



Diabète : VRAI ou FAUX ?

7

à vous de faire la part des choses

1 Le diabète est une maladie de longue durée ; rien ne sert alors de la traiter de façon précoce et exigeante.

FAUX

Les sociétés savantes françaises et internationales recommandent d'être plus exigeant dans le traitement du diabète et de viser l'équilibre dès le tout début de la maladie. L'indicateur qui permet de vérifier si cet équilibre est atteint ou pas est l'hémoglobine glyquée* (ou HbA1c). Il doit être contrôlé tous les 3 à 4 mois. Pour la plupart des personnes diabétiques, l'HbA1c doit être inférieure à 7%, mais le médecin peut fixer d'autres valeurs à certains patients (par exemple 7,5% dans le cas d'un diabète de type 1). Toute diminution, même minime, de l'HbA1c réduit le risque de développer ou d'aggraver les complications de votre diabète.

2 Le diabète est une maladie sans symptôme ; qu'il soit équilibré ou non, cela ne change rien dans ma vie au quotidien.

FAUX

Au-delà du besoin d'uriner la nuit qui cause des réveils répétés et entrave la qualité du sommeil, un diabète déséquilibré peut s'accompagner d'une fatigue potentiellement handicapante et peut aussi augmenter le risque d'infection. Equilibrer votre diabète vous permet d'améliorer votre qualité de vie au quotidien et, à plus long terme, vous permet d'éviter les complications liées au diabète.

3 Même en me faisant aider par une équipe médicale et paramédicale compétente, je reste l'acteur principal dans le traitement de mon diabète.

VRAI

Le corps médical et paramédical est là pour vous suivre, vous conseiller des mesures hygiéno-diététiques, voire vous prescrire des médicaments contre le diabète. Mais votre implication permanente dans la gestion quotidienne de votre maladie est essentielle pour une prise en charge efficace. Suivre les conseils alimentaires, avoir une activité physique régulière et adaptée à votre mode de vie, prendre convenablement vos éventuels médicaments et surveiller régulièrement vos bilans sanguins sont les véritables clés de votre réussite.

4 Le régime et l'activité physique sont très importants au début de la maladie mais, une fois qu'on prend les médicaments contre le diabète, on peut les arrêter.

FAUX

Le régime et l'activité physique sont nécessaires et indispensables pour équilibrer le diabète et ce à tous les stades de la maladie et quel(s) que soit(ent) le (ou les) traitement(s) pris. Continuer à respecter le régime et à faire de l'exercice potentialise l'effet des médicaments et vous permet donc de prendre la dose adaptée à votre diabète. Afin que votre diabète soit équilibré, il est nécessaire de prendre régulièrement votre traitement oral, comme vous l'a indiqué votre médecin.

* L'hémoglobine glyquée ou HbA1c : c'est la portion d'hémoglobine (une protéine présente dans les globules rouges) sur laquelle s'est fixé le sucre circulant dans le sang. Elle reflète le niveau moyen de sucre dans le sang durant les 3 mois précédents.



5 Mes derniers examens d'hémoglobine glyquée sont bons. Je n'ai pas besoin de contrôler mes glycémies au doigt.

FAUX

Pour les personnes diabétiques sous insuline et même sous certains comprimés antidiabétiques, l'auto-surveillance glycémique (par piqûre au doigt) est conseillée au moins une fois par jour. Elle renseigne sur le taux de sucre dans votre sang de façon instantanée, et vous permet d'adapter les doses de votre traitement en fonction de la valeur que vous trouvez. Elle est aussi très utile pour vérifier l'impact d'un éventuel exercice physique ou la prise d'un repas sur votre glycémie. Votre médecin vous renseignera sur l'horaire le plus approprié pour ce contrôle.

6 Souvent, pour optimiser la prise en charge du diabète, le médecin traitant conseille à son patient de consulter d'autres professionnels de santé (diabétologue, ophtalmologiste, cardiologue, psychologue, diététicienne, infirmière...).

VRAI

Le diabète est une maladie à multiples facettes. Pour bien la contrôler, l'avis d'une équipe soignante multidisciplinaire est souvent très utile. Cet avis est parfois fortement recommandé lorsque des difficultés apparaissent pour équilibrer la maladie ou lorsqu'elle atteint un certain stade d'évolution.

7 Le traitement par insuline est obligatoire pour toutes les personnes diabétiques.

FAUX

L'insuline est une hormone naturelle produite par le corps pour faire baisser la glycémie. Concernant le diabète de type 1, il est indispensable de donner de l'insuline dès le départ car les cellules qui la fabriquent sont détruites. Le traitement par insuline sera alors poursuivi toute la vie. Concernant le diabète de type 2, prendre de l'insuline peut devenir nécessaire quand la maladie arrive à un stade donné. En effet, la production d'insuline diminue au fil du temps jusqu'à atteindre des niveaux très bas, insuffisants pour maintenir un taux normal de sucre dans le sang.

7 % la limite à ne pas dépasser à chaque contrôle trimestriel de votre hémoglobine glyquée (HbA1c)*.

Des patients témoignent sur

www.sousle7.com

Parlez-en avec votre médecin

en partenariat avec

alfediam
ASSOCIATION DE LANGUE
FRANÇAISE POUR L'ÉTUDE
DU DIABÈTE ET DES
MALADIES MÉTABOLIQUES


sanofi aventis
L'essentiel c'est la santé.


Association Française des Diabétiques

* Voir les recommandations de bonnes pratiques de l'AFSSAPS/HAS sur le diabète.