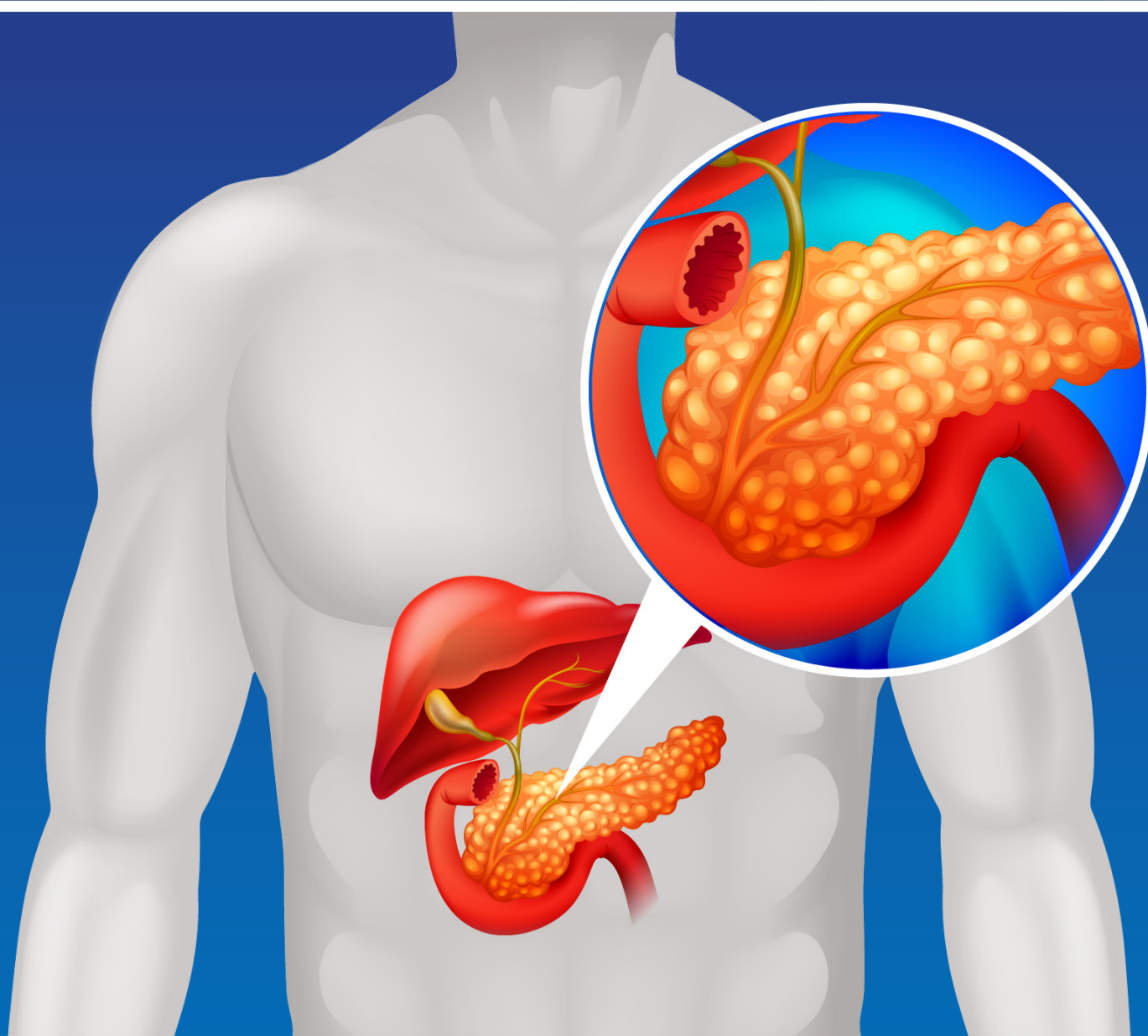


Projet de la Fondation AMD



Diabète sucré de type 2



Manuel multilingue

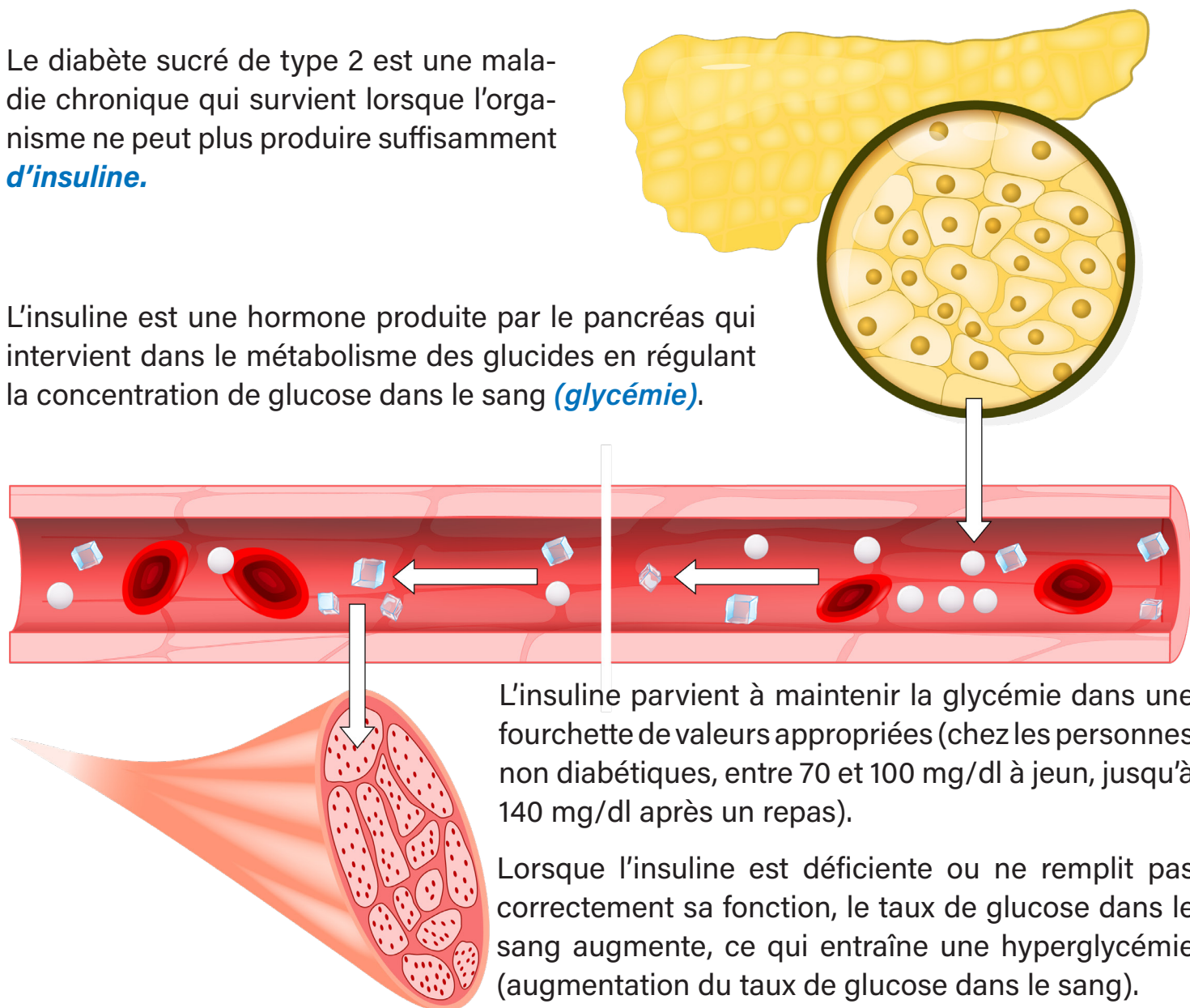
Qu'est-ce que le diabète.....	Pag. 3
Les symptômes du diabète.....	Pag. 4
Les types de diabète.....	Pag. 4
Les complications du diabète.....	Pag. 5
L'autosurveillance glycémique.....	Pag. 6
L'autosurveillance adéquate	Pag. 8
Les objectifs glycémiques.....	Pag. 9
La thérapie diététique.....	Pag. 10
L'indice de Masse Corporelle.....	Pag. 10
Les macronutriments.....	Pag. 11
Les légumes, les fruits, les fibres, les vitamines.....	Pag. 11
La pyramide alimentaire.....	Pag. 12
L'Assiette Santé.....	Pag. 14
L'observance thérapeutique.....	Pag. 16

Qu'est-ce que le diabète?

Diabète sucré de type 2

Le diabète sucré de type 2 est une maladie chronique qui survient lorsque l'organisme ne peut plus produire suffisamment **d'insuline**.

L'insuline est une hormone produite par le pancréas qui intervient dans le métabolisme des glucides en régulant la concentration de glucose dans le sang (**glycémie**).



Voilà pourquoi le diagnostic du diabète sucré est réalisé en mesurant la glycémie.

Comment le diagnostic est-il posé ?

En l'absence de symptômes typiques (voir ci-dessous), le diagnostic de diabète est confirmé si, à au moins deux occasions différentes, on trouve les valeurs de mesure suivantes :

- **Glycémie à jeun > 126 mg**
- **Glycémie > 200 g/dl deux heures après une charge orale de glucose (réalisé avec 75 g)**
- **Hémoglobine Glyquée > 48 mmol/mol** (6.5%)



Les symptômes du diabète

Les symptômes du diabète sont liés à l'hyperglycémie et à la perte de glucose dans les urines, qui survient lorsque la glycémie dépasse un seuil d'environ 180-200 g/dl. Les principaux symptômes du diabète sucré sont les suivants:

Symptômes du diabète



Les Types de diabète

Il existe différents types de diabète, dont les principaux sont les suivants :

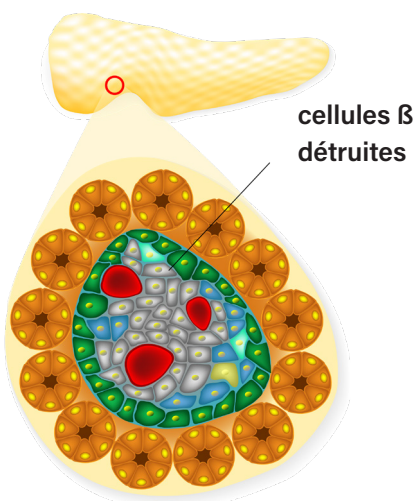
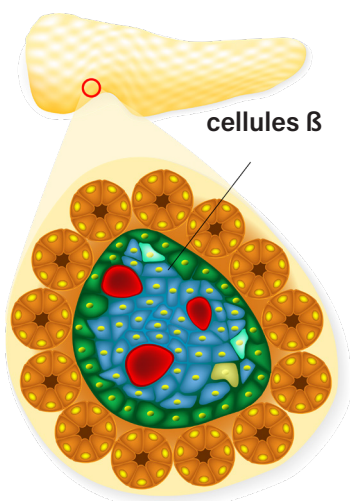
- **Diabète de type 1**, est dû à un manque d'insuline car les cellules qui la produisent, appelées cellules β (présentes dans le pancréas dans des groupes isolés de cellules appelés collectivement îlots de Langerhans), sont détruites par des mécanismes auto-immuns. Il survient généralement chez les jeunes, dans environ 10 % des cas des diabète.

La seule thérapie possible est l'insuline.

Les îlots de Langerhans

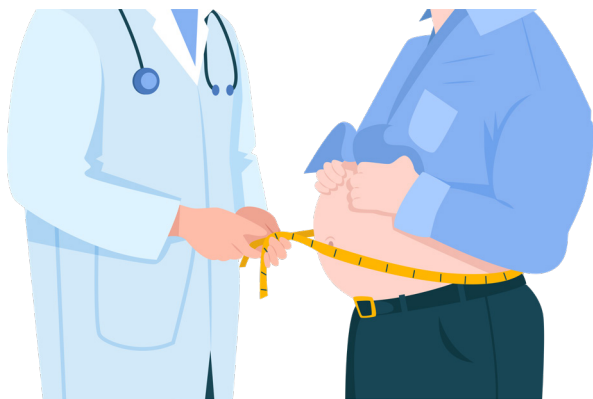
Pancréas en bonne santé

Diabète sucré de type 1



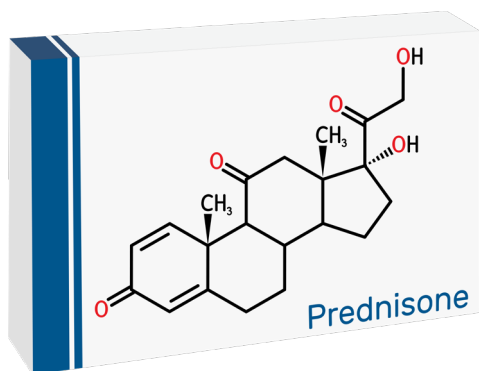
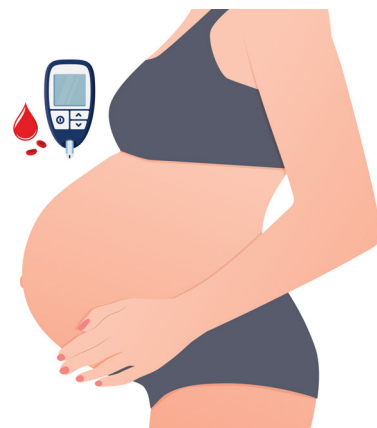
Insuline





- **Diabète de type 2**, est causée par une combinaison de facteurs entraînant une action inefficace de l'insuline (résistance à l'insuline), qui est toujours produite, mais en quantités réduites. Il apparaît généralement chez les adultes en surpoids ou obèses. Il représente environ 90 % des personnes atteintes de diabète.

- **Diabète gestationnel**, il disparaît généralement après l'accouchement, mais représente un facteur de risque de diabète de type 2 dans les années qui suivent.



- **Diabète associé à la prise de corticoïdes**, qui peut survenir chez les personnes prenant de fortes doses de cortisone pendant de longues périodes.

Les complications du diabète

Le diabète de type 2 est une maladie que l'on peut traiter, mais que se passe-t-il s'il n'est pas bien pris en charge ?

Les personnes atteintes de diabète de type 2 sont particulièrement exposées aux complications résultant d'un taux de glucose élevé dans le sang, et comme le diabète de type 2 peut être présent bien avant son diagnostic, les complications peuvent déjà être graves ou avancées au moment où elles sont découvertes.

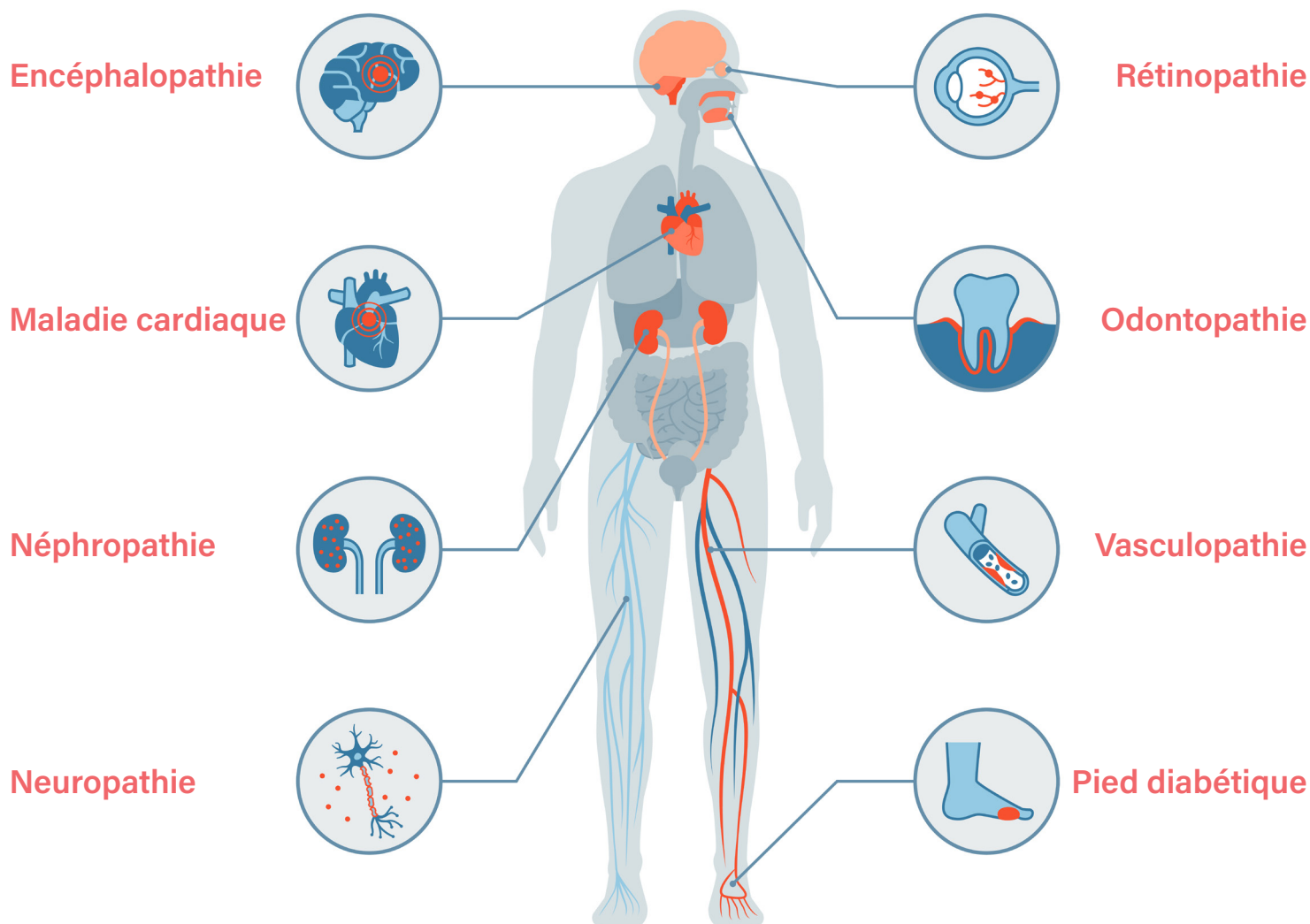
Les personnes atteintes de diabète sucré, peuvent connaître diverses complications à court et à long terme.



Certaines d'entre elles apparaissent quelques mois après le début du diabète, mais la plupart tendent à se développer après quelques années. La plupart de ces complications s'aggravent progressivement.

Pour les diabétiques, plus la capacité à contrôler la glycémie est grande, moins ces complications risquent de se développer ou de s'aggraver.

Les plus importantes complications du diabète sont les suivantes :



L'autosurveillance glycémique

L'autosurveillance glycémique permet de mesurer la glycémie et constitue un outil de traitement et une partie intégrante de la thérapie.

Elle consiste à surveiller la glycémie capillaire selon une méthode, une fréquence et un calendrier convenus avec l'équipe soignante.

L'objectif est de disposer des informations nécessaires pour :

- Modifier les comportement incorrects

- Choisir le type de médicaments et la dose

- Évaluer l'efficacité et la sécurité du médicament par rapport au risque d'hypoglycémie



De nombreux facteurs influencent les niveaux de glycémie, en particulier, nous le rappelons :

- *l'apport alimentaire de glucides*
- *la durée et le type d'activité physique pratiquée*
- *le traitement médicamenteux suivi*
- *stress émotionnel très intense*



Pour effectuer l'autosurveillance glycémique à domicile, vous avez besoin de :

- *le glucomètre*
- *la bandelette-test*
- *l'autopiqueur et la lancette*

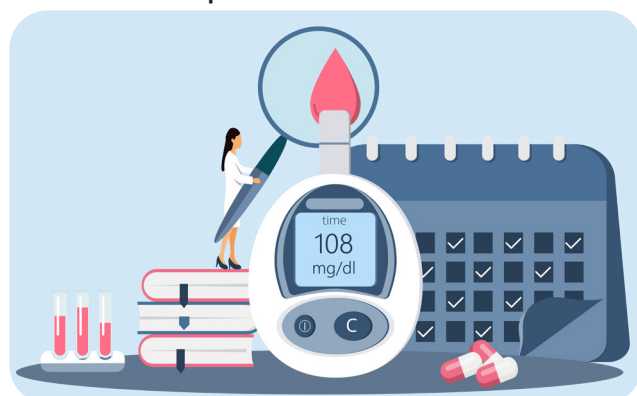


Les **bandelettes-test** sont spécifiques à chaque lecteur de glycémie, vous devez donc toujours vous assurer que le type de bandelette que vous utilisez **est compatible avec le type de lecteur de glycémie** que vous utilisez.

L'**autopiqueur** est un petit stylo sur lequel est montée une **lancette jetable**, nécessaire pour prélever des échantillons de sang capillaire.

Comment effectuer l'autosurveillance de la glycémie ?

Votre **diabétologue** vous indiquera à quelle fréquence et à quel moment de la journée vous devez procéder à l'autosurveillance de votre glycémie. En général, le contrôle de la glycémie est indiqué :



A jeun et avant les repas chez les personnes sous insulinothérapie **afin de déterminer les unités d'insuline à administrer au moment des repas.**

A jeun et après les repas chez les personnes utilisant de **l'insuline ou des médicaments oraux.**

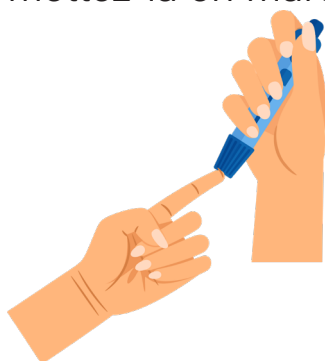
Que faut-il faire pour effectuer une autosurveillance correcte ?

Pour répondre à cette question, il suffit de suivre les instructions ci-dessous.



Lavez vos mains avec de l'eau chaude ou tiède et du savon, puis séchez-les bien, il n'est pas nécessaire d'utiliser un produit désinfectant.

Placez la bandelette à l'intérieur du lecteur de glycémie et mettez-la en marche.



Prenez le stylo autopiqueur et placez-le perpendiculairement à l'extrémité du doigt. Utilisez les zones latérales du bout des doigts, moins sensibles et moins douloureuses.

Il ne faut PAS exercer une forte pression au niveau de la base du doigt sur lequel vous avez utilisé l'autopiqueur de façon à ce qu'une goutte de sang s'écoule de l'autopiqueur. Pour faire sortir une goutte de sang, appuyez doucement car il en faut très peu.



Approchez la bandelette qui sort du glucomètre vers la goutte de sang à aspirer.

Placez le glucomètre sur une surface plane et, après quelques secondes, vous pourrez visualiser la valeur de la glycémie sur l'écran



Il est recommandé de prendre soin de l'instrument et de tout le matériel nécessaire, afin de contrôler la glycémie, d'éviter tout risque d'infection et de bien conserver les bandelettes, ce qui permettra d'avoir toujours des résultats fiables.

L'utilisation optimale des glucomètres nécessite des compétences adéquates en matière d'analyse des données

Les patients et les soignants doivent être informés des modalités d'utilisation des données en vue de leur modification.

• *l'alimentation*

• *l'exercice physique*

• *thérapie médicamenteuse*



et d'atteindre les objectifs glycémiques.



Quels sont les objectifs glycémiques ?

*A jeun et avant les repas: **70-130** mg/dl*

*2 heures après les repas: **moins de 160** mg/dl*

Une aide pour modifier l'insulinothérapie à domicile:

Si vous constatez des niveau élevés de glycémie avant les repas:

- *augmentez la dose d'insuline*
- *vérifiez à nouveau la glycémie après 2 heures*



2 Heures



Si vous constatez régulièrement des valeurs de glycémie élevées 2 heures après les repas (alors que les valeurs précédentes étaient correctes)

- *augmentez la dose d'insuline pour ce repas*
- *augmentez la dose optimale d'insuline également lors des repas suivants*



Si vous constatez une modification des valeurs avant d'aller vous coucher:

- *Il n'est pas nécessaire de modifier le dosage de l'insuline la nuit*
- *Si la glycémie est inférieure à 160 mg/dl avant le coucher, il est néanmoins conseillé de prendre une petite collation avant d'administrer l'insuline*



Thérapie alimentaire - 1

Les personnes atteintes de diabète de type 2, peuvent parvenir à maintenir leur glycémie sous contrôle en adoptant tout d'abord un mode de vie sain.:



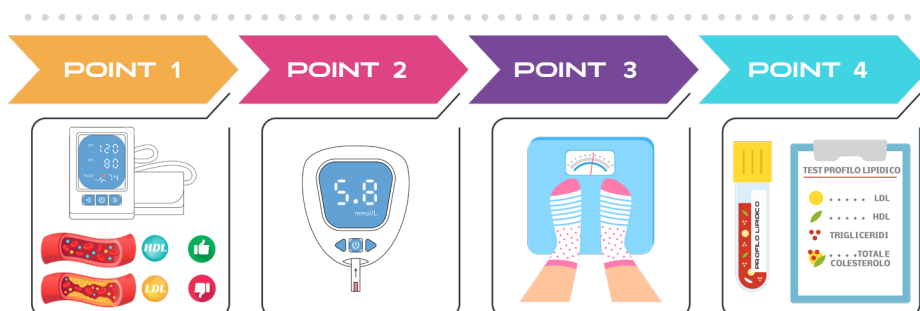
Un régime alimentaire correct chez une personne diabétique a les objectifs suivants : à réaliser et à conserver :

1 la prévention et le traitement des facteurs de risque ou des complications liés à la nutrition

2 un bon équilibre glycémique

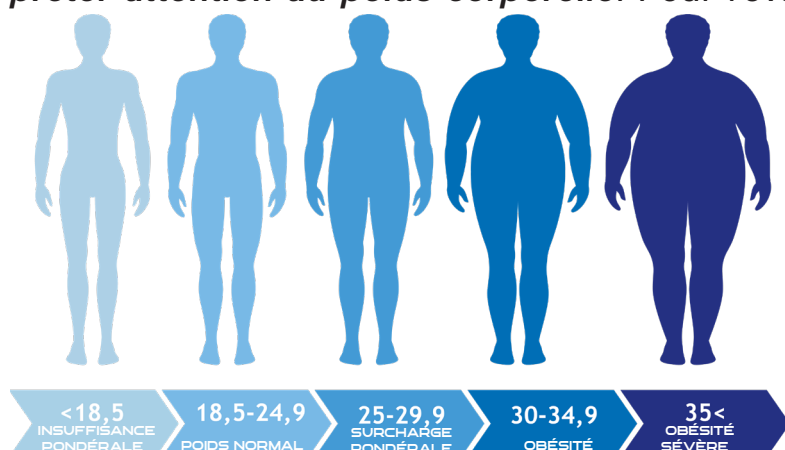
3 un contrôle du poids

4 un bon profil lipidique



L'Indice de Masse Corporelle (IMC)

Pour les personnes atteintes de diabète de type 2, il est particulièrement important de **prêter attention au poids corporelle**. Pour l'évaluer, il existe un paramètre appelé *indice de masse corporelle (IMC)*, qui nous indique, selon la visualisation ci-contre, où nous nous situons par rapport à la valeur optimale d'une personne de «poids normal». Il est calculé à l'aide d'une formule qui met en relation le poids et la taille.



$$IMC = \frac{\text{Poids (Kg)}}{\text{Hauteur (m}^2\text{)}}$$

Thérapie alimentaire - 2

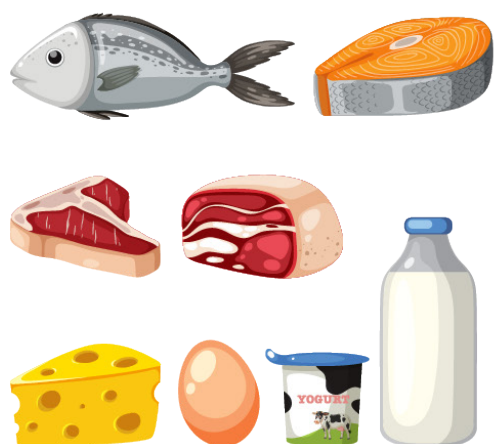
Il est important de conserver le plaisir de manger et de n'exclure certains aliments que sur la base d'indications cliniques ou de preuves scientifiques.

Le régime alimentaire de la personne atteinte de diabète de type 2 doit être équilibré, contenir tous les nutriments dans les bonnes proportions et être riche en:

- fibres
- légumes
- fruits
- céréales complètes
- poisson
- huile d'olive
- viande et produits laitiers en quantité modérée

MACRONUTRIENTS

PROTÉINES



GLUCIDES



GRAS



LÉGUMES

FRUITS

FIBRES

VITAMINES



Les proportions correctes des différents nutriments, reconnues dans le monde entier, requièrent les pourcentages suivants du total de chaque repas:

Suivent des informations sur la composition des portions et la fréquence d'utilisation des aliments (**Pyramide alimentaire**) et sur la composition d'un repas unique (**L'assiette santé**).



La Pyramide Alimentaire

- Privilégier les **FRUITS** et les **LÉGUMES** de saison
- Utiliser des produits locaux



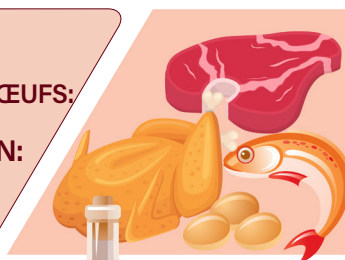
Km 0

- **SUCRERIES
SNACK
COLLATIONS:**

La consommation de ces aliments est **OCCASIONNELLE**

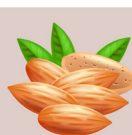


- **POISSON:**
2 à 3 portions/semaine
- **LA VIANDE BLANCHE ET LES ŒUFS:**
2 à 3 portions/semaine
- **CHARCUTERIE/SAUCISSON:**
1 à 2 portions/semaine
- **VIANDE ROUGE:**
1 portion/semaine



- **PRODUITS LAITIERS:**
2 à 3 portions/jour
- **FROMAGES:**
2 portions/semaine

- **HUILE EVO**
3-4 portions/jour

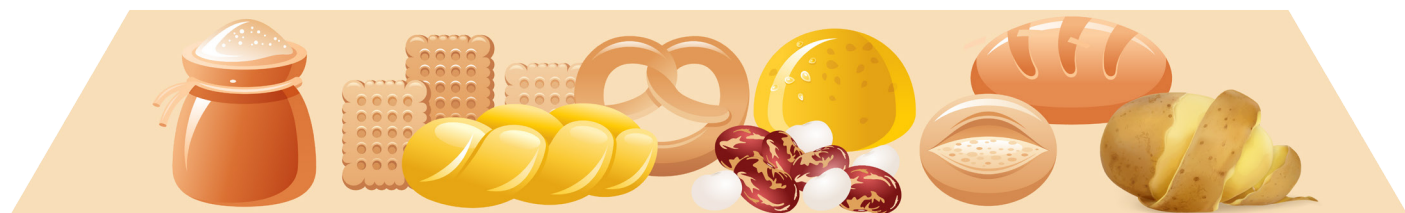


- **FRUITS SECS:**
1 portion/jour

- **LÉGUMES**
3-4 portions
jour



- **FRUITS**
2 portions
jour



- **CÉRÉALES ET DÉRIVÉS:** 3 portions/jour
- **LÉGUMINEUSES** (Source de protéines végétales): 3 - 4 portions/semaine
- **TUBER** (Source d'amidon): 2 portions maximum par semaine

Eau



8/10
verres par jour

Faire de l'activité physique régulièrement chaque jour pendant au moins 30 minutes



Chaque aliment indiqué pour chacune des classes de la *Pyramide Alimentaire* correspond à *une* portion.
Respectez toujours le nombre de portions indiqué.

• **CÉRÉALES ET DÉRIVÉS, TUBERCULES et LÉGUMINEUSES :**

- **80 g de:** pâtes - riz (de préférence complet, basmati ou étuvé) - épeautre orge - sorgho - millet - quinoa
- **100 g de** pâtes fraîches aux œufs • **40 g de** céréales pour petit-déjeuner
- **200 g de** pommes de terre (max. 2 portions/semaine) • **100 g de** pain
- **40 g de** produits de boulangerie (biscottes, biscuits, etc.) • **50 g de** légumineuses
- **150 g de:** Légumineuses fraîches - congelées - trempées - en conserve



• **LÉGUMES:**

- **200 g de** légumes frais (également surgelés au naturel et prêts à consommer au naturel)
- **80 g de** salade (y compris les salades prêtes à consommer)



• **FRUITS FRAIS:**

- **n 1:** orange - pomme - poire - pêche • **n 2:** mandarines - prunes - abricots - figes
- **80 g de** banane (équivalent à 1/2 fruit) • **80 g de** raisins • **150 g de:** ananas - kaki
- **250 g de** baies (framboises, myrtilles, mûres et groseilles) • **300 g de** melon d'eau
- **200 g de:** fraises - melon (équivalent à environ 2 tranches)



• **FROMAGES, PRODUITS LAITIERS:**

- **100 g de** fromages frais • **50 g de** fromages affiné
- **125 ml de** lait demi-écrémé • **125 g de** yaourt allégé



• **VIANDE, ŒUFS, POISSON ET SAUCISSES:**

- **Viande blanche:** 120 g de: poulet - dinde - lapin • **n 2** œufs (environ 120 g) par semaine
- **Viande rouge:** 120 g de: bœuf - ovin - porc - cheval - gibier
- **Poisson:** 150 g de: poisson frais ou surgelé au naturel
- **Charcuterie :** 70 g de: jambon cru ou cuit (sans graisse visible) poulet rôti ou dinde bresaola



• **FRUITS SECS:**

- **30 g de:** amandes - noix - noisettes - etc.
- **30 g de** graines oléagineuses: tournesol - sésame - citrouille
- **EVO OIL:** 10 g of extra virgin olive oil (1 tablespoon)



ASSIETTE SANTÉ

Utilisez des huiles saines (comme l'huile d'olive et l'huile de colza) pour la cuisson, sur les salades et à table. Limitez la consommation de beurre. Évitez les graisses trans.

Plus il y a de légumes - et plus ils sont variés - mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne comptent pas.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.

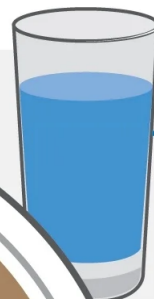


RESTEZ ACTIF !

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

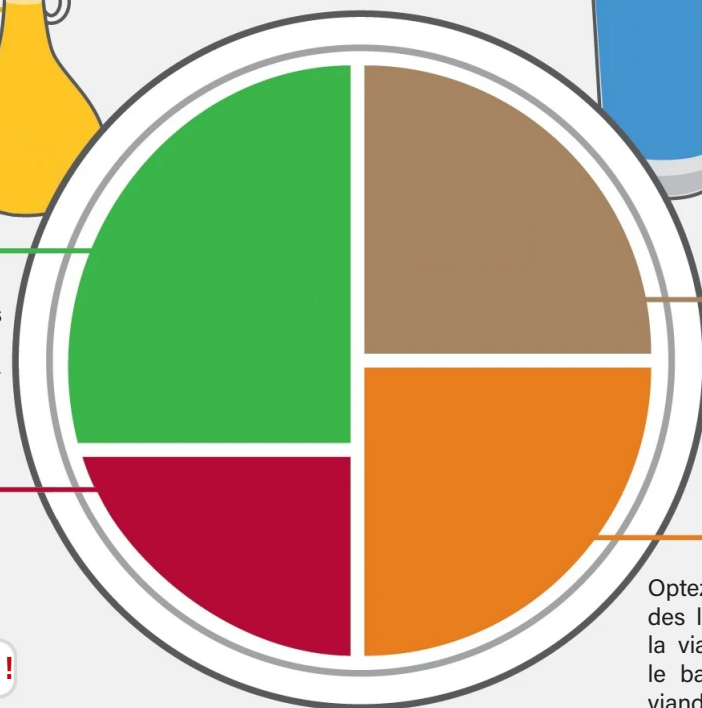


Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez la consommation de lait et de produits laitiers (1-2 portions/jour) et de jus (1 petit verre/jour). (1-2 portions/jour) et de jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez de céréales complètes (pain de blé intégral, les pâtes à grains entiers et le riz brun).

Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix ; limitez la viande rouge et le fromage ; évitez le bacon, la charcuterie et les autres viandes transformées.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Copyright ©2011 Harvard University, Pour plus d'informations sur l'assiette santé, voir: The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> e Harvard Health Publications, health.harvard.edu."

L'Assiette Santé, conçue par des experts en nutrition du Harvard T.H. Chan School of Public Health et les éditeurs du Harvard Health Publications, est un guide pour **créer des repas sains et équilibrés**, que ceux-ci soient servis dans une assiette ou dans panier-repas. Affichez-en une copie sur votre réfrigérateur pour vous inciter chaque jour à élaborer des repas sains et équilibrés !

- **Composez la majeure partie de votre repas avec des légumes et des fruits - ½ de votre assiette**

Optez pour la couleur et la variété, et rappelez vous que selon L'Assiette Santé, **les pommes de terre ne sont pas considérées comme des légumes** en raison de l'effet négatif qu'elles produisent sur la glycémie..



- **Optez pour des céréales complètes - ¼ de votre assiette:**

Les céréales complètes et intactes, soit le blé intégral, l'orge, les grains de blé, le quinoa, l'avoine, le riz brun ainsi que les aliments à base de céréales (comme les pâtes de blé entier), ont un effet moins grand sur la glycémie et l'insuline que le pain blanc, le riz blanc et les autres céréales raffinés.



- **Des puissantes protéines - ¼ de votre assiette:**

Le poisson, le poulet, les légumineuses et les noix sont des sources de protéines saines et polyvalentes qui peuvent être ajoutés aux salades et accompagnent bien les légumes dans une assiette. Limitez les viandes rouges et évitez les charcuteries comme le bacon et les saucisses.



- **Huiles végétales santé - avec modération:**

Choisissez des huiles végétales saines, comme l'huile d'olive, de canola, de soja, de maïs, de tournesol, ou d'arachide et évitez les huiles partiellement hydrogénées, lesquelles contiennent des gras trans néfastes à la santé. Rappelez-vous que faible en gras (ou en matières grasses) n'est pas nécessairement synonyme de bon pour la santé.



- **Buvez de l'eau, du café ou du thé :**

Évitez les boissons sucrées, limitez-vous à une ou deux portions de lait et produits laitiers par jour et limitez les jus à un petit verre par jour.

- **Restez actifs:**

Le personnage rouge qui court sur le napperon où est posée l'Assiette santé vous rappelle qu'il importe également de rester actif pour contrôler votre poids.



Le principal message de L'Assiette Santé est de favoriser la qualité de l'alimentation

Le type de glucides dans l'alimentation importe davantage que la quantité consommée, puisque certaines sources de glucides, comme les légumes (sauf les pommes de terre), les fruits, les céréales complètes et les légumineuses, sont des choix plus santé que les autres.

L'Assiette Santé conseille également aux consommateurs d'éviter de boire des boissons sucrées, qui sont une source importante de calories de faible valeur nutritive.

L'Assiette Santé encourage les consommateurs à utiliser des huiles saines, et elle ne fixe aucune limite quant au pourcentage de calories provenant de bonnes sources de gras qu'une personne devrait consommer chaque jour.

L'observance thérapeutique

Toutes les informations que vous avez reçues dans ce manuel donneront moins de résultats si vous ne prêtez pas attention à certains aspects du comportement. Des études ont montré que seulement 25 % des personnes adhèrent correctement aux thérapies prescrites (***tant sur le plan pharmacologique que sur le style de vie***) et qu'il y a plusieurs raisons à cela.

C'est une chose qu'il faut toujours garder à l'esprit !



N'OUBLIEZ JAMAIS QUE :

*sans la prise **CORRECTE** et **CONSTANTE** (au moins 80 % du traitement annuel prescrit) des médicaments prescrits, on est perdant :*

- leur pouvoir thérapeutique
- la capacité à prévenir les complications
- la qualité de vie

Il est donc dans votre intérêt d'éviter de réduire la dose de médicament sans consulter au préalable votre médecin pour le traitement.



Foundation AMD

Conseil d'administration

Président: *Graziano Di Cianni*

Conseillers:

- *Riccardo Candido*
- *Salvatore De Cosmo*
- *Annalisa Giancaterini*
- *Valeria Manicardi*
- *Margherita Occhipinti*
- *Salvatore Pacenza*



Le projet prévoit la production et la traduction du manuel en italien, dans les langues suivantes:

arabe - bengali - chinois - français - anglais - urdu



En coopération avec:
*Groupe de travail “**Interculturalité**” de l’AMD*



Traduction française par:

Réalisation graphique

