

Bien gérer mon diabète – Partie 2



Avertissement



Cet atelier éducatif 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. Les complications possibles du diabète de type 2
2. La procédure lors de journée de maladie
3. Les différents traitements du diabète
4. Les précautions en lien avec la conduite automobile et les voyages



Le diabète de type 2



Nous vous invitons à visionner une vidéo intitulée *Qu'est-ce que le diabète de type 2?* (Diabète Québec, s. d.) afin d'obtenir quelques explications :

ciss.me/capsule-diabete2

Le diabète ne se guérit pas, mais il se contrôle.



Que pourrait-il vous arriver si votre diabète n'est pas bien contrôlé à long terme?

Les complications possibles du diabète de type 2



Yeux



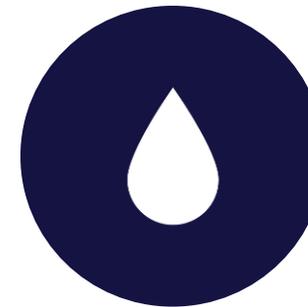
Reins



Nerfs



Cœur



Vaisseaux
sanguins

Les yeux



La rétinopathie diabétique est :

- une atteinte de la rétine (la membrane au fond de l'œil);
- causée par un endommagement des vaisseaux sanguins qui nourrissent la rétine à cause d'un taux de sucre souvent élevé dans le sang.

Le diabète augmente aussi le risque de développer le glaucome et les cataractes.

Ces affectations au niveau des yeux peuvent mener à une importante perte de vision.

La surveillance des yeux



- Procéder à l'examen du fond de l'œil chaque année ou aux deux ans;
- Prendre rendez-vous chez l'optométriste rapidement si un changement de vision survient.



Ksenia Chernaya, Pexels, 2020

Les reins



La néphropathie diabétique :

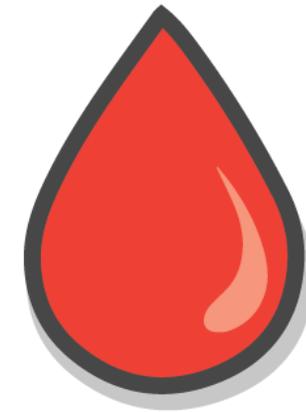
- est une atteinte au niveau des reins;
- est causée par l'endommagement des petits vaisseaux sanguins des reins à cause d'un taux de sucre souvent élevé dans le sang;
- entraîne une diminution de la capacité des reins à bien faire leur travail, qui est de filtrer les déchets et les substances en excès;
- peut créer la présence de symptômes en insuffisance rénale terminale, lorsque les reins ne fonctionnent presque plus;
- peut nécessiter un traitement à la dialyse en insuffisance rénale terminale.

La surveillance des reins



Il est important d'aller faire les prises de sang lorsqu'elles sont demandées. Elles permettent de vérifier :

- la fonction des reins;
- la présence de protéines dans les urines.



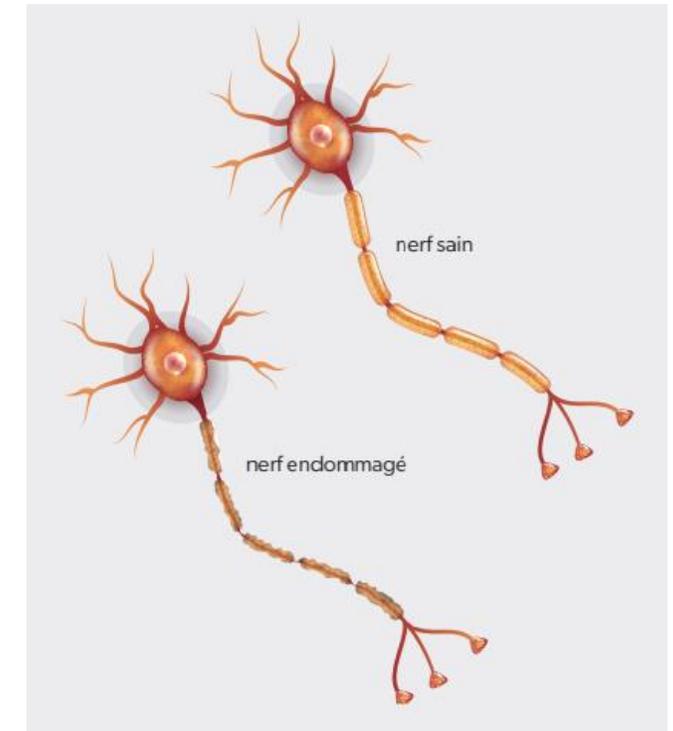
Les nerfs



La neuropathie :

- est une atteinte au niveau des nerfs;
- est causée par l'endommagement des vaisseaux sanguins qui nourrissent les nerfs;
- entraîne un ralentissement de la transmission des messages entre le cerveau et la zone du corps touchée, ce qui peut entraîner une perte de sensibilité.

La neuropathie augmente donc le risque de se blesser sans s'en rendre compte.



Diabète Québec, 2024

L'autosurveillance des pieds



Tous les jours, vous devez :

- nettoyer vos pieds avec un savon doux non parfumé;
- bien assécher vos pieds, particulièrement sous et entre les orteils;
- appliquer une lotion hydratante non parfumée si la peau est sèche;
- examiner attentivement vos pieds pour détecter une blessure.

De façon régulière, vous devez :

- limer vos ongles avec une lime d'émeri;
- éviter les coupe-ongles ou autres objets tranchants;
- vous assurer que vos ongles ne sont pas plus courts que le bout des orteils.

L'autosurveillance des pieds (suite)



Vous devez consulter lorsqu'il y a :

- la présence de signes d'infection soit de la rougeur, de la chaleur, de l'enflure, de la douleur, de l'écoulement avec une odeur particulière ou de la fièvre;
- une absence ou une perte de sensibilité au niveau des jambes ou des pieds.



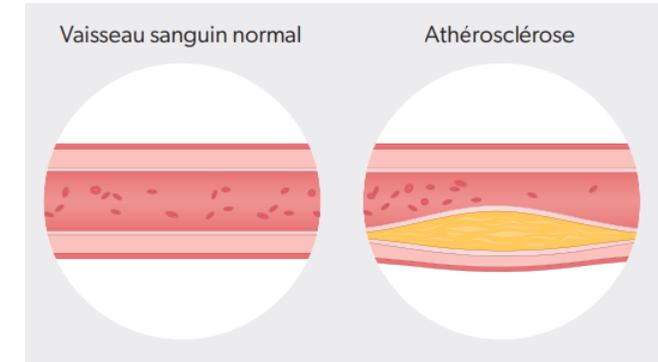
wangyanwei, Pixabay, 2021

Le cœur et les vaisseaux sanguins



Les maladies cardiovasculaires sont :

- une atteinte au niveau du cœur et des vaisseaux sanguins :
 - cœur (angine, arythmie, infarctus et insuffisance cardiaque);
 - cerveau (accident vasculaire cérébral (AVC));
 - membres inférieurs (douleur au mollet à la marche, gangrène et amputation);
- causées par un endommagement au niveau des vaisseaux sanguins pouvant contribuer à l'athérosclérose (accumulation de gras dans les artères).



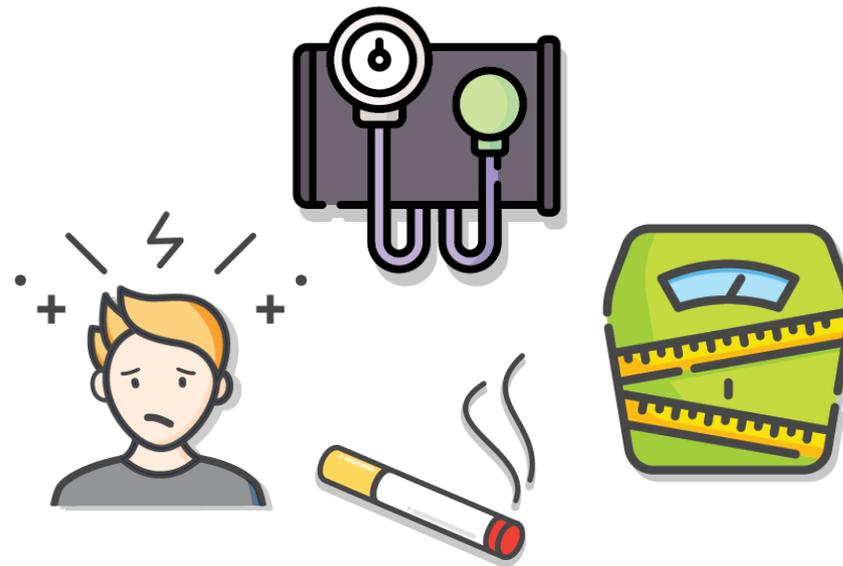
Diabète Québec, 2024

Elles peuvent entraîner un ralentissement et un blocage de la circulation sanguine.

Un rappel des mesures à prendre pour éviter les complications



- Maintenir la glycémie et l'hémoglobine glyquée dans les valeurs cibles;
- Maintenir la pression artérielle et le taux de cholestérol dans les valeurs normales;
- Prendre ma médication comme prescrite;
- Faire de l'exercice;
- Avoir une bonne alimentation;
- Contrôler son poids;
- Gérer son stress;
- Cesser de fumer.





Certaines précautions à prendre

Les procédures lors des journées de maladie



Lors d'une journée de maladie, si vous avez du mal à garder les liquides ingérés, vous courez un risque de déshydratation.

La déshydratation cause :



Glycémie
(taux de sucre dans le sang)



Pression artérielle

Quoi faire en cas de déshydratation?



Restez hydraté en :

- buvant une solution de réhydratation, de petites gorgées à intervalles réguliers;
- consommant en liquide, 10 à 15 g de glucides, chaque heure;
- mesurant la glycémie, toutes les deux à quatre heures, si vous êtes diabétique.

Contactez votre pharmacien(-ne) pour connaître les médicaments qui doivent être cessés durant 48 à 72 heures.

La médication



La médication a un rôle important à jouer dans le traitement du diabète pour éviter le développement des complications.

Plusieurs classes de médicaments existent.



La metformine



Metformine

Glumetza



Dr McCabe, 2022

Ses modes d'action sont de :

-  la production de sucre par le foie et l'absorption de sucre par les intestins;
-  la sensibilité des cellules du corps à l'insuline.

Prenez-la en mangeant pour diminuer le risque d'effets secondaires.

Le sécrétagogue



- Glyburide (Diabeta)
- Gliclazide (Diamicon)
- Glimépiride (Amaryl)
- Réplaglinide (Gluconorm)



Dr McCabe, 2022

Son mode d'action est de stimuler la production d'insuline par le pancréas.

L'inhibiteur du DPP-4



Sitagliptine (Januvia)



Linagliptine (Trajenta)



Alogliptine (Nesina)



Saxagliptine (Onglyza)



Dr McCabe, 2022

Son mode d'action est :

-  l'effet de certaines hormones intestinales quand le taux de sucre augmente en :
 - stimulant la production d'insuline par le pancréas;
 - diminuant la production de glucagon par le pancréas.

L'inhibiteur du cotransporteurs SGLT-2



Canagliflozine (Invokana)



Empagliflozine (Jardiance)



Dapagliflozine (Forxiga)



Dr McCabe, 2022

Son mode d'action est d'augmenter
l'élimination du sucre par l'urine.

L'agoniste de récepteur GLP-1



Sémaglutide (Rybelsus)



Dr McCabe, 2022

Ses modes d'action sont de :

- stimuler la sécrétion d'insuline;
- ↓ la libération du glucagon;
- ↓ l'appétit;
- ralentir la digestion dans l'estomac.

En cas d'oubli d'une dose de médicament



Vous devez éviter de :

- prendre une double dose pour compenser la dose oubliée;
- prendre une dose supplémentaire ou d'augmenter la dose du lendemain pour compenser la dose oubliée.

Le rattrapage d'une dose est différent pour chaque médicament.

Référez-vous à votre pharmacien(-ne) communautaire en cas d'oubli.



Certaines précautions à prendre en conduite automobile

Vrai ou faux?



Ma glycémie doit être plus grande que 5,0 mmol/L pour conduire de façon sécuritaire.

VRAI

Vrai ou faux? (suite)



Je dois attendre deux heures après avoir corrigé une hypoglycémie, pour reprendre la conduite automobile.

FAUX

Après la correction d'une hypoglycémie, je dois attendre 40 minutes avant de pouvoir reprendre la conduite.

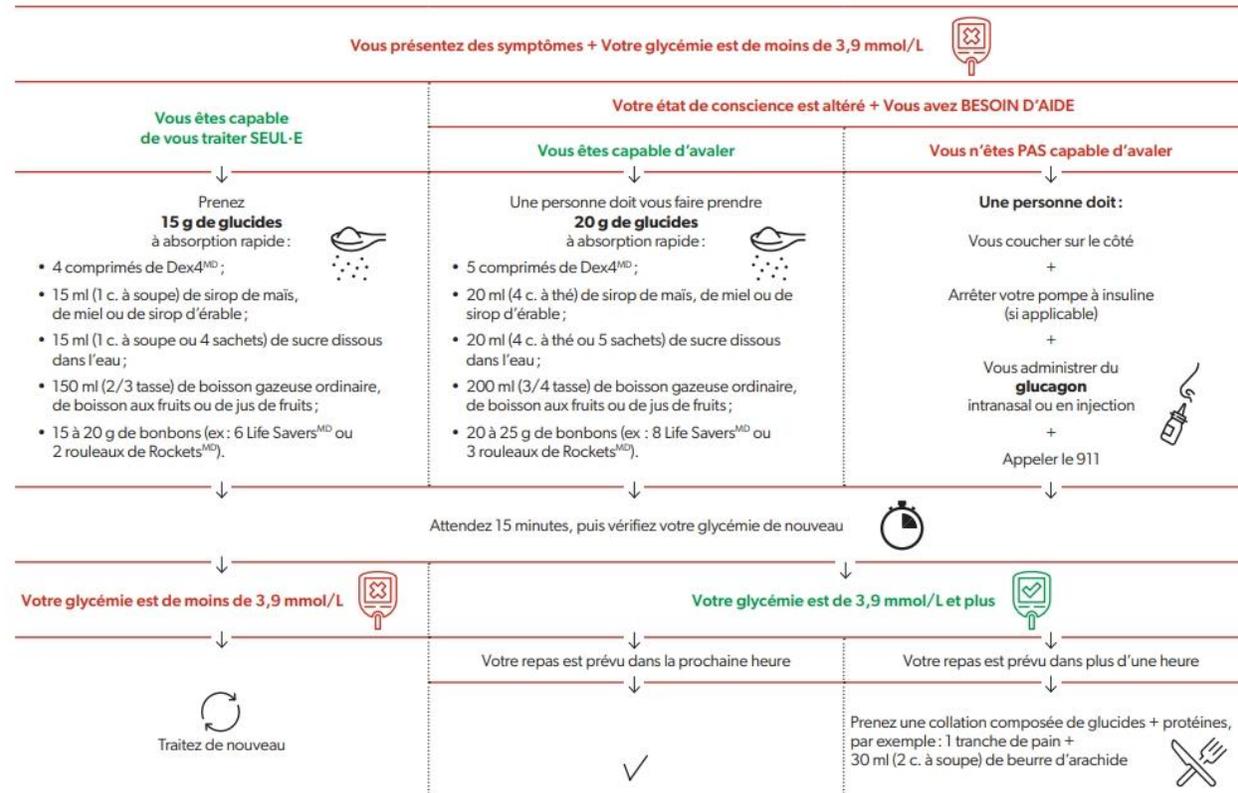
La conduite automobile



Si vous prenez des médicaments qui peuvent causer une hypoglycémie (moins de 4 mmol/L), vous devez :

- toujours avoir avec vous un glucomètre ou porter un système de surveillance du glucose en continu;
- avoir des glucides rapides dans la voiture;
- mesurer votre glycémie avant de conduire et aux quatre heures sur la route.

Un rappel sur le traitement de l'hypoglycémie



Vous allez prendre le volant ? Attendez 40 minutes après avoir traité une hypoglycémie et assurez-vous que votre glycémie est au-dessus de 5 mmol/L.

Recherchez la cause de l'hypoglycémie et prenez les mesures pour que la situation ne se reproduise pas.

La déclaration à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)



Au Québec, la conduite automobile est un privilège et non un droit.

Tous les conducteur(-trice)s doivent satisfaire à des exigences liées à l'état de santé et à la vision. Elles et ils ont ainsi l'obligation de déclarer à la SAAQ leur état de santé :

- lors de la demande de permis;
- lors du renouvellement du permis;
- dans les 30 jours suivant tout changement à l'état de santé pouvant affecter la capacité de conduire.

Une déclaration fausse ou trompeuse peut entraîner une suspension du permis et une amende. (Diabète Québec, 2024)



Autres précautions à prendre

Vrai ou faux?



Il n'est pas recommandé de voyager si j'ai un diagnostic de diabète?

FAUX

Les voyages



Il est bien important de considérer le diabète lors de la planification d'un voyage.

Veillez consulter l'équipe de soins avant de quitter pour planifier l'ajustement de l'insuline selon les activités prévues et ajuster l'horaire de repas.



Les voyages (suite)



Vous devez apporter :

- les médicaments et le matériel pour mesurer la glycémie dans le bagage à main;
- suffisamment d'insuline ou autres médicaments, pour la durée totale du voyage, et prévoir des quantités supplémentaires;
- des collations et des sucres rapides en cas de repas retardé ou d'hypoglycémie;
- le bracelet d'identification du diabète.

Il est aussi conseillé de mesurer sa glycémie plus souvent qu'à l'habitude, car les activités, l'environnement et les repas sont différents de ceux à la maison.

Les voyages en avion



- Aviser le personnel de la sécurité que vous vivez avec le diabète et que vous devez porter du matériel médical sur vous. Vous pouvez présenter la lettre justificative au besoin.
- Si vous portez un système de surveillance en continu du glucose, il est recommandé de ne pas passer sous le détecteur de métal complet, mais plutôt de vous prêter à l'inspection manuelle.
- Les médicaments, les lancettes et le glucomètre doivent être bien identifiés.





Selon-vous, pour quelles raisons devriez-vous contacter un(e) professionnel(-le) de la santé?

Quand contacter un(e) professionnel(-le) de la santé?



Contactez un(e) professionnel(-le) de la santé en cas :

- d'hypoglycémies ou d'hyperglycémies prolongées ou plus fréquentes;
- d'hypoglycémie sévère (nécessite assistance);
- d'intolérance à un médicament.

Qui consulter?



- Votre pharmacien(-ne) communautaire;
- L'infirmier(-ère);
- La nutritionniste;
- Votre médecin de famille;
- Le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) en composant le 811, option 3.



En conclusion



1. Le diabète doit être bien contrôlé pour éviter les complications possibles.
2. Il est important de faire un examen de la vue chaque année, faire les prises de sang et surveiller ses pieds.
3. Lors d'une gastro-entérite, il est important de consulter son pharmacien pour connaître les médicaments à cesser durant deux à trois jours.
4. La médication a un rôle important à jouer dans le contrôle du diabète pour réduire le risque des complications.
5. Il est important de s'assurer que la conduite automobile est sécuritaire.
6. Il est possible de voyager avec le diabète.

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.*
- Centre de santé et de services sociaux Champlain-Charles-Le Moyne. (2014). Direction première ligne et santé publique. Centre d'accompagnement et d'intervention en maladies chroniques (CAIMC). Document non publié, 1-34.
- 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. (s.d.). <https://www.diabete.qc.ca/>
- 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/>

Les références (suite)



- Diabète Québec. (2023). <https://www.diabete.qc.ca/>
- Diabète Québec. (2024). *Conduite automobile*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-vie-avec-le-diabete/conduite-automobile/>
- Diabète Québec. (2024). *La neuropathie*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/complications/la-neuropathie>
- Diabète Québec. (2024). *Les maladies cardiovasculaires*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/complications/diabete-et-maladies-cardiovasculaires/>
- Dr McCabe, P. (2022). Antidiabétiques – pour le diabète de type 2. *Diabète Québec*. <https://www.diabete.qc.ca/wp-content/uploads/2022/08/Tableau-McCabe-V8-Mai-2022-SSNA-FINAL-HIGH-RES.pdf>



Merci!

Montréal-est

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

Québec 