

# L'histoire du diabète

*La vérité du diabète*

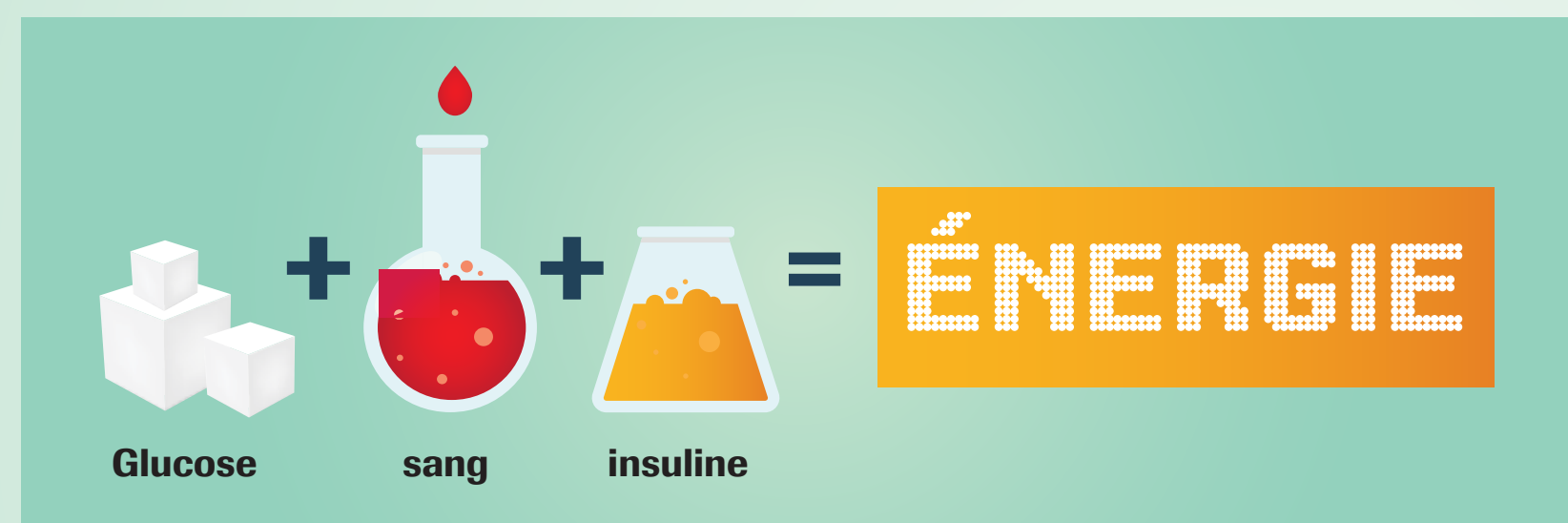


**Des conseils essentiels de Roche Diabetes Care pour les personnes atteintes de diabète**

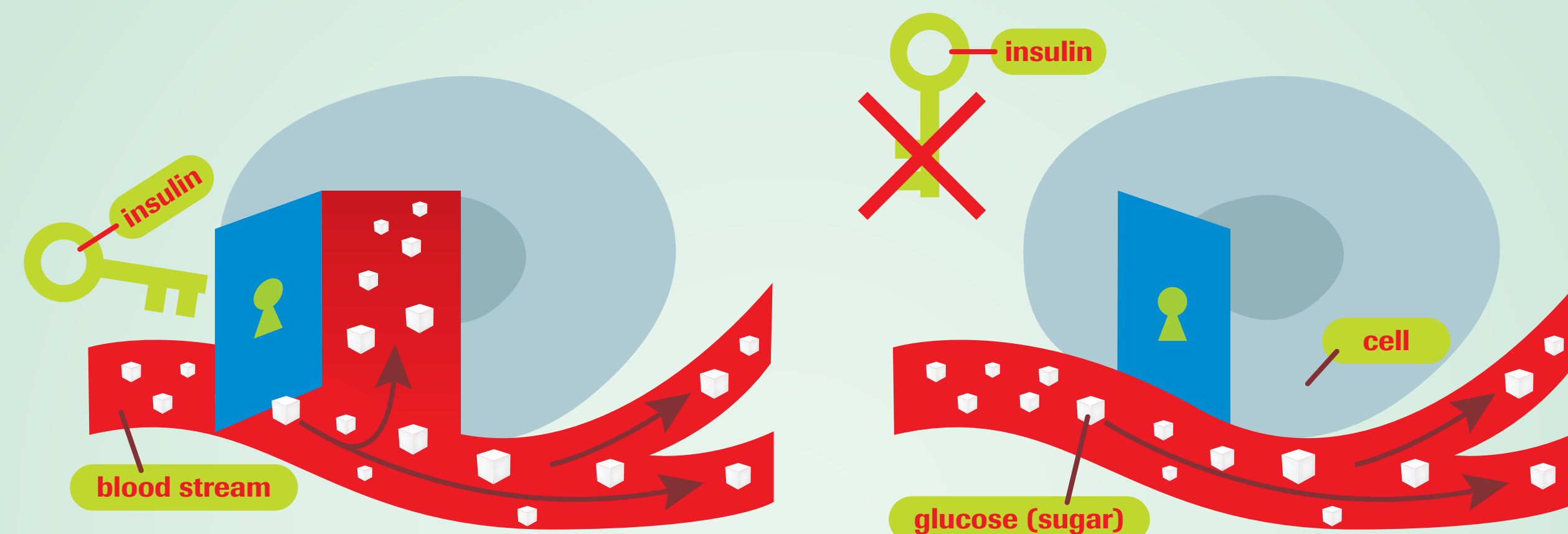
# Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une glycémie élevée sur une période prolongée : il peut être provoquée soit lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou quand les cellules du corps ne réagissent pas correctement à l'insuline produite.

## Pourquoi l'insuline est importante?



L'insuline est une hormone produite par le pancréas qui permet de maintenir des taux de glycémie normaux. Quand les aliments passent dans le système digestif, les protéines, lipides et glucides présents dans les aliments sont dégradés en éléments plus petits pour permettre leur absorption. Quand nous mangeons des aliments qui contiennent des glucides (par exemple du pain, du riz, des pommes de terre, du sucre et des confiseries), ils sont dégradés en glucose (un type de sucre). Le rôle de l'insuline est de faciliter le déplacement du glucose depuis le sang vers les cellules du foie, des graisses et des muscles squelettiques. L'insuline agit presque comme une clé qui ouvre la porte de la cellule. Une fois que le glucose est dans la cellule, il peut être converti en énergie utilisée par le corps.



## Que se passe-t-il dans votre corps si vous êtes atteints de diabète?

Si vous avez du diabète, votre corps est incapable de traiter correctement le sucre. Ceci est dû soit à une production insuffisante d'insuline, soit à un fonctionnement incorrect de l'insuline. Par conséquent, la glycémie reste élevée dans le corps.



## Quels sont les symptômes du diabète?



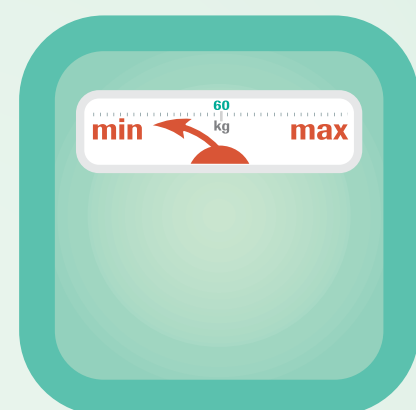
**Une fatigue extrême**



**Une vision trouble**



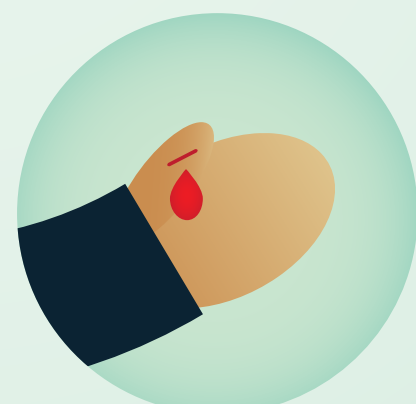
**Des mictions fréquentes, en particulier la nuit**



**Une perte de poids imprévue**



**Une soif excessive**



**Une cicatrisation lente des coupures et des plaies**

Si vous n'avez pas été diagnostiqué avec du diabète mais vous ressentez l'un ou tous les symptômes énumérés ci-dessus, prenez rapidement un rendez-vous chez votre médecin. Veuillez aussi noter que ces symptômes ne se rencontrent pas chez toutes les personnes atteintes de diabète.

C'est pourquoi il est très important de dépister le diabète si vous présentez des facteurs de risques.

## Les types de diabète les plus courants

### Type 1

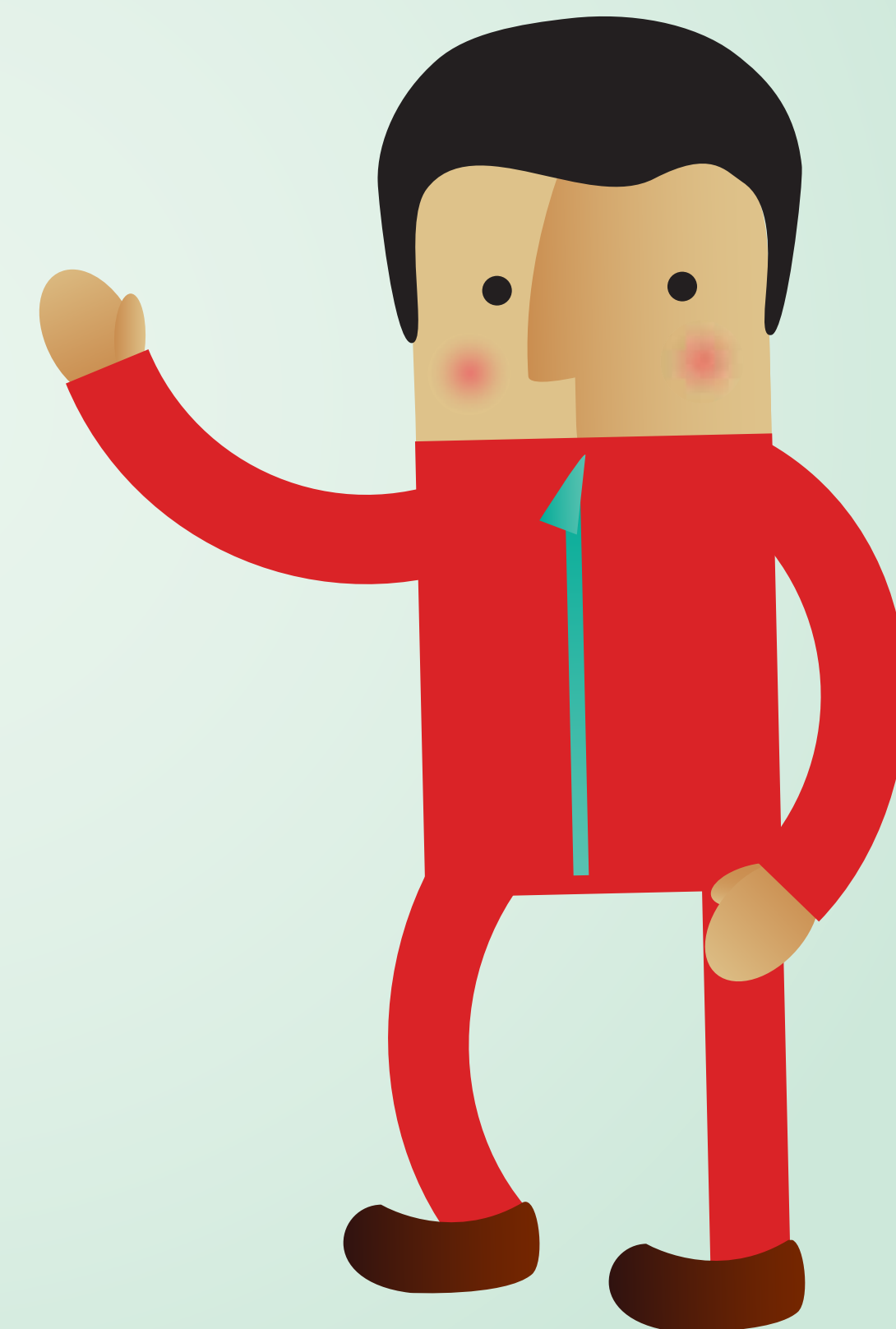
Ce type de diabète décrit la pathologie qui intervient quand votre pancréas cesse de produire de l'insuline.

Le diabète de type 1 commence généralement tôt dans la vie. Le traitement du diabète de type 1 repose sur l'administration d'insuline. L'insuline peut être administrée à l'aide d'une seringue, d'un stylo à injection ou d'une pompe à insuline.

Une surveillance glycémique régulière à domicile est aussi très importante chez les personnes atteintes de diabète de type 1.

Le diabète de type 1 est une pathologie rare. Seulements 5 à 10% des personnes atteintes de diabète sont touchées par le diabète de type 1.

Le diabète de type 1 ne peut pas être évité.



# Les types de diabète les plus courants

## Type 2

Dans le cas du diabète de type 2, votre pancréas est toujours capable de fabriquer de l'insuline mais la quantité produite n'est pas suffisante pour répondre aux besoins de votre corps ou l'insuline produite n'est pas utilisée correctement (résistance à l'insuline).

Ce type de diabète commence généralement plus tard dans la vie. Le diabète de type 2 est très courant et environ 90 à 95% des patients qui ont du diabète sont touchés par le diabète de type 2.

Il y a plusieurs facteurs de risques du développement du diabète de type 2 (voir la page suivante) et on a découvert que la plupart des cas de diabète de type 2 peuvent être évités en adoptant à un mode de vie sain et en ayant un poids de corps normal.

Le diabète de type 2 est traité avec des médicaments hypoglycémisants administrés par voie orale (et dans certains cas de l'insuline), un mode de vie sain et une surveillance glycémique régulière à domicile. Il est également important de contrôler le cholestérol et la pression artérielle des personnes atteintes de diabète de type 2.



## Le diabète gestationnel

Ce type de diabète se produit chez les femmes enceintes qui n'ont jamais eu de diabète auparavant mais qui développent des taux glycémiques élevés durant la grossesse. Cela intervient généralement au cours du 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> trimestre. Dans le cas du diabète gestationnel, l'insuline fabriquée par le pancréas ne fonctionne pas correctement (résistance à l'insuline) et le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline. Cette pathologie affecte à la fois la mère et le bébé si elle est mal contrôlée ou non diagnostiquée.

Les taux de glycémie reviennent généralement à la normale après la naissance du bébé, mais la mère aura un risque élevé de développer ultérieurement un diabète de type 2. Un suivi régulier est donc important.



## Quels sont les facteurs de risques du diabète de type 2?

- Avoir un membre de sa famille atteint de diabète de type 2
- Être en surpoids
- Avoir de mauvaises habitudes alimentaires
- Avoir un mode de vie sédentaire
- L'âge (45 ans ou plus)
- Un cholestérol élevé
- Une pression artérielle élevée



## Comment garder votre diabète sous contrôle?

L'autosurveillance de la glycémie et le test HbA1c sont deux manières de contrôler la glycémie. Ces informations vous aideront, ainsi que votre équipe de soins, à déterminer si vous avez besoin de changer votre traitement.

### Le test de Hba1c

L'autosurveillance glycémique « ASG » est effectuée par le patient en utilisant un glucomètre. Vous obtenez une image instantanée de ce qui se passe et cela vous permet d'agir rapidement en cas d'hypo ou d'hyperglycémie. Votre équipe de soins vous informera de votre cible de glycémie optimale.



### Le test de taux de Hba1c

Le test Hba1c montre à quel point votre glycémie a été contrôlée dans les 2 à 3 derniers mois. Il s'agit d'un test effectué en laboratoire et, dans l'idéal, il doit être effectué au moins 2 fois par an. Votre équipe de soins vous informera de votre pourcentage cible de HbA1c.

# Quelles sont les complications du diabète?

## L'hyperglycémie

L'hyperglycémie est le terme médical employé pour désigner des taux de glycémie élevés (une glycémie supérieure à 180 mg/dL (10 mmol/L)). Il existe plusieurs causes potentielles de glycémie élevée telles que: une dose de médicament ratée, le fait de manger une quantité de glucides que votre corps ou vos médicaments ne peuvent pas supporter, ou la maladie. L'hyperglycémie peut causer des symptômes comme une soif excessive, des urines plus fréquentes ou une forte fatigue. Quelquefois cependant, une personne peut faire de l'hyperglycémie sans aucun symptôme.

Dans le cas du diabète de type 1, une hyperglycémie incontrôlée et non traitée peut entraîner une pathologie très grave nommée acidocétose diabétique (ACD). Des taux chroniques de glycémie élevée entraîneront le développement de complications à long terme liés au diabète. Le traitement de la glycémie élevée dépend du facteur qui l'a causée.

## L'hypoglycémie

L'hypoglycémie est le terme médical employé pour désigner une glycémie basse (une glycémie inférieure à 70 mg/dL (3,9 mmol/L)). Il existe plusieurs causes potentielles de glycémie basse telles que la prise d'une quantité plus que nécessaire d'insuline ou d'autres médicaments pour le diabète, un repas raté et la consommation de l'alcool. Les symptômes courants de l'hypoglycémie incluent la faim, la transpiration, les vertiges, les tremblements, les maux de tête et une perte de concentration.

Si la glycémie baisse fortement, des changements de comportement, de la confusion mentale, des convulsions et même un coma peuvent parvenir. Une hypoglycémie légère peut être traitée en consommant de petites quantités de glucides d'action rapide (par exemple du sucre ou des boissons fraîches). Une surveillance glycémique régulière et un bon programme de prise en charge vous aideront à éviter et à traiter avec succès l'hypoglycémie.

**Consultez votre professionnel de santé à propos des signes et symptômes d'hyper et d'hypoglycémie et assurez-vous d'avoir un programme pour prendre en charge les deux pathologies rencontrées.**

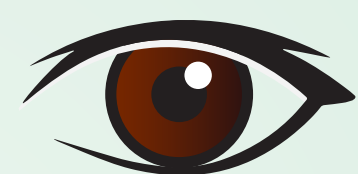
# Quelles sont les complications du diabète?

## Les complications à long terme

Les complications à long terme liées au diabète se développent progressivement. Plus vous avez du diabète depuis longtemps, et moins votre glycémie est contrôlée, plus vous êtes à risque de développer des complications.



- Les maladies cardiovasculaires entraînant des crises cardiaques et AVC (Accident Vasculaire Cérébral)



- Les lésions oculaires



- Les nerfs endommagés



- Le pied diabétique



- Les maladies rénales



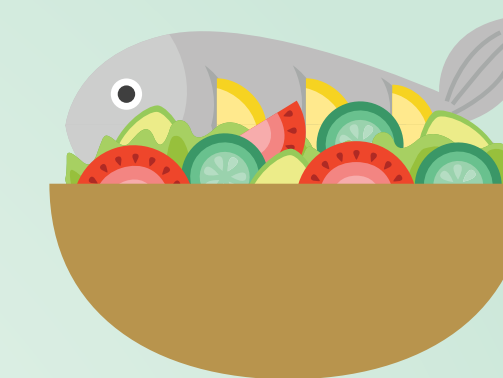
- Les problèmes dentaires

Garder votre glycémie et votre HbA1c dans la norme saine vous aidera à prévenir et retarder ces complications. Consultez votre professionnel de santé pour assurer des examens périodiques sur les points précités.

# Des conseils pour prévenir les complications liées au diabète

## 1. Suivez un programme alimentaire sain et équilibré.

Intégrez quotidiennement des céréales complètes, des féculents riches en fibres, des fruits, des légumes, des protéines maigres et une petite quantité de graisses saines. Limitez vos apports en glucides raffinés, sucres, aliments contenant du sucre, boissons et aliments gras. Un nutritionniste agréé vous fournira un programme alimentaire personnalisé.

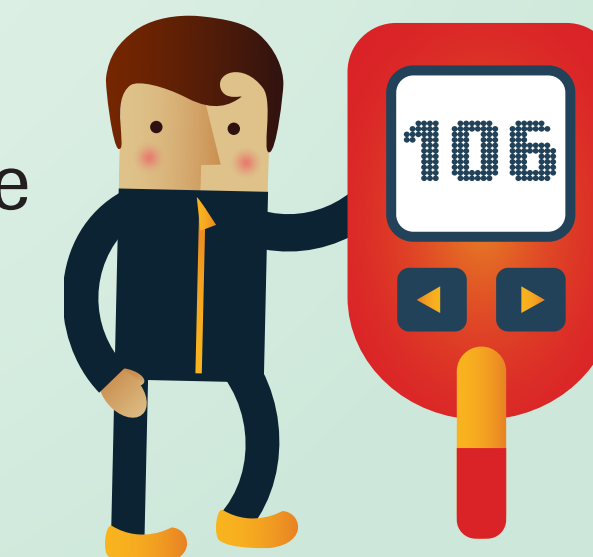


## 2. Devenez physiquement plus actifs.

Faites au minimum 30 minutes d'exercice physique modéré au moins 5 fois par semaine et incluez des exercices de résistance 2 à 3 fois par semaine. Essayez aussi d'être plus actifs pendant la journée en prenant les escaliers au lieu de l'ascenseur, par exemple.

## 3. Vérifiez régulièrement votre glycémie.

L'autosurveillance glycémique (ASG) est une étape importante de la gestion de votre diabète. La fréquence de mesure de votre glycémie dépend du type de diabète que vous avez et du type de médicaments que vous prenez. Votre médecin vous indiquera la fréquence à laquelle vous devez vérifier votre glycémie.



# Quelles sont les options de traitement du diabète?

## Le diabète de type 2

En plus de l'adoption d'un mode de vie sain, votre médecin vous prescrira un médicament hypoglycémiant qui correspond à vos besoins. Celui-ci sera réévalué et adapté à chaque suivi que vous aurez avec votre équipe de soin.

Des comprimés qui aident votre pancréas à produire plus d'insuline

- Les sulphonylurées (ex: gliclazides)
- Les méglitinides (ex : natéglinide)
- Les inhibiteurs de DPP-4 (Les gliptines ex : sitagliptine)

Des comprimés qui ralentissent l'entrée du glucose dans le sang après un repas.

Les inhibiteurs de l'alpha-glucosidase, par exemple l'acarbose

Des comprimés qui aident votre insuline à mieux fonctionner

- Les Biguanides (metformine)
- Les thiazolidinediones (les glitazones, ex : pioglitazone)

Des injections qui ralentissent la digestion et aident à diminuer la glycémie et la perte de poids.

Des analogues du GLP-1 (ex : liraglutide, exenatide)

Des comprimés qui augmentent l'excrétion du glucose via les reins et l'urine

Des inhibiteurs du SGLT2 (gliflozines, ex: empagliflozine)

**Les injections d'insuline**

Les injections d'insuline peuvent être administrées chez les personnes atteintes de diabète de type 2 qui ne produisent pas une quantité suffisante d'insuline (voir la page suivante pour les exemples d'insuline)



# Le traitement par insuline

## Le diabète de type 1 et certains diabètes de type 2

L'administration d'insuline est la base du traitement du diabète de type 1.

Comme mentionné précédemment, l'insuline peut aussi être administrée chez les patients atteints de diabète de type 2. Il existe différentes formes d'insuline. Elles sont généralement fabriquées en laboratoire à partir de sources animales ou faites pour égaler l'insuline humaine.

La version modifiée est nommée analogue. L'insuline peut être injectée de trois manières : en utilisant un flacon d'insuline et une seringue, par un stylo d'insuline ou par une pompe à insuline. Chacune de ces méthodes a ses propres avantages et inconvénients.

## Il y a QUATRE types principaux d'insuline:

### 1. L'insuline à action rapide

- Injectée avant les repas
- Par exemple glulisine, lispro et aspart



### 2. L'insuline à action courte

- Injectée avant les repas
- Par exemple l'insuline humaine



### 3. L'insuline à action prolongée

- Injectée une ou deux fois par jour
- Par exemple, glargine et detemir

### 4. L'insuline à action intermédiaire

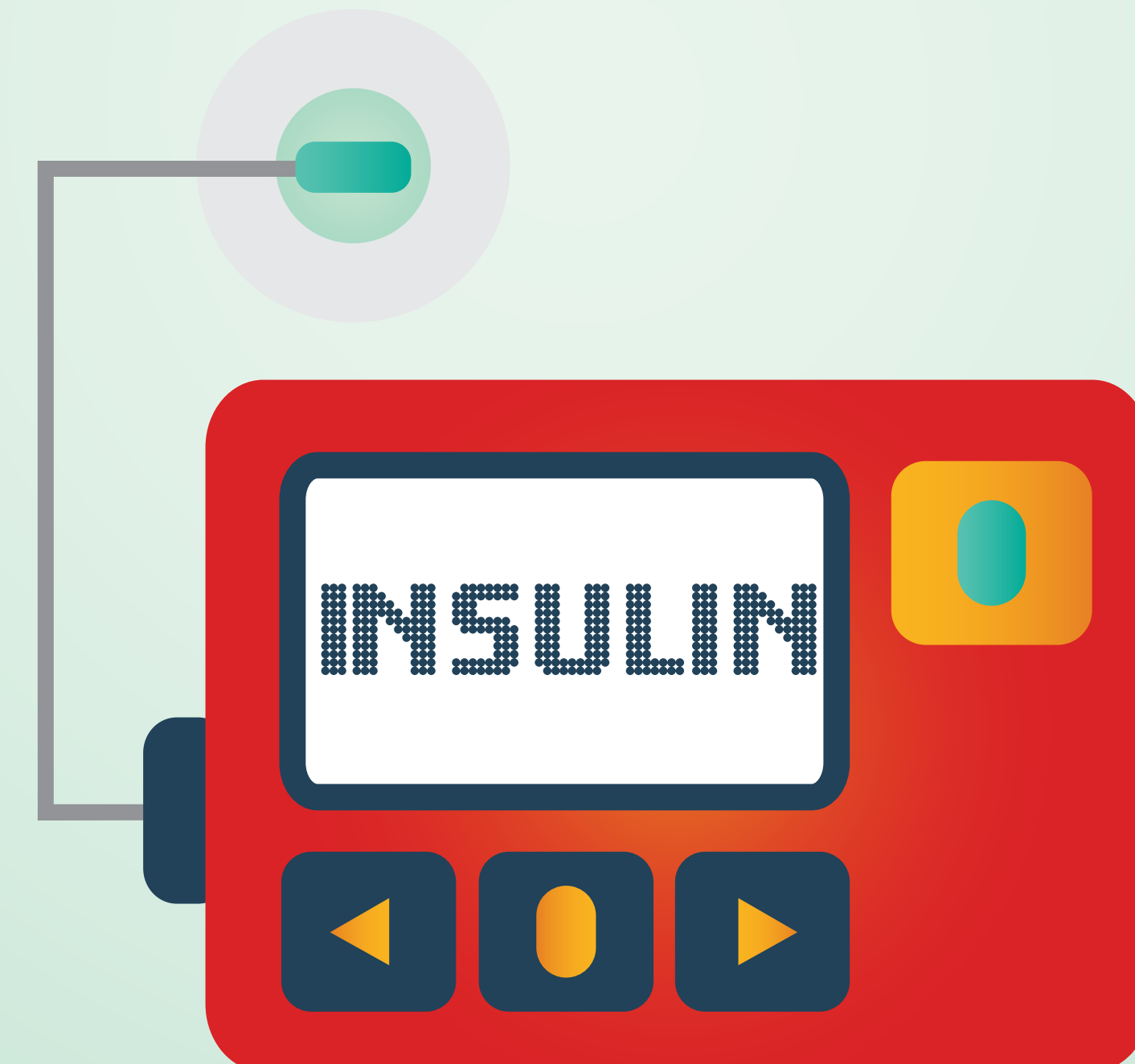
- Injectée une ou deux fois par jour
- Par exemple l'insuline NPH



## Traitement par pompe à insuline

Une pompe à insuline est programmée pour injecter continuellement de l'insuline 24 heures sur 24 afin de répondre à vos besoins personnels. C'est un petit appareil attaché à votre abdomen ou à votre cuisse grâce à une fine aiguille appelée canule.

Beaucoup de personnes trouvent que l'utilisation d'une pompe à insuline aide à améliorer leur contrôle et réduire le nombre et la sévérité des hypos.



# Le programme de soin du diabète

## Votre programme de soin

La prise en charge de votre diabète est une responsabilité conjointe entre vous et votre équipe de soin du diabète. Vous devez décider ensemble d'un programme de soin individuel.

### Vous devez inclure:

- Une cible de taux de HbA1c fixée.
- Des conseils diététiques et des exercices physiques.
- Des informations sur les différentes options de traitement.
- Des conseils sur la fréquence de la surveillance glycémique et votre marge cible de glycémie.
- Des examens réguliers (pression artérielle, lipides sanguins, yeux, pieds et reins).
- Des conseils sur la fréquence à laquelle vous devez consulter votre infirmier(ère) ou votre médecin.

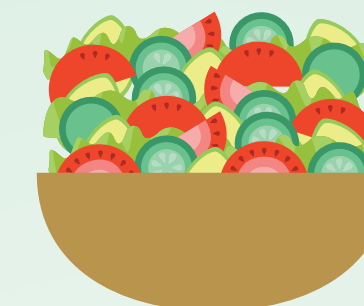
## Contrôler votre diabète

Garder votre diabète sous contrôle peut parfois être difficile, mais une surveillance régulière et un mode de vie sain peuvent vraiment vous aider à maîtriser votre diabète.

## Conseils pour la maîtrise du diabète



- Faites régulièrement de l'exercice.



- Mangez plus d'aliments non transformés et riches en fibres (du pain complet et des légumes, par exemple) et réduisez les aliments gras et sucrés.



- Ne fumez pas.



- Faites une fois par an un examen podologique, ophtalmologique, dentaire et cardiovasculaire détaillé.



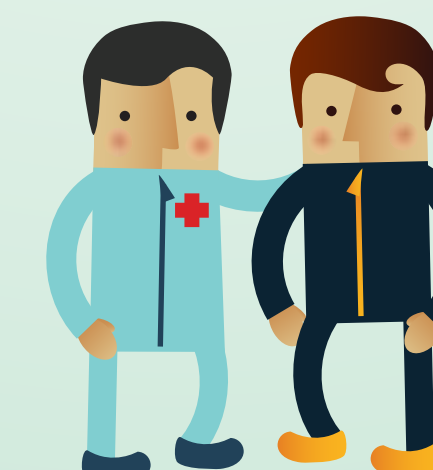
- Conservez les résultats de vos tests de glycémie.



- Vérifiez régulièrement que vous n'avez pas de coupures et d'ecchymoses sur vos pieds.



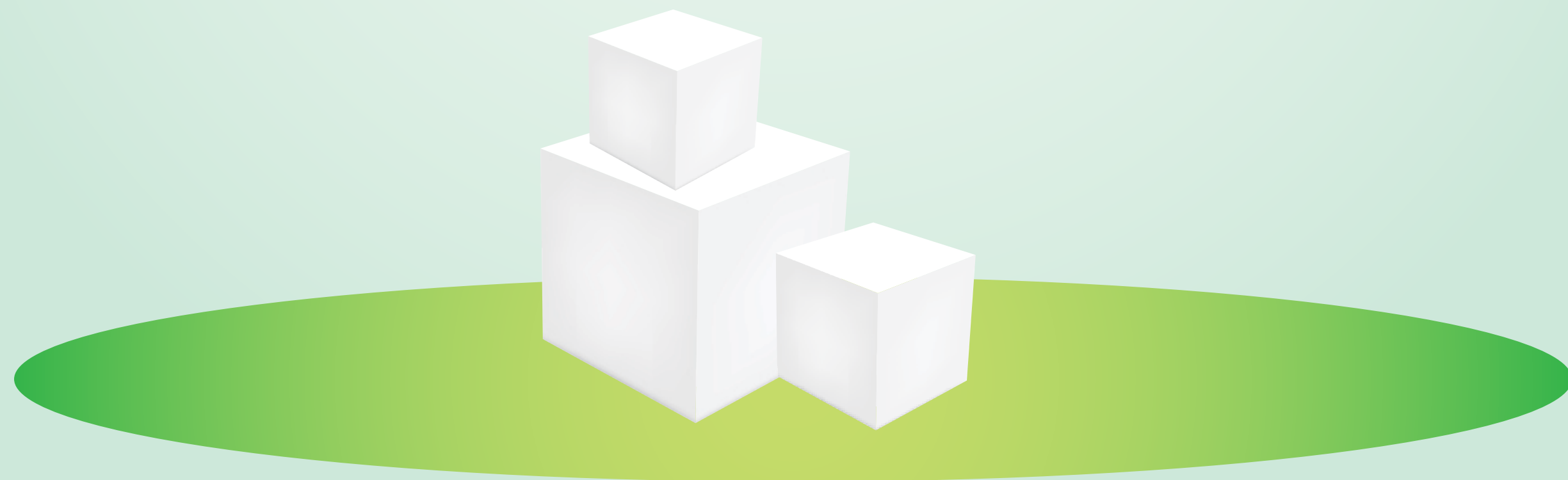
- Atteignez et maintenez un poids du corps idéal.



- Parlez à votre médecin ou à votre infirmier(ère) si vous n'êtes pas sûr ou si vous avez besoin de conseils.

## Rappels essentiels:

- Le régime alimentaire équilibré et l'activité physique sont très importants pour toutes les personnes atteintes de diabète.
- Un bon contrôle glycémique vous aide à maîtriser votre diabète et peut diminuer vos risques de développer des complications liées au diabète.
- Une surveillance régulière de la glycémie est une étape essentielle de la prise en charge du diabète. Conservez vos résultats de glycémie afin de pouvoir en discuter avec votre équipe de soin.
- Faites un suivi régulier avec votre équipe de soin.



**Référence :**

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn, Brussels, Belgium: 2019. Available from: <https://diabetesatlas.org/en/>
2. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl1):S85-S99.
3. The Society of Endocrinology, Metabolism and Diabetes of South Africa Type 2 Diabetes Guidelines Expert Committee. The SEMDSA 2017 Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus. JEMDSA. 2017;22(1)(Supplement 1):S1-S192.
4. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. [updated 2009; cited 2019 Nov 9]. Available from: [http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG\\_EN2.pdf](http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf).

*Pour plus d'informations, veuillez contacter votre professionnel de santé.*

© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO

Tous les droits sont réservés

Roche Diabetes Care Middle East FZCO

PO Box 263990 - Jebel Ali Free Zone

Dubai, United Arab Emirates

[www.rochediabetescareme.com](http://www.rochediabetescareme.com)

ACCU-CHEK est une marque commerciale de Roche.

