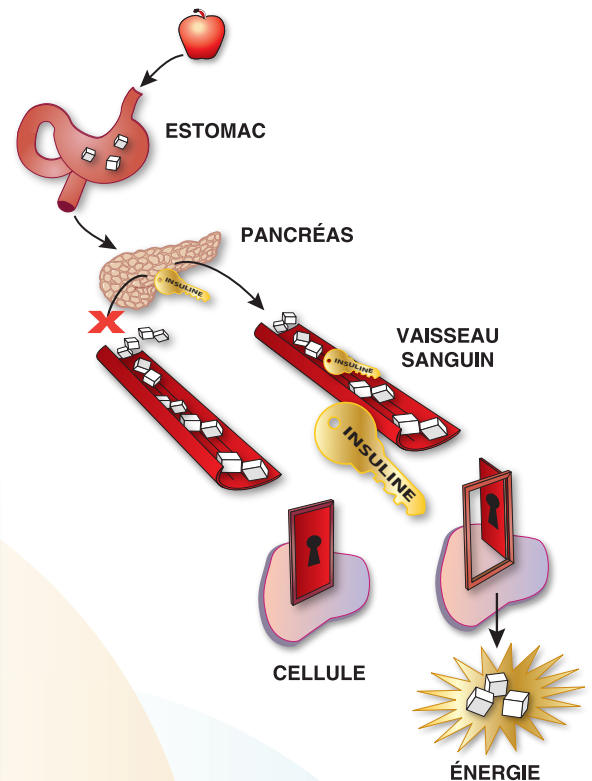




Le diabète de type 2, c'est quoi?

Le diabète est une maladie qui se caractérise par une **augmentation anormale du taux de sucre sanguin** au-delà de 7 mmol/L à jeun et avant les repas. L'organisme n'utilise donc pas adéquatement l'énergie contenue dans la nourriture. Le diabète de type 2 se manifeste par une diminution de l'efficacité de l'insuline avec une baisse plus ou moins importante de la production d'insuline.

L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle agit comme une clé qui ouvre la porte des cellules. Le sucre peut ainsi y entrer et se transformer en énergie.



Facteurs de risque

- Hérité
- Excès de poids
- Sédentarité
- Âge (>40ans)
- Certains médicaments (cortisone)

Traitement

- Alimentation
- Exercice
- Médication antihyperglycémiantes orale et insuline souvent nécessaire

Lecteur de glycémie

Un excellent contrôle de la glycémie chez la personne diabétique est un résultat qui se situe entre 4 et 7 mmol/L à jeun et avant les repas et entre 5 et 10 mmol/L deux heures après les repas. Toutefois, votre médecin peut fixer un objectif glycémique différent qu'il discutera avec vous.



4 à 7 mmol/L (avant les repas)
5 à 10 mmol/L (2 heures après)

Vous devez posséder un lecteur de glycémie précis et facile à utiliser. Pour bien choisir votre appareil, l'infirmière éducatrice en diabète ou votre pharmacien peut vous conseiller. Cependant une fois l'appareil choisi, vous devez suivre un cours sur son utilisation et son entretien. Cela est très important afin d'obtenir des résultats précis.

Conseils pratiques

- Conserver les bandelettes dans leur contenant d'origine fermé.
- Changer le code du contenant de bandelettes s'il y a lieu.
- Jeter votre contenant de bandelettes s'il est ouvert depuis plus de 3 mois.
- Vérifier la date de péremption de vos bandelettes.
- Avoir les mains propres avant de faire un test.
- Se piquer sur le côté du doigt (moins sensible et plus de sang)
- Changer la lancette (aiguille) après chaque test.
- Faire vérifier votre lecteur de glycémie à chaque année.
- Éviter d'exposer votre lecteur de glycémie à des températures de -30/+30°C.

Alimentation

Une rencontre avec une nutritionniste est essentielle

L'alimentation est basée sur le guide alimentaire canadien. Elle est non restrictive, complète et équilibrée.



En attendant votre rencontre avec la nutritionniste :

- éviter les desserts et le sucre concentré;
- utiliser des substituts de sucre (Egal^{md}, Twin^{md}, Splenda^{md}, etc.);
- boire des boissons gazeuses diètes;
- manger chaque groupe alimentaire (4) à chaque repas;
- respecter la quantité recommandée par repas;
- prendre 3 repas par jour;
- respecter un intervalle de 4 à 6 heures entre les repas;
- éviter les collations, sauf si avis contraire.

ASSIETTE SANTÉ

Viande, volaille,
poisson, œufs, tofu,
légumineuses,
noix ou graines

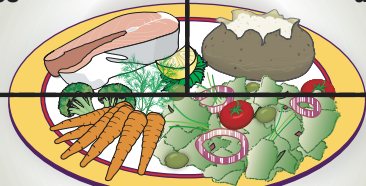
1/4

Pommes de terre, riz, orge,
pâtes alimentaires,
pain ou craquelins
à grains entiers

1/4

1/2

Légumes
(cuits ou crus,
soupes ou salades)



Exercice

L'exercice est un élément important du contrôle du diabète :

- abaisse la glycémie;
- favorise une perte de poids et prévient l'obésité;
- stimule la circulation sanguine;
- abaisse la tension artérielle;
- maintient le tonus musculaire et renforce les muscles;
- prévient les complications cardiovasculaires;
- aide à contrôler le stress.



Recommandations

- Intégrer l'exercice de façon progressive, soit 10 minutes à la fois.
- Faire de l'exercice à tous les deux jours afin d'obtenir un minimum de 150 minutes par semaine.
- Choisir des activités que vous aimez (marche, vélo, natation, danse sociale, jardinage, etc.).

Si vous désirez entreprendre un programme d'exercice plus soutenu, consultez d'abord un médecin ou un kinésologue.



Journal de la personne diabétique

Constitue votre dossier d'information compilées dans un livret.

Y inscrire : les résultats de glycémie, le moment de la journée, l'explication des écarts.

Fréquence des glycémies : faire 2 à 4 contrôles par jour pendant une période d'ajustement.

Lors de stabilité, faire 1 test par jour à des moments variés.

Lors d'un mauvais contrôle, revoir votre plan de traitement : alimentation, exercice, médication, stress.