

Le maintien d'une bonne santé

Gérer le diabète de type 2



Surveillez votre CAP

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des objectifs qui vous permettront de rester en bonne santé ainsi que des moyens de les atteindre et de les maintenir.

Cholestérol

Objectifs recommandés :

LDL : total 2,0 mmol/L ou moins

Rapport cholestérol total/HDL : inférieur à 4

Mes objectifs : _____

A1C*

Objectifs recommandés : 7,0 pour cent ou moins (pour la plupart des personnes atteintes de diabète)

Mes objectifs : _____

Pression artérielle

Objectifs recommandés :

moins de 130/80 mm Hg

Mes objectifs : _____

* Mesure du taux de glucose sur une période donnée. Pour les femmes enceintes et les enfants de 12 ans ou moins, les objectifs concernant l'A1C sont différents.

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Pour utiliser l'énergie contenue dans les aliments, votre organisme a besoin d'insuline. Le diabète de type 2 est une maladie qui empêche votre pancréas de produire suffisamment d'insuline ou votre organisme d'utiliser correctement l'insuline sécrétée. Si vous avez un diabète de type 2, le glucose s'accumule dans votre sang au lieu d'être transformé en énergie.

Trouvez l'aide dont vous avez besoin

Il est parfois difficile d'accepter qu'un membre de votre famille ou vous-même soyez atteint du diabète de type 2. Il n'est pas rare de se sentir effrayé, stupéfait, bouleversé ou même en colère. Discutez avec d'autres personnes atteintes de diabète : une attitude positive et réaliste peut vous aider à assumer votre maladie.

De plus, votre équipe soignante spécialisée dans le diabète peut répondre à toutes vos questions sur la manière de gérer cette maladie. Cette équipe peut comprendre un fournisseur de soins de santé (votre médecin de famille ou un spécialiste du diabète) et des éducateurs spécialisés en diabète (infirmière et diététiste) ainsi que les professionnels ci-après :

- pharmacien;
- travailleur social;
- psychologue;
- spécialiste des soins des pieds;
- endocrinologue;
- spécialiste des yeux.

Les bonnes nouvelles

Vous pouvez vivre longtemps et en bonne santé en maintenant votre glycémie (quantité de sucre dans le sang) dans les limites établies par votre fournisseur de soins de santé.

Vous pouvez faire beaucoup de choses pour rester en bonne santé et gérer votre diabète.

Rappelez-vous : vous êtes le membre le plus important de votre équipe soignante.

Le maintien d'une bonne santé - Gérer le diabète de type 2



N'oubliez pas qu'une baisse, même minime, de votre glycémie et de votre pression artérielle vous aidera à être en meilleure santé et à le rester.



Ce que vous devez faire!

Glycémie

Votre équipe soignante et vous-même devez fixer des objectifs pour votre glycémie. Il est important que vous sachiez qu'il vous faudra peut-être prendre des pilules, de l'insuline ou les deux en plus de procéder à certaines modifications de votre mode de vie (planification des repas et augmentation de l'activité physique) pour atteindre ces objectifs. Renseignez-vous sur l'utilité d'un glucomètre pour vous aider à surveiller votre glycémie. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *La gestion de la glycémie* fournie dans cette trousse et visionnez la vidéo *Gérer votre glycémie*.

Activité physique

L'activité physique aide à contrôler la glycémie, entraîne une perte de poids et contribue à diminuer l'anxiété. Pratiquez au moins 150 minutes par semaine (par exemple, 30 minutes, cinq jours par semaine) d'exercices d'aérobie d'intensité modérée à élevée. Vous devrez peut-être commencer par cinq à dix minutes de marche rapide par jour. En outre, les exercices de résistance (comme l'entraînement aux poids) doivent être pratiqués trois fois par semaine. Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé avant de commencer. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *L'activité physique* fournie dans cette trousse et visionnez la vidéo *Gérer votre condition physique*.

Alimentation saine

Les aliments que vous mangez, le moment de leur consommation et les quantités ingérées jouent un rôle important dans la régulation de votre glycémie. Respectez un plan alimentaire équilibré. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous aiguiller vers un diététiste professionnel qui vous apprendra à manger sainement et suivez les conseils donnés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *Une alimentation saine : Principes de base* fournie dans cette trousse et visionnez la vidéo *Gérer votre alimentation*.

Gestion du poids

Il est particulièrement important de maintenir un poids santé pour gérer un diabète de type 2. Vous pourrez ainsi mieux contrôler votre glycémie, votre pression artérielle et votre taux de lipides sanguins. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *Le maintien d'un poids santé* fournie dans cette trousse et visionnez la vidéo *Gérer votre poids*.

Médicaments

Dans certains cas, le diabète de type 2 peut être géré grâce à une activité physique et à une alimentation saine. Cependant, des médicaments oraux, de l'insuline ou les deux sont souvent prescrits. Suivez le traitement indiqué par votre fournisseur de soins de santé. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *L'utilisation de l'insuline* fournie dans cette trousse et visionnez la vidéo *Gérer les médicaments*.

Mode de vie

L'anxiété peut influencer sur votre glycémie. Le fait d'apprendre à gérer votre anxiété quotidienne peut vous aider à mieux contrôler votre glycémie. Pour en savoir plus, visionnez la vidéo *Gérer votre anxiété* fournie dans cette trousse.

Tabagisme

Le tabac et le diabète ne font pas bon ménage. Si vous voulez vraiment arrêter de fumer, votre fournisseur de soins de santé ou votre équipe soignante peuvent vous y aider. Et si vous ne réussissez pas la première fois, ne vous laissez pas abattre. Votre santé vaut bien cet effort.

Ce que vous devez savoir!

Pression artérielle

L'hypertension peut entraîner des problèmes oculaires, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et des problèmes rénaux. Vous devrez peut-être modifier vos habitudes alimentaires et votre niveau d'activité physique, prendre des pilules ou les deux afin de maintenir votre pression artérielle en dessous de 130/80 mm Hg.

Cholestérol

Des taux élevés de cholestérol et de lipides sanguins peuvent entraîner des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Vous devrez peut-être modifier vos habitudes alimentaires et votre niveau d'activité physique, prendre des pilules ou les deux pour maintenir vos taux de lipides sanguins à un niveau normal. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *La gestion du cholestérol* fournie dans cette trousse et visionnez la vidéo *Gérer la pression artérielle et le cholestérol*.

Problèmes oculaires

Vous devez consulter un spécialiste des yeux qui dilatera vos pupilles pour rechercher les signes éventuels de problèmes oculaires. Votre fournisseur habituel de soins de santé ne peut pas effectuer ce type d'examen dans son cabinet. Demandez-lui de vous aiguiller vers un spécialiste des yeux.

Soins des pieds



Enlevez vos chaussures et vos chaussettes à chacune de vos visites chez votre fournisseur de soins de santé (même si votre fournisseur de soins ou les membres de l'équipe soignante oublient de vous le demander). Les ongles incarnés, les coupures et les plaies aux pieds peuvent entraîner des infections graves. Apprenez à bien prendre soin de vos pieds. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information *Les soins des pieds* fournie dans cette trousse et visionnez la vidéo *Prendre soin de vos pieds*.

Dépression et anxiété

Ces problèmes sont fréquents chez les personnes atteintes de diabète et peuvent avoir des effets néfastes sur votre contrôle du diabète. Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à un membre de l'équipe soignante si vous pensez souffrir de dépression ou d'anxiété.

Problèmes rénaux

Il est préférable de déceler le plus tôt possible les signes d'un problème rénal. Votre urine doit être régulièrement analysée afin de détecter les premiers signes d'un problème rénal. Votre fournisseur de soins de santé peut vous prescrire des pilules afin de retarder la dégradation de vos reins.

Atteinte nerveuse

Si vous ressentez parfois des engourdissements ou des picotements dans les mains ou les pieds, signalez-le à votre fournisseur de soins de santé ou à un membre de votre équipe soignante.

Problèmes d'érection

Les hommes atteints de diabète ont très souvent des difficultés à obtenir et à maintenir une érection. N'hésitez pas à en parler à votre fournisseur de soins de santé ou à un membre de votre équipe soignante.



Le diabète de type 2 est une maladie progressive et chronique; au fil du temps, vous aurez peut-être plus de mal à maintenir votre glycémie dans les limites établies.

Votre équipe soignante peut vous aider en ajustant avec vous votre plan alimentaire, votre activité physique et vos médicaments.

Il est important de surveiller votre glycémie. Passez régulièrement en revue les données de votre carnet d'autosurveillance de la glycémie avec votre fournisseur de soins de santé. Au moins une fois par an, assurez-vous que votre glucomètre fonctionne correctement en comparant les résultats qu'il vous donne avec ceux d'une analyse de sang réalisée en laboratoire.

Le maintien d'une bonne santé - Gérer le diabète de type 2

Maîtrisez la gestion de votre diabète

Informez-vous le plus possible : restez en bonne santé en posant les bonnes questions. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des examens importants pour les soins de base du diabète. Certains de ces examens devront être réalisés plus fréquemment qu'indiqué ci-dessous. Les objectifs utiles pour la glycémie et la pression artérielle peuvent varier, selon votre état de santé.

Quand?	Quel examen?
Au moment du diagnostic	<ul style="list-style-type: none">• Examen de la fonction rénale : analyse d'urine réalisée en laboratoire.• Examen des yeux : réalisé après dilatation des pupilles par un spécialiste des yeux.• Recherche d'atteinte nerveuse : à l'aide d'un monofilament 10 g ou d'un diapason 128 Hz.• Mesure des taux de cholestérol et de lipides sanguins : analyse sanguine.
Environ tous les 3 mois * Plus souvent si un traitement est commencé.	<ul style="list-style-type: none">• Dosage de l'hémoglobine A1C* (objectif : 7,0 pour cent ou moins pour la plupart des personnes atteintes de diabète).• Pression artérielle (objectif : moins de 130/80 mm Hg).• Examen du carnet d'autosurveillance de la glycémie.
Tous les 6 à 12 mois	<ul style="list-style-type: none">• Vérification de la fonction rénale.• Examen des pieds au moins une fois par an et immédiatement en cas d'ongle incarné, de coupure ou de plaie qui ne se cicatrise pas.• Vérification du bon fonctionnement du glucomètre.
1 ou 2 fois sur une période de 2 ans	<ul style="list-style-type: none">• Examen des yeux par un spécialiste (en l'absence de problèmes oculaires), plus souvent en cas de problème.
1 à 3 fois sur une période de 3 ans	<ul style="list-style-type: none">• Mesure des taux de cholestérol et de lipides sanguins.
De façon régulière ou périodique	<ul style="list-style-type: none">• Questions sur tout problème d'érection.• Questions sur la dépression, l'anxiété ou les deux.• Questions sur l'alimentation saine et l'activité physique.