

Bien gérer mon diabète – Partie 1



Avertissement



Cet atelier est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



1. La surveillance de l'évolution de ma maladie
2. La technique de prise d'une glycémie capillaire
3. Les symptômes et les traitements de l'hyperglycémie et l'hypoglycémie
4. Des exercices sur les hypoglycémies et les hyperglycémies





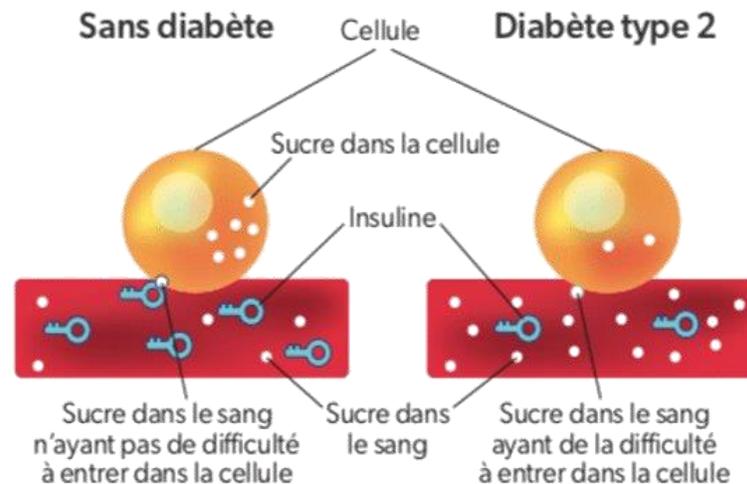
Quels sont vos bons coups récents au niveau de l'amélioration de vos habitudes de vie?

Un rappel sur le diabète



Le taux de sucre dans le sang est augmenté par :

- une augmentation de la résistance à l'insuline;
- une diminution de la production d'insuline par le pancréas.

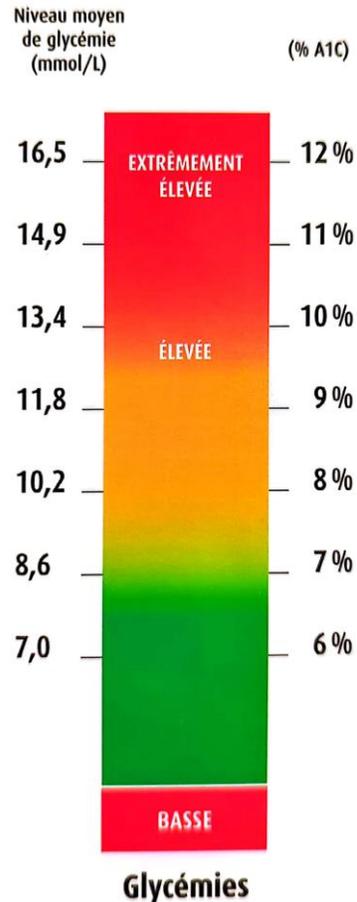


Diabète Québec, 2023



Comment pouvez-vous savoir si votre diabète est bien contrôlé?

L'hémoglobine glyquée



CSSS Champlain-Charles-Le Moyne, 2014

- L'hémoglobine glyquée permet de connaître la moyenne de la glycémie (taux de sucre dans le sang) des deux à trois derniers mois.
- Elle est vérifiée à partir d'une prise de sang aux trois à six mois.
- La cible peut être différente d'une personne à l'autre.

La prise de la glycémie



La prise de la glycémie permet de suivre l'évolution du diabète et d'agir en cas de détérioration.

Il est nécessaire de vérifier les dates d'expiration sur votre matériel, tel que sur le pot des bandelettes.



L'exercice de prise de glycémie



Avec les outils suivants :

- le glucomètre;
- les bandelettes;
- les lancettes;
- l'autopiqueur;
- le bac à aiguilles.



La fréquence de la prise de votre glycémie



Lors d'un nouveau diagnostic (moins de six mois) :

- Au moins une fois par jour à différents moments de la journée

Tant que la cible des glycémies n'est pas atteinte :

- Au moins deux fois par jour (si possible)

Lorsque la cible de glycémie est atteinte :

- Modification des habitudes de vie ou des médicaments qui n'engendrent pas de risque d'hypoglycémie : **une à deux fois par semaine**;
- Médicaments oraux qui peuvent engendrer une hypoglycémie : **une fois par jour**;
- Traitement à l'insuline : **au moins une mesure par injection d'insuline**.

Si présence de symptômes d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie :

- Ajout d'une mesure

Attention, si vous êtes assuré(e)s par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour vos médicaments



Limite permise	Situation clinique
200 bandelettes par an	Les personnes traitées par habitudes de vie ou médicaments qui n'engendrent pas d'hypoglycémie.
400 bandelettes par an	Les personnes traitées par médicaments oraux qui peuvent engendrer une hypoglycémie.
3 000 bandelettes par an	Les personnes qui sont traitées à l'insuline.

Interpréter le résultat



Valeurs cibles générales (peuvent être différentes d'une personne à l'autre)	
Glycémie à jeun (avant le repas)	Glycémie deux heures après le repas
Entre 4,0 et 7,0 mmol/L	Entre 5,0 à 10,0 mmol/L

Si la glycémie est plus basse que 4,0 mmol/L = hypoglycémie

Si la glycémie est plus haute que 7,0 mmol/L avant un repas = hyperglycémie

Si la glycémie est plus haute que 10,0 mmol/L deux heures après un repas = hyperglycémie



Quels sont les symptômes
d'une hyperglycémie?

Les signes et symptômes de l'hyperglycémie



Quand la glycémie est élevée pendant quelques heures ou jours :



FATIGUE ET
SOMNOLENCE



SOIF INTENSE ET
BOUCHE SÈCHE



ENVIE FRÉQUENTE
D'URINER



IRRITABILITÉ

aussi : Difficulté de concentration.

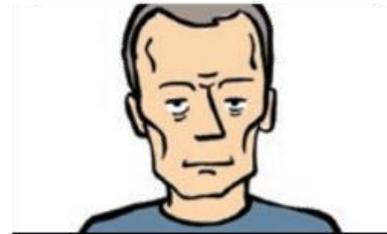
Quand la glycémie est élevée pendant plusieurs semaines ou mois :



VISION TROUBLE



FAIM EXAGÉRÉE



PERTE DE POIDS
INVOLONTAIRE

aussi :

- Infections plus fréquentes ;
- Plaies guérissant mal.

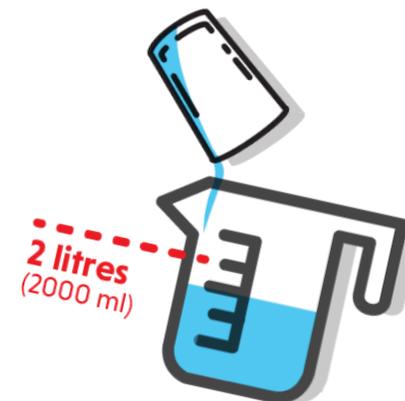


Que devriez-vous faire pour
diminuer votre hyperglycémie?

Le traitement de l'hyperglycémie



- Boire de l'eau régulièrement;
- Faire une activité physique légère comme la marche;
- Réduire sa consommation de glucides;
- Mesurer la glycémie plus souvent;
- Vous poser la question suivante afin d'éviter que la situation se reproduise : pourquoi ai-je fait une hyperglycémie?





Quelles sont les causes possibles
d'une hyperglycémie?

Les causes de l'hyperglycémie

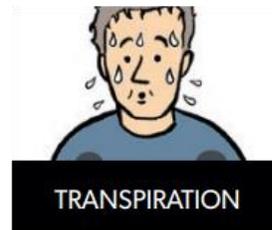
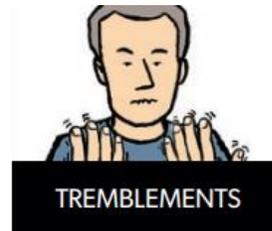


- Une alimentation plus riche en glucides qu'à l'habitude;
- Une diminution de l'activité physique;
- Une insuffisance d'insuline ou de médicaments antidiabétiques (erreur de dosage ou oubli d'une dose);
- Le stress physique (maladie, chirurgie, infection, etc.) ou psychologique (deuil, nouvel emploi, déménagement, etc.);
- La prise de certains médicaments (ex.: la cortisone).



Quels sont les symptômes
d'une hypoglycémie?

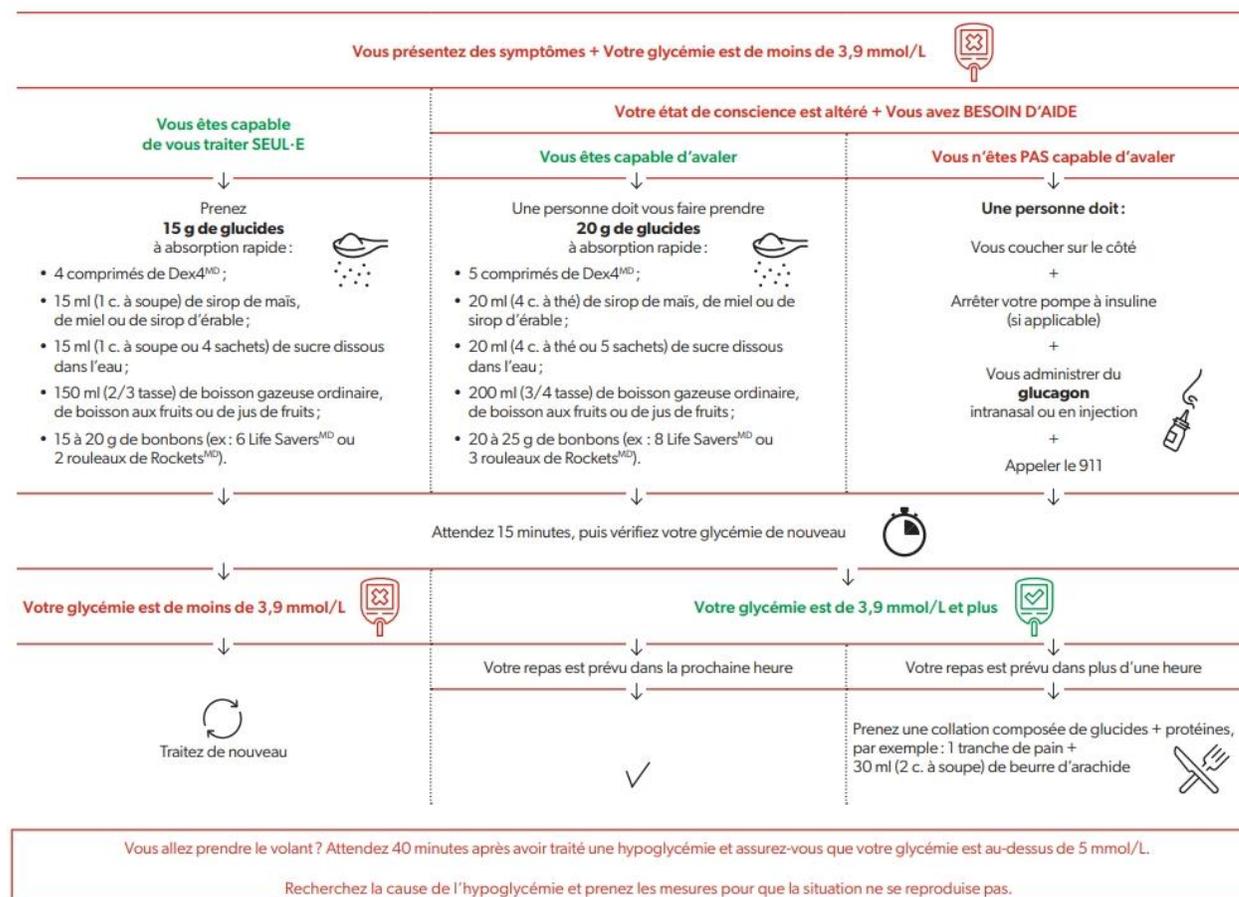
Les signes et symptômes de l'hypoglycémie





Que devriez-vous faire pour
traiter une hypoglycémie?

Le traitement de l'hypoglycémie



Les particularités de l'hypoglycémie



- Attendez 40 minutes après une hypoglycémie avant de prendre le volant.
- Posez-vous des questions afin d'éviter que la situation se reproduise comme : pourquoi ai-je fait une hypoglycémie?
- Avertissez votre professionnel(-le) de la santé si les hypoglycémies sont fréquentes.

Si vous êtes traité(e) à l'insuline, vous pouvez avoir un médicament sous forme de poudre nasale qui permet de traiter les urgences liées à une baisse du taux de sucre.

Parlez-en à votre professionnel(-le) de la santé.



Quelles sont les causes possibles
d'une hypoglycémie?

Les causes de l'hypoglycémie



- Sauter ou retarder un repas;
- Manger moins qu'à l'habitude;
- Bouger plus sans avoir mangé plus de glucides;
- Boire de l'alcool sans manger;
- Prendre plus de médicaments pouvant entraîner une hypoglycémie qu'à l'habitude tel que:
 - l'insuline;
 - les médicaments augmentant la production d'insuline par le pancréas : gliclazide (Diamicron^{MD} et Diamicron MR^{MD}), glimépiride (Amaryl^{MD}), glyburide (Diabeta^{MD}) et répaglinide (GlucoNorm^{MD}).

Le lien entre l'alcool et l'hypoglycémie



Le rôle du foie est :

- d'éliminer l'alcool du sang lorsqu'il est consommé;
- d'ajuster le taux de sucre dans le sang en s'assurant qu'il y en ait toujours suffisamment.

Lors d'une consommation d'alcool, le foie se concentre à éliminer ce dernier en mettant sur pause toute autre tâche.

Vous êtes à risque de faire une hypoglycémie jusqu'à 24 heures plus tard.

L'hypoglycémie lors de prise d'alcool



Attention! Le glucagon ne pourra pas corriger une hypoglycémie causée par une consommation d'alcool excessive. Il faut donc faire attention à la quantité d'alcool consommée.

Aussi, les symptômes d'hypoglycémies peuvent ressembler aux symptômes d'ivresse.
Vous devez donc mesurer votre glycémie plus souvent.



Les précautions à prendre



Il est donc important :

- de ne pas boire lorsque l'estomac est vide;
- d'aviser l'entourage;
- de mesurer la glycémie plus souvent;
- d'avoir du sucre rapide sur soi;
- de boire de l'alcool avec modération;
- de prendre une collation au coucher au besoin.

Prendre en note les résultats



Voici un exemple d'un carnet de glycémie :

Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi 28 / 09	5,6						3,4					
Heure	8 h 05						17 h 46					
Observations												
Mardi ___ / ___				9,6						10,4		
Heure				12 h 30						21 h		
Observations				Mauvaise nouvelle stressante								
Mercredi 30 / 09	6,8						7,2					
Heure	7 h 30						17 h 30					
Observations												

Diabète Québec, 2023

Autres informations pertinentes à noter dans votre carnet :

1. L'hypoglycémie (résultat de la glycémie, heure, signes, correction ou causes);
2. La nouvelle médication ou le changement de la dose;
3. La dose d'insuline, l'heure de l'injection ainsi que les changements de dose;
4. Tout événement pouvant influencer votre glycémie (modification de l'alimentation, activité physique, maladie, stress, alcool, etc.).

Un rappel des valeurs cibles



Valeurs cibles générales (peuvent être différentes d'une personne à l'autre)	
Glycémie à jeun (avant le repas)	Glycémie deux heures après le repas
Entre 4,0 et 7,0 mmol/L	Entre 5,0 à 10,0 mmol/L

Si la glycémie est plus basse que 4,0 mmol/L = hypoglycémie

Si la glycémie est plus haute que 7,0 mmol/L avant un repas = hyperglycémie

Si la glycémie est plus haute que 10,0 mmol/L deux heures après un repas =
hyperglycémie

Exercice 1 – Carnet de glycémie



Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Soirée		Remarque
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	
9 sept.	6,5						12,8		Fête d'anniversaire
10 sept.	3,6 - 4,7								Un verre de jus

Qu'est-ce qui pourrait expliquer l'hypoglycémie?

Que devriez-vous faire dans ce cas?

Exercice 2 – Carnet de glycémie



Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Soirée		Remarque
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	
11 nov.			6,5						Inscription au gym
12 nov.					3,2	14,6			Deux assiettes de macaronis au fromage

À quoi faut-il faire attention lorsqu'on commence une nouvelle activité physique?

Quelles sont les erreurs ici?

Exercice 3 – Carnet de glycémie



Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Soirée		Remarque
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	
Dim.	6,5								
Lundi	5,4								
Mardi	6,2								
Merc.	7,1								
Jeudi	5,1								
Vend.	4,8								
Samedi	6,5								

Est-ce que le diabète de cette personne est bien contrôlé?

Exercice 3 – Carnet de glycémie

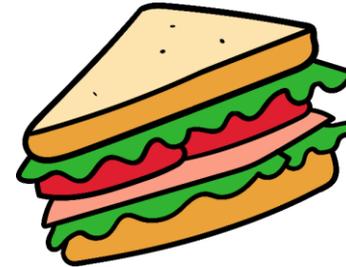


Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Soirée		Remarque
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	
Dim.	6,5								
Lundi			7,4						
Mardi					9,1				
Merc.							13,0		Souper au resto
Jeudi							8,7		
Vend.									
Samedi									

Pour corriger une hypoglycémie, vous devriez prendre...



ou



Pour corriger une hypoglycémie, vous devriez prendre...



ou



Pour corriger une hypoglycémie, vous devriez prendre...



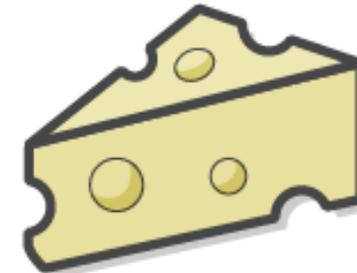
ou



Pour corriger une hypoglycémie, vous devriez prendre...



ou



Pour corriger une hyperglycémie, vous devriez prendre...



ou



Pour corriger une hyperglycémie, vous devriez prendre...



ou



La carte ou le bracelet



Il est important d'avoir sur soi l'indication que vous prenez un traitement antidiabétique :

- un bracelet d'alerte médicale;
- une carte dans votre portefeuille;
- une fiche santé dans votre téléphone intelligent.

En conclusion



1. Il est important de surveiller l'évolution de votre diabète en prenant votre glycémie capillaire et en allant faire vos prises de sang.
2. Pour la population générale, les valeurs cibles de glycémie doivent être entre 4 et 7 mmol/L avant les repas et entre 5 et 10 mmol/L deux heures après les repas.
3. En hyperglycémie, vous devez boire beaucoup d'eau et bouger à une intensité légère.
4. En hypoglycémie, vous devez faire le protocole d'hypoglycémie pour la corriger.

Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca



Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au ciss.me/cemc

Les références



- Abbott. (2023). *Découvrez les avantages de la surveillance flash du glucose par rapport à la surveillance de la glycémie.* <https://www.freestyle.abbott/ca-fr/apprendre/surveillance-flash-glucose.html>
- ACSM's. (2021). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11^e éd.). Wolters Kluwer, 282-285.
- Centre d'expertise en maladies chroniques du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. (s. d.). *Diabète 101.*
- CSSS Champlain-Charles-Le Moyne. (2014). L'hémoglobine glyquée.
- Dexcom Canada. (2023). *Qu'est-ce que la surveillance du glucose en continu (SGC)?* <https://www.dexcom.com/fr-ca/qu-est-ce-que-la-surveillance-du-glucose-en-continu>
- Diabète Québec. (2021). *Symptômes.* <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabetes-symptoms/>
- Diabète Québec. (2023). *Qu'est-ce que le diabète?* <https://www.diabete.qc.ca/je-suis-un-proche/quest-ce-que-le-diabete/>
- Diabète Québec. (2023). <https://www.diabete.qc.ca/>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec 