

LloydsPharma

Mieux vivre avec le diabète de type 2



Quand le diagnostic de diabète est posé, un certain nombre de mesures doivent être prises pour éviter toute complication car un taux de sucre trop élevé risque d'avoir de très graves conséquences pour votre organisme. Le diabète ne prend jamais de vacances ! Toutefois, le diabète ne peut vous empêcher de profiter des plaisirs de la vie.

Le diabète

Le diabète est une affection chronique caractérisée par une augmentation du taux de sucre dans le sang. Cette hyperglycémie survient lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline, lorsque le corps est insensible à l'action de l'insuline (insulinorésistance) ou lorsque l'on a une combinaison de ces deux facteurs. En conséquence, les cellules ne peuvent emmagasiner suffisamment de sucre (glucose) qui s'accumule dans le sang.

À terme, l'augmentation de la glycémie chez les diabétiques peut aussi bien affecter les petits que les gros vaisseaux sanguins. Différents organes peuvent ainsi être endommagés.

Les dommages aux gros vaisseaux sanguins augmentent le risque d'infarctus, de thrombose cérébrale et de mauvaise circulation sanguine dans les jambes. Les lésions aux petits vaisseaux sanguins causent principalement des problèmes aux yeux et aux reins.

Un diabète mal régulé peut également affecter les voies nerveuses. Du fait de la mauvaise circulation sanguine, des blessures aux pieds peuvent survenir. Celles-ci ont tendance à guérir difficilement. Dans ce cas, on parle alors de "pied diabétique".

Le traitement

Vous êtes un acteur à part entière de votre traitement pour le diabète de type 2. En plus de prendre vos médicaments correctement, il est très important d'adopter un mode de vie sain. Une alimentation saine et une activité physique suffisante doivent être au cœur de vos préoccupations.

Si vous accordez suffisamment d'attention à votre traitement, à votre régime alimentaire et à votre activité physique, vous pouvez vivre une vie aussi longue et active que les personnes non diabétiques.

Vous devrez donc chaque jour faire des choix concernant ce que vous mangerez, la manière dont vous bougerez et à quel moment vous prendrez vos médicaments. Cela peut paraître contraignant. Mais vous n'êtes pas obligé de faire ça tout seul ! Les conseils suivants vous mettront sur la bonne voie !

Votre pharmacien peut vous aider !

Un bon soutien
au bon moment peut
renforcer votre confiance en
vous et votre motivation à
gérer le diabète de
façon efficace.



La prise correcte des médicaments

Les médicaments antidiabétiques ne vous aideront à abaisser votre glycémie que si vous les prenez tous les jours au bon moment. Il est donc primordial de prendre correctement vos médicaments.

Les questions suivantes peuvent vous aider à instaurer votre traitement de manière efficace. Remplissez-les avec votre pharmacien. Cela peut vous motiver à mieux suivre votre thérapie.

- Quand dois-je prendre mes médicaments ?

Nom	Le matin		Le midi		Le soir		Au coucher
	Avant le repas	Avant le repas	Avant le repas	Avant le repas	Avant le repas	Avant le repas	

- A quel rituel ou à quelle habitude puis-je associer la prise de mes médicaments ? (par ex. promenade matinale, brossage des dents, ...)

.....

- A qui puis-je demander de me rappeler de prendre mes médicaments ?

.....

- Mes petites astuces personnelles :

.....

Consultez votre médecin à intervalles réguliers, afin que d'éventuelles complications puissent être évitées, ou soient plus vite détectées et traitées. Ressentez-vous des effets secondaires ou oubliez-vous régulièrement de prendre vos médicaments ? Il pourra alors adapter votre traitement. Consultez votre ophtalmologue au moins une fois par an afin de détecter tout dommage éventuel aux yeux.



Une alimentation saine pour diabétique

La base des conseils diététiques en cas de diabète ne s'apparente pas à un 'régime' mais à une alimentation saine et variée, avec une attention particulière pour les glucides, les graisses et les fibres alimentaires.

Les glucides ou hydrates de carbone

Contrairement aux protéines et aux lipides, ce ne sont pas des nutriments essentiels, puisque notre corps sait les fabriquer à partir des autres nutriments.

On les connaît également sous le nom de sucres, dont vous avez sans doute déjà entendu parler sous les termes de « sucres rapides » et « sucres lents ».

Mais qu'entend-on exactement par cette appellation ?

Lorsque le sucre entre dans le sang, il provoque une élévation du taux de sucre sanguin, ou pic de glycémie. L'amplitude de ce pic pouvant être plus ou moins grande, elle est mesurée par un indice, que l'on appelle index glycémique (ou IG) :

- Plus l'amplitude du pic généré sera grande, plus l'index glycémique sera élevé. La montée du sucre dans le sang ayant été rapide et brutale, le glucide en question est digéré rapidement pour rétablir la glycémie d'origine : on parle alors de sucre rapide
- Plus l'amplitude du pic généré sera faible, plus l'index glycémique sera bas. La montée du sucre dans le sang ayant été lente et progressive, le glucide est digéré lentement : on parle alors de sucre lent.

On classe dès lors les glucides d'après leur index glycémique. En effet, si tous les glucides sont source de glucose, ils n'augmentent pas la glycémie de façon équivalente. Dans l'ensemble, les glucides simples ont tendance à faire monter rapidement la glycémie, quant aux glucides complexes cela varie.

L'indice glycémique d'un aliment est donné par rapport à un aliment de référence, auquel on attribue l'indice 100 (généralement du glucose pur ou du pain blanc). Plus il est proche de 100, plus le pouvoir glycémiant de l'aliment est élevé.

Quelques exemples :

Intervalle de valeurs d'IG	aliments
IG < à 35	La plupart des fruits frais et légumes verts, légumes secs, céréales en grains, chocolat noir riche en cacao, lait et produits laitiers, viandes, oléagineux,...
IG 35 <> à 50	Produits à base de céréales complètes, bananes, abricots secs, figes sèches, pommes de terre à l'eau ou à la vapeur,...
IG > à 50	Pain blanc, riz blanc, pommes de terre cuites au four ou frites, confiseries, dattes, barres chocolatées, carottes cuites,...

Certains facteurs peuvent influencer l'index glycémique des aliments, ainsi :

- Les fibres ralentissent l'absorption du glucose et donc diminue l'IG des aliments qui en contiennent.
- L'IG varie en fonction de l'état de l'aliment : s'il est sous une forme liquide ou solide l'IG ne sera pas le même. Saviez-vous que l'IG est plus élevé dans le jus de pomme que la pomme ?
- L'IG dépend également de la présence d'autres nutriments comme les lipides et les protéines (ils tendent à réduire l'IG).
- Enfin l'IG dépend des différents traitements mécaniques qu'a subi l'aliment et de sa cuisson. Saviez-vous qu'une baguette de pain complet précuite a un IG plus élevé qu'une tranche de pain complet ?

En pratique comment s'y prendre:

- Répartissez l'apport en glucides sur la journée de telle sorte à ce qu'il n'y ait pas trop de sucres qui entrent dans le sang en une seule fois.
- Évitez la consommation de sucres rapides qui font fortement monter votre glycémie, comme des bonbons, des biscuits, de la confiture, du pain blanc, du riz blanc et de la purée de pommes de terre.
- Vous avez une envie irrésistible d'une sucrerie ou d'un produit à IG élevé ? Ne le mangez pas seul mais associez-le à un produit avec un IG bas ou un aliment contenant des protéines ou des fibres. Votre glycémie restera plus stable dans ce cas.
- Souvent, les emballages mentionnent « non sucré » ou « sans sucre ajouté ». Mais attention: ceux-ci contiennent souvent des sucres naturels, comme dans les jus de fruits ou les produits laitiers. Vérifiez les étiquettes. Attention aussi aux produits « light ». Ils ne contiennent pas toujours moins de sucres .
- Les édulcorants artificiels qui ne fournissent pratiquement pas d'énergie (p. ex. aspartame, acésulfame K) peuvent être utilisés avec modération dans un régime alimentaire sain pour diabétiques. Ils n'ont aucune influence sur votre glycémie, ni sur votre poids corporel.
- Les édulcorants comme le maltitol, le lactitol et le xylitol n'affectent pas votre glycémie, mais ils apportent une certaine quantité d'énergie (un peu plus de la moitié de la teneur calories du sucre). Si vous devez surveiller votre poids n'en abusez pas.



Les graisses

Les graisses sont composées d'acides gras. Nous distinguons les acides gras saturés (comme dans la viande, les produits laitiers entiers, le beurre et le fromage) et les acides gras insaturés (comme dans les poissons gras, certaines huiles végétales, les matières grasses à tartiner et culinaires et les noix). Les diabétiques ont un risque accru de maladies cardiovasculaires. Ce sont principalement les acides gras saturés qui ont ici un impact négatif. En revanche, les graisses insaturées ont un impact particulièrement positif sur les lipides sanguins.

En pratique comment s'y prendre:

- Préférez la viande maigre (veau, poulet, dinde, bœuf maigre), poisson (gras ou maigre), le fromage maigre, les produits laitiers écrémés ou demi-écrémés, ...
- Préparez votre repas avec peu ou pas de matière grasse (maximum 1 cuillère à soupe pour la préparation du repas).
- Utilisez des minarines, des margarines liquides, de l'huile d'olive, de l'huile d'arachide, de l'huile de maïs ou de l'huile de colza pour la préparation de vos repas.
- La quantité de viande, poisson ou substituts de viande remplira au maximum ¼ de l'assiette.

Les fibres

On recommande de consommer 30 à 35 g de fibres par jour. Vous les trouvez dans les produits complets, les fruits, les crudités, les flocons d'avoine,... Ils procurent une meilleure sensation de satiété et procurent un meilleur transit intestinal. Les fibres alimentaires solubles (notamment les légumes, les fruits et les légumineuses) assurent en outre une absorption plus lente du glucose, le niveau de glucose dans le sang augmentant ainsi de façon plus lente.

En pratique comment s'y prendre:

- Mangez des légumes à volonté, ½ assiette, minimum 2 fois par jour : légumes crus ou cuits, soupes, jus, ...
- Mangez chaque jour 2 fruits.
- Afin de ralentir l'absorption de sucre provenant des fruits, mangez-les comme dessert ou après un produit laitier.
- Choisissez de préférence des aliments dont le nom est suivi de 'complet'. Comme du pain complet, des pâtes complètes, ainsi que des petits pois, des haricots, des lentilles.

Les boissons

Boire suffisamment est, comme pour tout le monde d'ailleurs, extrêmement important pour les patients diabétiques.

En pratique comment s'y prendre:

- Buvez 1,5 litre par jour, de préférence de l'eau. Le café, le thé, le bouillon peuvent également convenir pourvu que vous n'y ajoutiez aucune forme de sucre.
- Limitez votre consommation d'alcool, cela signifie, par jour, 1 consommation pour les femmes et 2 consommations pour les hommes. L'alcool modifie la capacité de l'organisme à maintenir une glycémie stable. Pour prévenir tout risque d'hypoglycémie, si vous consommez de l'alcool faites-le de préférence lors des repas contenant des glucides.
- L'alcool est en outre une source importante de calories. Mieux vaut donc l'éviter si vous devez surveiller votre poids.

Comment maintenir une alimentation saine ?

- **Variez et recherchez des alternatives** : Manger tous les jours la même chose devient très vite ennuyeux et monotone. N'hésitez pas à jouer avec votre modèle d'alimentation saine. Mangez par exemple tous les jours un légume de saison différent.
- **Mangez à heure fixe et en compagnie d'autres personnes** : Dans la mesure du possible, instaurez des plages horaires fixes pour vos repas. Évitez trop de collations. Essayez également de manger en compagnie d'autres personnes: cela vous aide à maintenir une certaine régularité.
- **Adaptez votre environnement** : Aménagez votre environnement de telle sorte que les choix sains soient à portée de main et les aliments malsains plus difficiles d'accès. Mettez par exemple les fruits en vue dans la cuisine et ne gardez ni bonbons ni biscuits dans votre voiture ou au bureau. Préparez-vous aux 'cas d'urgence': conservez au congélateur une portion de soupe ou de sauce pour pâtes pour les jours où vous disposerez de moins de temps. Et emmenez une bouteille d'eau ou un sachet de noix dans votre sac, afin de ne pas vous laisser tenter par les distributeurs de bonbons et snacks des stations-services en cours de route.
- **Procédez par étapes** : Devez-vous radicalement modifier votre alimentation du jour au lendemain ? Absolument pas, chaque petite amélioration est un pas en avant. Faites avant tout en sorte que cela soit réalisable pour vous. Commencez par exemple par un fruit par jour, si vous ne le faisiez pas déjà. Cela vous plait-il et vous vous y habituez bien ? Essayez alors de franchir une nouvelle étape. Et n'abandonnez surtout pas au premier découragement, cela arrive aux meilleurs ! Besoin d'aide ? Le fait de procéder méthodiquement peut vous aider. Rédigez par exemple un menu hebdomadaire et votre liste de courses.
- **Profitez de ce que vous mangez** : Le repas doit avant tout rester une fête. Faites-vous quotidiennement plaisir avec une alimentation savoureuse et saine à la fois. Et succombez de temps à autre à votre petit péché mignon. Restez toutefois conscient de la fréquence (pas trop souvent) et de la taille des portions (cela doit pouvoir se tenir dans une main fermée). Cherchez le bon équilibre entre prendre soin de votre corps et profiter.

Sur le plan de la nutrition, le diététicien est le spécialiste qui peut vous accompagner et vous guider dans l'adaptation de vos habitudes alimentaires et votre mode de vie. Par ailleurs, il peut également répondre à des questions concernant les informations figurant sur les étiquettes des produits, l'élaboration de recettes etc. Pour chaque personne atteinte de diabète, une intervention pour au moins 2 consultations d'une demi-heure par an est prévue.



Bien manger et sainement en étant diabétique, c'est possible ! Que vous souhaitiez préparer un petit encas ou un diner gastronomique, vous trouverez l'inspiration pour toutes les occasions. Grâce à quelques astuces, vous pourrez déjà rendre vos recettes tirées de magazines ou de livres de cuisine bien plus saines :

- Réduisez la quantité de matières grasses indiquée (utilisez au maximum 1 cuillère à soupe de matières grasses culinaires pour votre repas chaud).
- Remplacez le beurre et la margarine solide par de l'huile d'olive, de l'huile d'arachide, de l'huile de colza ou une graisse liquide pour cuire et rôtir.
- Remplacez la crème par une alternative de crème de soja.
- Prévoyez suffisamment de légumes.
- Adaptez de même la quantité de glucides à votre schéma journalier personne

Recette

Salade d'épinards au poulet et à la mozzarella



Ingrédients

- 200 g de feuilles d'épinard
- 400 g de poulet fumé
- 240 g de mozzarella
- 4 tomates
- 2 oignons rouges
- 60 g de pignons de pin
- 16 feuilles de basilic
- 4 càs de vinaigrette

Préparation

Couper le poulet, la tomate et mozzarella en cubes / tranches.

Répartir les ingrédients coupés avec les épinards sur les assiettes.

Garnir avec les pignons de pin, le basilic et la vinaigrette et la salade est prête



Bouger : plus simple que vous ne le pensez

Un exercice physique suffisant améliore l'humeur et a également un effet positif sur la régulation de la glycémie.

Faire régulièrement de l'exercice équivaut à un minimum quotidien de 30 minutes d'exercice supplémentaire à une intensité modérée, ce qui vous fera transpirer légèrement et avoir un rythme cardiaque légèrement plus élevé que la normale.

La manière dont vous bougez ne joue pas un rôle tellement important pour ce qui est de l'effet sur votre santé. Optez pour un sport que vous pratiquiez peut-être par le passé et qui correspond à vos capacités. Il existe une forme de mouvements adaptée à chacun. La marche, le vélo, le jardinage ou le nettoyage sont également des moyens de faire de l'exercice et que vous pouvez facilement planifier dans vos activités quotidiennes.

Quelques astuces pour intégrer des minutes d'exercices pendant la journée :

- Faites vos courses à pieds ou à vélo au lieu de prendre votre voiture ;
- Prenez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur ;
- Rendez-vous au travail à vélo.

Attention ! En cas d'efforts (de longue durée), une hypoglycémie (= une glycémie trop faible) peut se produire. En bougeant, vous consommez en effet plus d'énergie. Gardez donc des sucres supplémentaires à portée de la main ou mangez éventuellement un petit extra pour un effort prolongé. Buvez aussi suffisamment pendant l'exercice.

Offrez-vous une récompense pour l'effort fourni !

- Choisissez une récompense qui soit compatible avec vos choix santé, comme :
 - Prendre une délicieuse douche après votre activité ou vous masser (ou vous faire masser) ;
 - Savourer votre boisson préférée : un thé à la menthe rafraichissant en été ou un café bien chaud en hiver.
 - Donner rendez-vous à des amis sur une agréable terrasse ;
 - Prévoir des activités avec votre famille.
- N'oubliez pas de vous souvenir de la récompense: collez un Post-it dans votre agenda ou sur la porte de votre salle de bain. Vous aurez ainsi hâte de bouger.
- Profitez également de vos séances d'exercice : après, vous vous sentez souvent mieux. Gardez ce sentiment à l'esprit dès le départ.



Faites examiner vos pieds !

De nombreuses personnes atteintes de diabète souffrent des pieds. Il est important que vous vous soigniez et contrôliez bien vos pieds pour prévenir d'éventuels problèmes.

En raison de la concentration élevée de glucose dans votre sang, il se peut que vos voies nerveuses soient affectées. C'est ce qu'on appelle la neuropathie diabétique. Une des conséquences de celle-ci peut être une perte de sensibilité au niveau des pieds. Vous n'allez, par exemple, pas être incommodés par des chaussures serrantes, ce qui peut être à l'origine de blessures graves. Le rétrécissement des vaisseaux sanguins ralentissant la circulation sanguine, les blessures apparaissent encore plus facilement et leur guérison n'en est que plus compliquée.

Bien évidemment, si vous continuez à marcher sur ces lésions, la situation ne peut que s'aggraver et en cas de négligence prolongée, elle peut dégénérer en gangrène ou nécrose, impliquant potentiellement une amputation. Heureusement, si l'on intervient à temps, on n'en arrive pas là.

Dès lors, faites examiner annuellement vos pieds par un médecin. Il utilisera une technique spéciale pour tester le niveau de sensibilité que vous ressentez encore dans vos pieds. Si cette sensation a presque complètement disparu, il est temps d'examiner vos pieds tous les jours. Surveillez les blessures, les crevasses, les callosités et les ampoules. Toute réaction inflammatoire, chaleur et rougeur, peut être un signal d'alarme. Utilisez un miroir pour examiner vous-même vos pieds ou demandez à votre partenaire, à un membre de votre famille ou à un aidant.



En pratique comment s'y prendre:

- Lavez-vous quotidiennement les pieds à l'eau tiède. Séchez-les ensuite soigneusement, surtout entre les orteils. Évitez l'humidité car celle-ci peut provoquer des infections fongiques.
- Soignez vos ongles : les ongles doivent être coupés droits, et les angles saillants doivent être limés. Vous éviterez ainsi les petites plaies causées par des ongles pointus qui pénètrent dans la peau.
- Utilisez une crème ou lotion douce si votre peau est rugueuse et sèche, mais ne l'appliquez jamais entre les orteils.
- Changez tous les jours de chaussettes. Choisissez-les ni trop petites, ni trop grandes, et de préférence sans couture, en coton ou en laine.
- Ne marchez jamais pieds nus, même à l'intérieur de la maison.
- Choisissez des chaussures laissant beaucoup d'espace autour des orteils et épousant correctement la cheville pour éviter le glissement du pied. Optez de préférence pour des chaussures à tige en cuir et avec une semelle qui absorbe suffisamment les chocs. Il sera parfois nécessaire d'ajouter une semelle intérieure spéciale pour décharger les points vulnérables. En cas de déformation importante du pied, il est recommandé d'acquiescer des chaussures orthopédiques sur mesure.
- Contrôlez l'intérieur de vos chaussures quant à la présence éventuelle de corps étrangers, plis, fissures,... avant de les enfiler.
- Ne portez pas de nouvelles chaussures plus d'une heure le premier jour.
- N'essayez pas de soigner vous-même les cors et callosités. Faites appel à un pédicure spécialisé ou à un podologue, informé de votre diabète. N'utilisez jamais de pommades ou de pansements agressifs vendus à cet effet.
- Si vous souffrez de pieds froids, portez des chaussettes épaisses et chaudes qui ne compriment pas les jambes. N'utilisez toutefois jamais de bouillote et d'appareils chauffants.

Les patients diabétiques ayant un risque élevé de plaies au niveau des pieds peuvent bénéficier d'une intervention financière pour une visite biannuelle chez le podologue. Informez-vous auprès de votre mutuelle.

Pourquoi mesurer votre glycémie ?

Mesurer vous-même votre taux de glycémie vous aide à vous sentir plus activement concerné par votre maladie et votre traitement. Vous prendrez conscience de l'influence de vos habitudes alimentaires, de l'exercice physique et des médicaments sur votre taux de sucre dans le sang.

Vous pouvez surveiller vous-même votre glycémie à l'aide d'un glucomètre. Avec une aiguille vous vous piquez le bout du doigt afin qu'une goutte de sang se forme. Cette goutte sera ensuite aspirée par une bandelette-test dans le glucomètre. Le compteur indique la quantité de glucose présent dans votre sang à ce moment.

Comment mesurer correctement votre glycémie :

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon. Essuyez-les bien. Il n'est pas nécessaire de désinfecter le bout de votre doigt, car cela peut influencer les résultats.
- Utilisez une nouvelle lancette (aiguille) à chaque piqure. Piquez sur le côté du bout de votre doigt. La piqure sera moins douloureuse.
- Si la goutte de sang obtenue est trop petite, massez votre doigt en partant de la paume afin d'augmenter la circulation sanguine.
- Placez la goutte de sang à hauteur de la bandelette-test. Utilisez une nouvelle bandelette-test à chaque nouvelle mesure.

Les valeurs cibles de votre taux de glycémie varient d'une personne à l'autre et seront déterminées par votre médecin. Les valeurs suivantes sont des valeurs indicatives :

A jeun (avant le petit-déjeuner)	70-110 mg/dl
2 heures après un repas	< 180 mg/dl
Hypoglycémie	< 70 mg/dl
Hyperglycémie	> 180 mg/dl

Important ! L'auto surveillance de votre taux de glycémie ne signifie pas que vous pouvez adapter vous-même votre traitement par antidiabétiques oraux. Cela doit toujours être fait en consultation avec votre médecin.



Pensez à arrêter de fumer

Arrêter de fumer n'est pas aisé, mais la bonne nouvelle est qu'il s'agit là de la meilleure manière d'améliorer votre santé.

Si vous souffrez de diabète, vous êtes plus exposé aux risques de maladies cardiovasculaires. Lorsque le niveau de sucre dans le sang est élevé, les vaisseaux sanguins deviennent plus épais et plus rigides et ils s'endommagent donc plus rapidement. Lorsque vous fumez, vous augmentez encore plus le risque de maladies cardiovasculaires.

Nous sommes prêts à vous aider ! Il a été prouvé qu'en combinant une thérapie de substitution à base de nicotine avec un soutien personnalisé, vous avez jusqu'à quatre fois plus de chance de réussir que si vous essayez tout seul.



Conseil personnalisé & soutien de votre pharmacien

Votre pharmacien peut vous donner des conseils pour une meilleure hygiène de vie et vous proposer des astuces pour prendre votre traitement correctement.

Il peut vous aider à trouver un diététicien pour l'adaptation de vos habitudes alimentaire ou un podologue près de chez vous qui maintiendra vos pieds en excellent état.



Parce que votre santé
nous tient à cœur !



0912035