

LE DIABÈTE DE TYPE 2



Information à l'intention des patients

Dépliant réalisé par l'Association des médecins d'urgence, Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

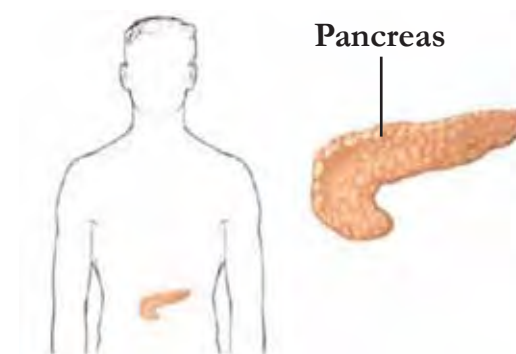
Tous droits réservés
©HMR, Programme-clientèle de Première ligne, 2006

CP-PRE-010

Pour vous, pour la vie

Qu'est-ce que le diabète ?

L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle sert à faire passer le sucre du sang vers les cellules du corps. Le diabète est une maladie du métabolisme secondaire soit à une production insuffisante d'insuline, soit à une résistance des tissus à l'insuline, ce qui provoque une élévation anormale du taux de sucre dans le sang.



Quels sont les facteurs prédisposants au diabète de type 2 ?

- Une prédisposition génétique,
- Un surplus de poids (surtout l'obésité abdominale),
- Un manque d'exercice,
- L'âge (plus de 40 ans),
- La consommation importante d'aliments riches en gras.

Comment se pose le diagnostic ?

Soit par une simple mesure du taux de sucre dans le sang (la glycémie), soit par un examen appelé hyperglycémie provoquée.

Pourquoi se traiter ?

Pour éviter les complications du diabète qui sont la cécité, l'insuffisance rénale, la perte de sensibilité dans les mains et les pieds, les maladies cardiaques, les ACV, le blocage des vaisseaux sanguins et l'impotence.

Quel est le traitement ?

Le but du traitement est un meilleur contrôle des glycémies (entre 4 et 7 mmol/L).

Pour se faire, on vous a prescrit un glucomètre qui vous permettra de surveiller votre taux de sucre idéalement quatre fois par jour (avant les repas et au coucher). Vous noterez les résultats dans votre carnet de

suivi pour guider le médecin dans l'ajustement du traitement lors de votre prochaine visite médicale.

La base du traitement est une modification à long terme des habitudes de vie :

- **Alimentation** : Privilégier une alimentation saine, variée et équilibrée. Manger 3 repas par jour, des pains et céréales à grains entiers, des fruits et légumes; choisir des produits laitiers écrémés, des viandes maigres et éviter les sucres concentrés, le sel et les fritures.
- **Activité physique** : Pratiquer une activité physique régulièrement, 15 à 30 minutes par jour (marche rapide, natation, etc.). Avant d'entreprendre une activité aérobique intense comme la course à pied ou le vélo, discutez avec votre médecin.
- **Perte de poids** : Le diabète de type 2 survient le plus souvent chez des personnes avec un

surplus de poids. Une perte de poids même de quelques kilos seulement aide à contrôler le diabète.

- Cessez le **tabac** et limitez la consommation d'**alcool** à un verre par jour.

En suivant ces conseils, il est tout à fait possible de contrôler parfaitement son diabète sans avoir recours aux médicaments.

Par contre, une **médication** est souvent requise. Il en existe plusieurs pour contrôler la glycémie, on les appelle les hypo-glycémiantes oraux. Deux principales classes sont utilisées.

D'abord les médicaments qui augmentent la sécrétion d'insuline (Diabéta®, Diabinèse®, Diamicron®, etc.).

L'effet secondaire à redouter le plus est une trop grande baisse du taux de sucre (une *hypoglycémie* qui est une glycémie de moins de

4 mmol/L), dont les symptômes sont :

- Faiblesse,
- Sueurs,
- Palpitations,
- Tremblements,
- Nausées,
- Faim intense,
- Changement de comportement (agressivité,...),
- Diminution de l'état de conscience pouvant aller jusqu'au coma,
- Etc.

Dans ce cas, prenez rapidement votre glycémie et buvez un jus sucré ou une solution de glucose concentrée vendue en pharmacie (vous devriez toujours en garder sur vous). Si les épisodes d'hypoglycémies se répètent, il serait prudent de diminuer ou de cesser votre médication et de prendre rendez-vous avec votre médecin.

Ensuite les médicaments qui augmentent l'effet de l'insuline

(Glucophage®). Les effets secondaires les plus fréquents sont les ballonnements intestinaux et la diarrhée. Ces effets secondaires diminuent après quelques semaines d'utilisation.

Pour en savoir plus :

Diabète Québec

(514) 259-3422
www.diabete.qc.ca

Association canadienne du diabète

1-800-226-8464
www.diabetes.ca