

# Diabète de type 2

## Votre médecin vous a diagnostiqué un diabète de type 2 :

### Que devez-vous savoir ?

Pour vivre, **vous avez besoin d'énergie.**

Cette énergie est apportée principalement par les **glucides (sucres)** que vous mangez.

Après différentes transformations, ceux-ci passent dans le sang et pénètrent dans les cellules grâce à l'insuline sécrétée par le pancréas.

**Le diabète est une maladie chronique !  
Votre insuline est inefficace ou vous en manquez.  
Votre glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente !**

- La glycémie normale à jeun inférieure à 100 mg par dl
- La glycémie à jeun de 100 à 125 mg par dl = une intolérance glucidique (le risque de maladie cardiovasculaire augmente : hypertension, infarctus, ...)
- **La glycémie à jeun supérieure à 126 mg par dl = un diabète de type 2**

Si vous **fumez**, il est conseillé d'**arrêter** !

Si vous avez des **antécédents** de cholestérol, d'hypertension, ou des antécédents familiaux, participez à votre **contrôle** !

## 3 piliers sont nécessaires afin d'équilibrer votre glycémie

L'alimentation



L'exercice physique



Le traitement



## 1. L'alimentation



L'alimentation est un des piliers du traitement du diabète afin d'obtenir un **bon contrôle des glycémies**. Consultez une diététicienne, celle-ci vous aidera à établir votre plan alimentaire selon votre activité professionnelle, vos loisirs, vos goûts...

Votre alimentation doit être **variée, équilibrée**.

Le moment du repas est IMPORTANT : **prenez le temps** de mastiquer, en toute **convivialité**.

Mangez, tout simplement !

Les règles d'une alimentation équilibrée sont :

- Faites trois repas par jour
- Mangez à heures régulières
- Consommez des glucides à chaque repas (pain complet, féculents,...) en quantité limitée
- Mangez des légumes de saison au repas de midi et du soir
- Consommez un fruit en dessert au petit déjeuner, le midi
- Préférez l'usage de matières grasses insaturées d'origine végétale (huile d'olive, colza...) et limitez votre consommation de matières grasses d'origine animale
- Variez les modes de cuisson
- Évitez de grignoter entre les repas
- Préférez la viande blanche, poissons aux viandes rouges
- Limitez la consommation d'alcool à un verre de vin ou de bière en mangeant, au cours du repas principal
- Évitez les aliments préparés de manière industrielle
- Évitez les boissons sucrées
- Limitez la consommation de boissons light
- Votre boisson idéale reste l'eau

Perdez du poids en cas de surcharge pondérale, contrôlez votre poids et maintenez votre perte de poids obtenue

## 2. L'exercice physique



Restez **actif**, c'est votre garantie de rester alerte et de profiter de votre vie !

**30 minutes par jour** sont bénéfiques au maintien de votre **Capital Santé !** Il n'est jamais trop tard pour commencer à améliorer sa condition physique !

### Un but : Améliorer sa qualité de vie !

Toutes les activités physiques sont bonnes : prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur ; ramassez les feuilles mortes ; marchez ; nagez ; pratiquez le vélo ; jardinez...  
Correctement chaussé et vêtu, la marche reste une activité de choix à la portée de tous.

Vous avez un chien, promenez-le !

Vous avez des petits enfants, profitez de ces moments de partage pour jouer, faire des randonnées en vélo, à pieds, les emmener à la piscine ...

Si votre mobilité est réduite, réalisez des exercices de balancement des jambes, des bras et ce plusieurs fois par jour.

Le plus important c'est de prendre du plaisir dans l'activité que vous choisirez !

## 3. Le traitement



Votre médecin vous a prescrit un **traitement**. Celui-ci peut évoluer ! Il fait l'objet de prises de comprimés ou d'injections d'insuline ou d'incrétines.

**Toujours signaler votre diabète, votre traitement au médecin, aux infirmières que vous consultez**

- *Comment prendre votre traitement ?*

**Suivez la prescription** de votre médecin, prenez votre traitement toujours au même moment.

- *Quels sont les effets secondaires que vous pouvez présenter ?*

Avant de commencer tout traitement, **lisez attentivement la notice du médicament**, pensez à en parler à votre médecin si un trouble se manifeste.

Certains comprimés provoquent des troubles digestifs passagers (diarrhées, nausées...), d'autres des hypoglycémies (glycémies inférieure à 60 mg par dl). Dans ce cas, **apprenez à identifier vos symptômes** (transpiration, vertiges, palpitations, tremblements...) et prévoyez de quoi vous resucrer adéquatement.

- *Quelles précautions particulières ?*







Lors d'un **examen radiologique avec produit de contraste**, d'une **anesthésie**, avertissez que vous prenez un traitement afin de recevoir les directives.

Pensez à **consulter votre généraliste régulièrement** afin de programmer la prise de sang avec le contrôle de l'hémoglobine glycosylée ou HbA1c (c'est une moyenne de vos glycémies sur 3 mois). Votre médecin adaptera votre traitement en fonction de son résultat.

**Madame, Mademoiselle, vous êtes enceinte ou avez un souhait de grossesse, prévenez votre médecin**

## Le suivi périodique du diabète

Votre maladie demande un certain suivi. Ce tableau reprend les différents examens, à titre indicatif, à prévoir au cours d'une année (à adapter en fonction de chaque patient). Pour plus de précisions, se référer aux documents officiels (suivi du patient diabétique).

Quoi ?	Quand ?	Comment ?	Qui ?
La <b>glycémie</b> à jeun et L'hémoglobine glycosylée	Deux fois par an ou plus, selon prescription médicale	Prise de Sang	Généraliste/ Diabétologue
<b>Bilan sanguin</b> biologique complet (créatinine, bilan lipidique, ...)	Deux fois par an	Prise de Sang	Généraliste/ Diabétologue
<b>Yeux</b> 	Une fois par an	Fond d'œil	Ophthalmologue
<b>Dents</b> 	Tous les jours Une fois par an	Brossage 2 fois par jour Consultation, détartrage	Vous Dentiste
<b>Reins</b> 	Une à deux fois par an	Urines -Échantillon -Urines de 24h	Généraliste/ Diabétologue
<b>Pieds</b> 	Examen des pieds tous les jours  Toutes les 4 à 6 semaines  Tous les 15 mois	Regardez entre vos orteils, la plante des pieds dans un endroit correctement éclairé afin de repérer d'éventuelles plaies (au besoin, utilisez un miroir).  Soins aux ongles  Évaluation du risque de plaie aux pieds	Vous/votre entourage/votre infirmière  Pédicure médicale/ Podologue en cas de lésion ou déformation  Un professionnel de la santé
<b>Cœur</b> 	1 fois par an (en cas d'hypertension, consommation de tabac, cholestérol, antécédents familiaux)	-Électrocardiogramme -Épreuve d'effort (vélo ou step)	Cardiologue
<b>Poids / tension artérielle</b> 	2 fois par an (minimum)	Faire le point sur la glycémie, le traitement, les contraintes, la qualité de vie	Généraliste/ Diabétologue

## **Vous êtes diabétique, vos pieds nécessitent une attention toute particulière, afin d'éviter tout risque de complications !**



- Vous êtes **plus de 16h par jour** sur vos pieds !
- Ils sont soumis à différents **micro traumatismes et pressions** (marche, chaussures, poids... ) !
- Ils sont **loin de vos yeux** !
- Ils sont trop souvent **négligés** !

### **Comment prendre soin de vos pieds ?**

**Lavez vos pieds** et espaces interdigitaux **tous les jours** à l'aide d'un savon doux et neutre, d'eau tiède et d'un gant non agressif



**Séchez minutieusement** vos pieds et espaces interdigitaux à l'aide d'une serviette, n'utilisez pas de sèche-cheveux



Avant d'immerger vos pieds dans l'eau, vérifiez la température à l'aide du coude, le **bain ne doit pas être prolongé**, il favorise macération et mycose



**Examinez** vos pieds **quotidiennement** dans un endroit bien éclairé. Si vous manquez de souplesse ou avez des difficultés de vision, utilisez un miroir afin de vérifier la plante du pied ou demandez de l'aide à votre entourage



**Recherchez** toute irritation, fissuration, ampoule, blessure superficielle ou **plaie** minime de la plante, des bords et des espaces interdigitaux



**Inspectez vos ongles** afin de repérer un ongle incarné, déformé ou épaisi, signe de mycose



**Ne percez pas** d'éventuelle **ampoule**, n'appliquez pas sur la lésion d'alcool, d'éther, d'éosine ou de mercurochrome (qui risquerait de masquer la lésion), de désinfectants qui agresseraient votre peau.

**Ne tentez pas** d'enlever vous-même des **callosités, cors, durillons**.



---

En cas de **déformation du pied** (hallux valgus, orteils en griffe...), consultez le podologue et portez des chaussures orthopédiques



---

Ne marchez **jamais pieds nus**, les chaussures isolent le pied du sol et le protègent. Les chaussures évitent de blesser le pied par des objets pointus, de brûler la plante des pieds au contact d'un sol très chaud, comme le sable de la plage ou le bord de la piscine



---

**Coupez vos ongles** au carré, **pas trop courts**, utilisez des ciseaux à bouts ronds, pour arrondir les coins d'ongle, utilisez une lime en carton. En cas de doute ou difficulté, faites appel à une pédicure médicale ou podologue.



---

En cas de **peau sèche**, **appliquez** une pommade hydratante, achetée en pharmacie, en évitant les espaces interdigitaux



---

Portez **des chaussures confortables**, de préférence en cuir qui s'adaptent mieux à la forme du pied. Évitez les chaussures en matière plastique qui sont rigides. Choisissez des chaussures adaptées à votre pied. Elles doivent permettre aux orteils de s'étendre lors de la marche. Évitez les hauts talons.



---

**Achetez vos chaussures en fin de journée**, le volume du pied est plus important, vous devez vous sentir bien tout de suite dans des nouvelles chaussures



---

**Vérifiez** régulièrement **l'usure** de vos **chaussures**, le talon s'use normalement sur le côté, si celle-ci se fait sur d'autres zones, consultez votre médecin ou podologue pour s'assurer qu'il n'existe pas d'anomalie de la structure du pied. Quotidiennement, inspectez l'intérieur de vos chaussures, à la recherche de couture proéminente, de corps étrangers...



---

Portez des **chaussettes changées tous les jours**, sans trous, ni reprises, de préférence en coton, laine ou fil d'Ecosse (Les matières synthétiques favorisent l'apparition de mycose). Préférez des chaussettes claires pour et évitez que les bas, chaussettes ne serrent la jambe pour faciliter la circulation



---

**Pour vous réchauffer les pieds, privilégiez des chaussettes en laine, évitez** les couvertures ou coussins électriques, les bouillottes...



---

**Ne perdez pas de temps, en cas de plaie, contactez votre médecin**

## Votre dentition mérite tout autant votre attention



### Et ce pour différentes raisons :

- Vous êtes plus exposé au risque de **développer une maladie parodontale** (les gencives, os, ligaments... sont alors atteints)
- Vous êtes plus exposé au **risque de caries**, parce que votre taux de sucre influence la teneur en sucre de votre salive et les bactéries de votre bouche se développent
- Vous salivez moins, vous êtes plus exposé au **risque de tartre**

### Comment prendre soin de vos dents ?

- Prenez soin de votre dentition par un **brossage des dents ou des prothèses, après chaque repas** (au moins 2 fois par jour)
- Complétez votre brossage par l'usage de **brossette ou de fil dentaire entre chaque dent**
- **Examen buccal annuel chez le dentiste**, informez-le de votre diabète et de votre traitement
- Prévenez l'infection secondaire à une dentition délabrée

### Si vous souhaitez de plus amples explications, vous pouvez contacter :

- Votre généraliste : .....
- Votre infirmière : .....
- Votre pharmacien : .....
  
- Votre diététicien : .....
- Votre ophtalmologue : .....
- Votre dentiste : .....
- Votre pédicure médicale ou podologue : .....
  
- Le service de diabétologie de votre hôpital de référence : .....
- Le Réseau multi disciplinaire local (RML) : .....