FRANÇAIS

Étapes pour gérer votre diabète toute votre vie

NDEP
Programme national d'éducation sur le diabète
(National Diabetes Education Program)
Un programme des Instituts américains de la santé (NIH) et des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC)

Cette brochure décrit quatre étapes essentielles pour vous aider à gérer votre diabète et à vivre une vie longue et active.

Table des matières

Étape 1 : Approfondissez votre connaissance du diabète 1

Étape 2 : Connaissez l'ABC du diabète 5

Étape 3 : Apprenez à vivre avec le diabète 8

Étape 4 : Obtenez des soins de routine pour rester en bonne santé 11

Informations à retenir 12

Fiche de soins de mon diabète 13

Pour en apprendre davantage 16

Les mesures que vous pouvez prendre

Les marques ✓ dans cette brochure vous indiquent les mesures que vous pouvez prendre pour gérer votre diabète.

- ✓ Aidez votre équipe de soins de santé à établir le plan de soins du diabète qui sera le plus efficace pour vous.
- ✓ Apprenez à faire des choix judicieux pour soigner votre diabète chaque jour.

1 ÉTAPE 1 : Approfondissez votre connaissance du diabète.

Le diabète, qu'est-ce que c'est ?

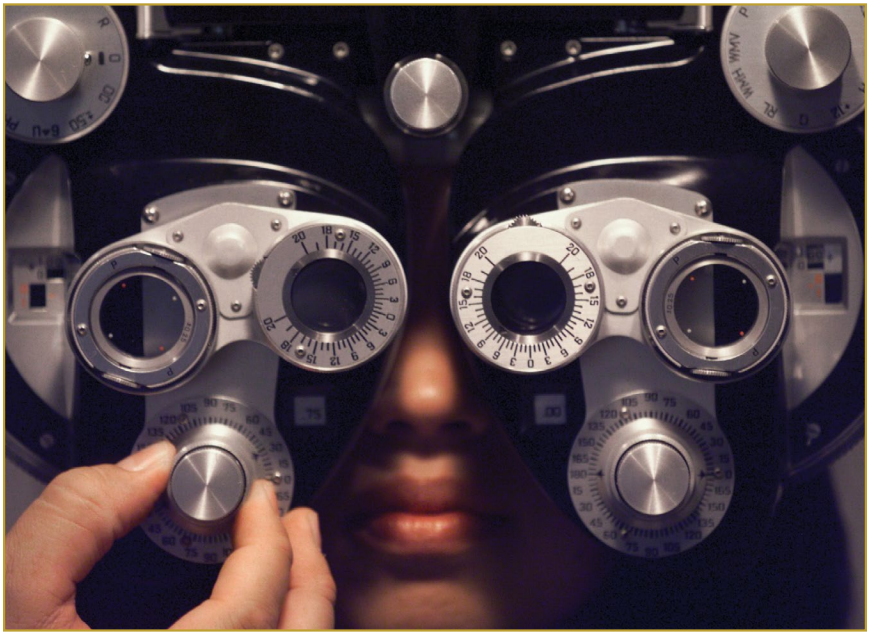
Il existe trois principaux types de diabète :

- **Le diabète de type 1** – Votre corps ne produit pas d'insuline. C'est un problème parce que vous avez besoin d'insuline pour extraire le sucre (glucose) des aliments que vous mangez et le transformer en énergie pour votre organisme. Vous devez prendre de l'insuline chaque jour pour vivre.
- **Le diabète de type 2** – Votre corps ne produit pas bien ou n'utilise pas bien l'insuline. Vous pouvez avoir besoin de prendre des cachets ou de l'insuline pour contrôler votre diabète. Le type 2 est le diabète le plus commun.
- **Diabète gestationnel** – Certaines femmes ont ce genre de diabète quand elles sont enceintes. La plupart du temps, il disparaît après la naissance du bébé. Cependant, même s'il disparaît, ces femmes et leurs enfants ont plus de risques de contracter le diabète plus tard dans leur vie.

Vous êtes le membre le plus important de votre équipe de soins de santé.

Vous êtes celui ou celle qui gère votre diabète au jour le jour. Demandez à votre médecin comment vous pouvez mieux prendre en charge votre diabète et rester en bonne santé. D'autres personnes peuvent aussi vous aider :

- dentiste
- médecin du diabète
- éducateur(trice) en diabétologie
- diététicien(ne)
- ophtalmologiste
- podologue
- amis et famille
- conseiller en santé mentale
- infirmier(ère)
- infirmier(ère) praticien(ne)
- pharmacien(ne)
- assistant(e) social(e)



Comment approfondir vos connaissances sur le diabète ?

- Prenez des cours pour en apprendre davantage sur la façon de vivre avec le diabète. Pour trouver un cours, adressez-vous à votre équipe de soins de santé, votre hôpital ou à votre centre de soins local. Vous pouvez également chercher en ligne.
- Rejoignez un groupe de soutien, en personne ou en ligne, pour vous faire aider par le groupe dans la gestion de votre diabète.
- Lisez des documents sur le diabète en ligne. Allez sur **http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html**

Prenez le diabète au sérieux.

Vous avez peut-être entendu des gens dire qu'ils ont « un peu de diabète » ou que leur « glycémie est un peu élevée ». Ces mots suggèrent que le diabète n'est pas une maladie grave. Ce n'est **pas** vrai. Le diabète est une maladie **grave**, mais vous pouvez apprendre à la gérer.

Les diabétiques doivent faire des choix alimentaires sains, maintenir un poids sain, bouger plus chaque jour et prendre leurs médicaments, même quand ils se sentent bien. Cela représente beaucoup de choses à faire. **Ce n'est pas facile, mais cela en vaut la peine !**

Pourquoi prendre soin de votre diabète ?

Prendre soin de vous-même et de votre diabète peut vous aider à vous sentir bien aujourd'hui et à l'avenir. Quand votre taux de sucre sanguin (glycémie) est proche de la normale, vous tendez à :

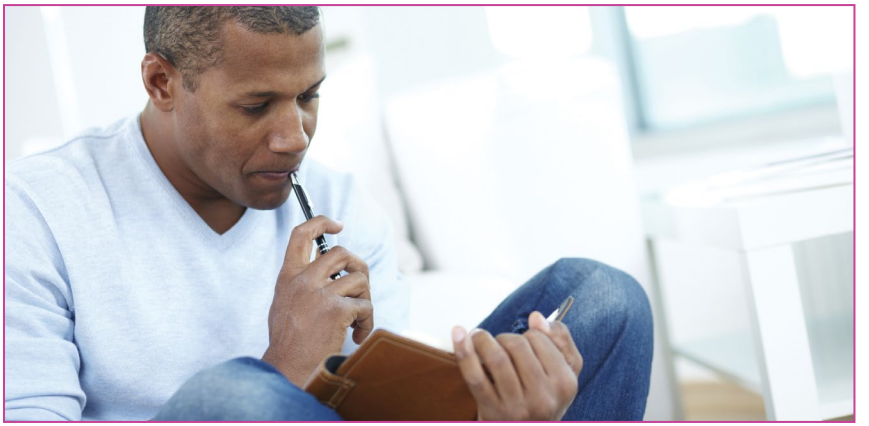
- avoir plus d'énergie
- être moins fatigué et assoiffé
- avoir besoin d'uriner moins souvent
- mieux cicatriser
- avoir moins d'infections de la peau ou de la vessie

Vous aurez également moins de risques d'avoir des problèmes de santé causés par le diabète, tels que :

- crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral
- problèmes oculaires susceptibles d'entraîner des troubles de la vue ou la perte de la vue
- douleurs, picotements, ou engourdissements dans les pieds et les mains, également appelés lésions nerveuses
- problèmes rénaux qui peuvent interrompre le bon fonctionnement de vos reins
- problèmes dentaires et de gencives

Les mesures que vous pouvez prendre

- ✓ Demander à votre équipe de soins de santé quel type de diabète vous avez.
- ✓ Apprendre où aller pour trouver du soutien.
- ✓ Apprendre comment prendre soin de votre diabète vous aide à vous sentir bien aujourd'hui et dans le futur.



2 ÉTAPE 2 : Connaissez l'ABC du diabète.

Demandez à votre équipe de soins de santé comment gérer votre taux d'Hb**A**1C, votre **t**ension artérielle, et votre **c**holestérol. Ces soins peuvent contribuer à réduire vos risques de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou d'autres problèmes liés au diabète.

A pour le test de l'HbA1C (A-un-C).

Qu'est-ce que c'est ?
Le taux d'HbA1c est un test sanguin qui mesure votre glycémie moyenne sur les trois derniers mois. Il diffère des contrôles de glycémie que vous faites chaque jour.

Pourquoi est-ce important ?
Vous devez connaître votre taux de sucre dans le sang au fil du temps. Vous ne voulez pas que ces chiffres augmentent trop. Des niveaux élevés de sucre dans le sang peuvent nuire à votre cœur, à vos vaisseaux sanguins, à vos reins, à vos pieds et à vos yeux.

Quel est l'objectif lié à l'hémoglobine A1C ?
Le taux d'HbA1C à atteindre pour de nombreuses personnes atteintes de diabète est inférieur à 7. Il peut être différent pour vous. Demandez quel est votre objectif à atteindre.

B pour « Blood pressure » [Tension artérielle].

Qu'est-ce que c'est ?
La tension artérielle est la force que le sang exerce sur les parois intérieures des artères.

Pourquoi est-ce important ?
Lorsque votre tension artérielle est trop élevée, votre cœur travaille trop. Cela peut entraîner une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou endommager vos reins et vos yeux.

Quel est l'objectif lié à la tension artérielle ?
La tension artérielle idéale pour la plupart des gens est inférieure à 140/90. Il peut être différent pour vous. Demandez quel est votre objectif à atteindre.

C pour cholestérol.

Qu'est-ce que c'est ?
Il existe deux types de cholestérol dans le sang : le LDL et le HDL.

Le LDL ou « mauvais » cholestérol peut s'accumuler et obstruer les vaisseaux sanguins. Il peut provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Le HDL ou « bon » cholestérol aide à éliminer le « mauvais » cholestérol de vos vaisseaux sanguins.

Quels sont les objectifs à atteindre en matière de LDL et de HDL ?
Demandez quels doivent être vos taux de cholestérol. Vos objectifs peuvent différer de ceux des autres personnes. Si vous avez plus de 40 ans, vous devrez peut-être prendre des statines pour que votre cœur reste en bonne santé.

Les mesures que vous pouvez prendre

- ✓ Demandez à votre équipe de soins de santé :
  - quelles sont les valeurs de votre HbA1C, de votre pression artérielle, et de votre cholestérol, et ce qu'elles devraient être. Vos objectifs ABC dépendront de la durée qui s'est écoulée depuis votre diagnostic de diabète, de vos autres problèmes de santé et du degré de difficulté de gestion que présente votre diabète.
  - ce que vous pouvez faire pour atteindre vos objectifs ABC.
- ✓ Consignez vos valeurs au dos de ce livret pour suivre vos progrès.

3 ÉTAPE 3 : Apprenez à vivre avec le diabète

Il est courant de se sentir dépassé, triste ou en colère quand vous vivez avec le diabète. Vous connaissez peut-être les mesures à prendre pour rester en bonne santé, mais vous avez du mal à suivre votre plan sur la durée. Cette section contient des conseils sur la façon de faire face à votre diabète, de manger équilibré et d'être actif.

Faites face à votre diabète.

- Le stress peut faire augmenter votre taux de sucre sanguin. Apprenez à réduire votre stress. Essayez la respiration profonde, le jardinage, la marche, la méditation, la pratique d'un passe-temps ou écoutez votre musique préférée.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez déprimé(e). Un conseiller en santé mentale, un groupe de soutien, un responsable religieux, un ami ou un membre de la famille qui écoutera vos préoccupations peut vous aider à vous sentir mieux.

Mangez sainement.

- Établissez un programme alimentaire pour votre diabète avec l'aide de votre équipe de soins de santé.
- Choisissez des aliments faibles en calories, en acides gras saturés, en acides gras trans, en sucre et en sel.
- Mangez des aliments riches en fibres, comme les céréales, le pain, les biscuits, le riz et les pâtes complets.
- Choisissez des aliments tels que les fruits, les légumes, le pain et les céréales complets, du fromage allégé et du lait demi-écrémé ou écrémé.
- Buvez de l'eau plutôt que des jus de fruits ou des boissons gazeuses.

- Lorsque vous mangez un repas, remplissez une moitié de votre assiette avec des fruits et des légumes, un quart avec des aliments riches en protéines maigres, comme les haricots ou le poulet ou la dinde sans la peau, et un quart avec un féculent complet, tel que le riz brun ou les pâtes complètes.

Soyez actif(ve).

- Fixez-vous l'objectif d'être plus actif(ve) la plupart des jours de la semaine. Commencez doucement en allant marcher 10 minutes, 3 fois par jour.
- Deux fois par semaine, faites de l'exercice pour augmenter votre force musculaire. Utilisez des bandes de résistance élastiques, faites du yoga, du jardinage intense (creuser et planter avec des outils) ou bien essayez de faire des pompes.
- Conservez ou tâchez d'atteindre un poids sain en utilisant votre plan de repas et en vous déplaçant davantage.

Sachez quoi faire chaque jour.

- Prenez vos médicaments pour le traitement du diabète et de tout autre problème de santé, même si vous vous sentez bien. Demandez à votre médecin si vous avez besoin d'aspirine pour prévenir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Si vous n'avez pas les moyens de payer vos médicaments ou si vous présentez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin.
- Examinez vos pieds tous les jours pour vérifier que vous n'avez pas de coupures, d'ampoules, de taches rouges ni

de gonflements. Appelez votre équipe de soins de santé immédiatement si vous avez des plaies qui ne cicatrisent pas.

- Brossez-vous les dents et nettoyez les espaces interdentaires tous les jours pour garder votre bouche, vos dents et vos gencives en bonne santé.
- Arrêtez de fumer. Demandez de l'aide pour arrêter de fumer. Appelez le 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Surveillez votre glycémie. Vous pouvez avoir à la vérifier une ou plusieurs fois par jour. Utilisez la carte au dos de cette brochure pour consigner les valeurs de votre glycémie. Assurez-vous d'en parler avec votre équipe de soins de santé.
- Vérifiez votre tension artérielle si votre médecin vous le conseille et notez-en les mesures.

Consultez votre équipe de soins de santé.

- Si vous avez des questions sur votre diabète, n'hésitez pas à consulter votre médecin.
- Signalez tout changement de votre état de santé.

Les mesures que vous pouvez prendre

- ✓ Demandez un programme alimentaire sain.
- ✓ Renseignez-vous sur les moyens d'être plus actif(ve).
- ✓ Demandez quand et comment mesurer votre glycémie et comment utiliser les résultats pour gérer votre diabète.
- ✓ Utilisez ces conseils pour prendre soin de vous.
- ✓ Discutez de l'efficacité de votre plan de traitement du diabète chaque fois que vous voyez votre équipe de soins de santé.

4 ÉTAPE 4 : Obtenez des soins de routine pour rester en bonne santé.

Consultez votre équipe de soins de santé au moins deux fois par an pour trouver et traiter les problèmes dès le début.

À chaque consultation, assurez-vous que l'équipe prenne les mesures suivantes :

- vérifier votre tension artérielle
- vérifier l'état de vos pieds
- contrôler votre poids
- examiner votre plan personnel de soins

Deux fois par an, mesurez :

- le taux d'**HbA1C**. Il peut être contrôlé plus souvent s'il est supérieur à 7.

Une fois par an, veillez à :

- mesurer votre taux de cholestérol
- faire un examen complet des pieds
- faire un examen dentaire pour vérifier la santé de vos dents et de vos gencives
- faire un fond d'œil pour détecter les éventuels problèmes oculaires
- vous faire vacciner contre la grippe
- faire une analyse d'urine et de sang pour déceler les éventuels problèmes rénaux

Au moins une fois dans votre vie, faites-vous vacciner contre :

- la pneumonie
- l'hépatite B

Medicare et le diabète.

Si vous êtes couvert(e) par Medicare, renseignez-vous pour savoir comment votre plan d'assurance rembourse les soins du diabète. Medicare couvre une partie des coûts :

- de l'éducation sur le diabète
- des fournitures liées au diabète
- des médicaments antidiabétiques
- des consultations chez un diététicien
- des chaussures spéciales, si vous en avez besoin

Les mesures que vous pouvez prendre

- ✓ Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins de santé au sujet des tests déjà mentionnés et d'autres tests dont vous pourriez avoir besoin. Demandez ce que vos résultats signifient.
- ✓ Notez la date et l'heure de votre prochaine consultation.
- ✓ Utilisez la carte au dos de cette brochure pour garder une trace de vos soins du diabète.
- ✓ Si vous êtes sous Medicare, renseignez-vous sur votre plan d'assurance.

Informations à retenir :

- Vous êtes le membre le plus important de votre équipe de soins de santé.
- Suivez les quatre étapes de cette brochure pour vous aider à apprendre comment gérer votre diabète.
- Apprenez comment atteindre vos objectifs ABC.
- Demandez de l'aide à votre équipe de soins de santé.

Fiche de soins de mon diabète

Comment utiliser la fiche.

Commencez par lire la bande grisée en travers de la page. Elle vous indique :

- le nom de l'analyse ou de l'examen
- la fréquence à laquelle faire l'analyse ou l'examen
- vos objectifs personnels (pour le taux d'HbA1C, la tension artérielle et le cholestérol)

Inscrivez ensuite la date et les résultats obtenus pour chaque analyse ou examen. Prenez cette carte avec vous lors de vos consultations médicales. Montrez-la à votre équipe de soins de santé. Discutez de vos objectifs et de vos difficultés éventuelles à les atteindre.

HbA1C : au moins deux fois par an				Mon objectif
Date				
Résultat				

Tension artérielle (TA) : à chaque consultation				Mon objectif
Date				
Résultat				

Cholestérol : une fois par an				Mon objectif
Date				
Résultat				

Fiche de soins de mon diabète

Comment utiliser la fiche.

Utilisez cette page pour noter la date et les résultats de chaque analyse, examen ou vaccin.

À chaque consultation	Date	Résultat
Vérification de l'état de vos pieds		
Examen de votre plan personnel de soins		
Contrôle du poids		
Passage en revue des médicaments		

Une fois par an	Date	Résultat
Examen dentaire		
Examen du fond d'œil		
Examen complet des pieds		
Vaccination contre la grippe		
Analyse du fonctionnement des reins		

Au moins une fois	Date	Résultat
Vaccin anti-pneumonie		
Vaccin anti-hépatite B		

Autosurveillance glycémique

Comment utiliser cette carte.

Cette carte comporte trois sections. Chaque section vous indique quand vérifier votre glycémie : avant chaque repas, 1 à 2 heures après chaque repas et au coucher. Chaque fois que vous vérifiez votre glycémie, notez la date, l'heure et les résultats. Prenez cette carte avec vous lors de vos consultations médicales. Montrez-la à votre équipe de soins de santé. Discutez de vos objectifs et de vos difficultés éventuelles à les atteindre.

	Date	Heure	Résultat
Mon taux de sucre sanguin avant les repas : Objectif normal 80 à 130* Mon objectif :			
Mon taux de sucre sanguin 1 à 2 heures après les repas : Objectif normal inférieur à 180* Mon objectif :			
Mon taux de sucre sanguin au coucher : Objectif normal 110 à 150* Mon objectif :			

*Vos taux de glycémie cibles peuvent être différents si vous êtes un adulte âgé (plus de 65 ans) et que vous souffrez de diabète depuis longtemps. Ils peuvent être différents si vous avez d'autres problèmes de santé tels que des maladies cardiaques ou si votre glycémie chute souvent à un niveau trop bas.

Pour en apprendre davantage :

Beaucoup de ces groupes proposent des articles en anglais et en espagnol.

Programme national d'éducation sur le diabète (National Diabetes Education Program)

Aux CDC : 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html

Au NIH : Téléphone : 1–800–860–8747
www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense : Une bibliothèque de ressources en ligne pour bien vivre.
www.YourDiabetesInfo.org/Healthsense

Académie de nutrition et de diététique (Academy of Nutrition and Dietetics)
1-800-877-1600
www.eatright.org

Association américaine des éducateurs en diabète (American Association of Diabetes Educators)
1-800-338-3633
www.diabeteseducator.org

Association américaine du diabète (American Diabetes Association)
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

Association américaine de lutte contre les maladies cardiovasculaires (American Heart Association)
1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)
www.americanheart.org

Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention)
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes

Centres de services Medicare et Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services)
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov

Ministère de l'Agriculture des États-Unis (Department of Agriculture),*Recommandations en matière d'alimentation*
www.ChooseMyPlate.gov

Fondation de la recherche sur le diabète juvénile (Juvenile Diabetes Research Foundation)
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)
www.jdrf.org

Programme national d'éducation sur la santé des yeux (National Eye Health Education Program)
1-301-496-5248
https://nei.nih.gov/nehep

Institut national du diabète et des maladies digestives et rénales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) Centre national d'information sur le diabète (National Diabetes Information Clearinghouse)
1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

Programme national d'éducation sur les maladies rénales (National Kidney Disease Education Program)
1-800-860-8747
http://www.nkdep.nih.gov/

Programme national d'éducation sur le diabète
(National Diabetes Education Program)

Pour plus d'informations, composez le 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348

Ou visitez www.cdc.gov/diabetes/ndep/index/html

Le Programme national d'éducation sur le diabète (National Diabetes Education Program) du ministère américain de la santé et des services sociaux est cofinancé par les Instituts nationaux de la santé (National Institutes of Health) et les centres pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention), avec le soutien de plus de 200 organisations partenaires.

Martha M. Funnell, MS, RN, CDE du Centre de formation et de recherche sur le diabète du Michigan (Michigan Diabetes Research and Training Center) a vérifié l'exactitude de ce document.

Traduction française fournie par les services linguistiques des centres pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, ou CDC) et révisée par Annie Bragg, The New Wave People, Inc.

NDEP-67FR

Révisé en janvier 2016

CS259466