <i>Produits laitiers</i> | <i>Viandes, poissons, œufs</i> | <i>Fruits et légumes</i> | <i>Pain et féculents</i> | <i>Matières grasses</i> | <i>Les boissons</i> | <i>Sucre et produits sucrés</i> |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <p>Consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30gr de fromage (1/8 de camembert), ou • 2 petits suisses, ou • 1 yaourt, ou • 1 verre de lait, ou • 2 cuillères à soupe de fromage blanc. <p>Attention, choisissez des laitages non-sucré ou avec des édulcorants !</p> | <p>Consommer 1 à 2 fois par jour.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100gr de viande, ou • 100gr de poisson, ou • 2 œufs. <p>Attention à la charcuterie, aux viandes en sauce, aux fritures !</p> | <p>Légumes à volonté ! Crus ou cuits</p> <p>2 à 3 fruits maximum par jour. 1 fruit moyen =150gr soit</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme, ou • 1 orange, ou • 1 poire, ou • 1 pêche, ou • 2 clémentines, ou • 3 abricots ou prunes • 15 cerises ou grains de raisins. | <p>Consommer à chaque repas des féculents en poids cuits.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 à 6 cuillères à soupe de riz, ou pâtes, ou semoule ou légumes secs, ou • 3 pommes de terre moyennes, ou • 60gr de pain (1/4 de baguette), ou • 4 biscottes. <p>Attention aux pommes de terre ou vermicelles ou légumes secs dans la soupe !</p> | <p>A utiliser en toute petite quantité !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10gr de beurre = petite plaquette individuelle, ou • 1 cuillère à soupe d'huile, ou • 1 cuillère à soupe de crème fraîche. <p>Attention aux assaisonnements, aux graisses cachées dans les aliments (charcuterie...)</p> | <p>L'eau est la seule boisson indispensable</p> <p>1 verre de soda = 5 sucres</p> <p>Attention aux boissons sucrées !</p> | <p>En petite quantité de temps en temps, incorporés au repas.</p> <p>Miel, chocolat, confiture, pâtisseries, biscuits, glaces etc...</p> <p>Attention pas de prise en dehors des repas sauf en cas d'hypoglycémie !</p> |

Plan alimentaire d'une semaine

Notez les repas où vous consommez des produits sucrés en dessert, ainsi que le mode de cuisson des aliments (à la vapeur, grillés, frits...)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Petit déjeuner : Café ou thé, Produit laitier, Pain ou biscottes ou céréales, Matières grasses Œuf ou jambon Fruit ou jus de fruit (sans sucre ajouté). | | | | | | | |
| Collation : Pain/fromage ou Biscotte/compote | | | | | | | |
| Déjeuner : Crudités ou Légumes, Viande ou poisson ou œuf, Féculent, Pain, Produit laitier, Fruit, Boisson. | | | | | | | |
| Collation : Pain/fromage ou Biscotte/compote | | | | | | | |
| Dîner : Crudités ou Légumes, Viande ou poisson ou œuf, Féculent, pain, Produit laitier, Fruit, Boisson. | | | | | | | |
| Si nécessaire, collation : Pain/fromage ou Biscotte/compote | | | | | | | |

Plan alimentaire d'une semaine

Notez les repas où vous consommez des produits sucrés en dessert, ainsi que le mode de cuisson des aliments (à la vapeur, grillés, frits...)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| <u>Petit déjeuner :</u> Café ou thé, Produit laitier, Pain ou biscottes ou céréales, Matières grasses Œuf ou jambon Fruit ou jus de fruit (sans sucre ajouté). | | | | | | | |
| <u>Collation :</u> Pain/fromage ou Biscotte/compote | | | | | | | |
| <u>Déjeuner :</u> Crudités ou Légumes, Viande ou poisson ou œuf, Féculent, Pain, Produit laitier, Fruit, Boisson. | | | | | | | |
| <u>Collation :</u> Pain/fromage ou Biscotte/compote | | | | | | | |
| <u>Dîner :</u> Crudités ou Légumes, Viande ou poisson ou œuf, Féculent, pain, Produit laitier, Fruit, Boisson. | | | | | | | |
| <u>Si nécessaire, collation :</u> Pain/fromage ou Biscotte/compote | | | | | | | |