

Traiter le diabète

Chapter 3

Contrôler votre diabète

Vous allez découvrir :

1. Comment contrôler votre diabète
2. Vos objectifs pour maîtriser votre diabète
 - a. A1c
 - b. Pression artérielle
 - c. Cholestérol
 - d. Dépression
 - e. Condition physique et niveau d'exercice physique
 - f. Stress
 - g. Tabagisme

1. Comment contrôler votre diabète

Votre diabète peut être contrôlé. Ce faisant, vous vivrez une vie plus saine. Vous pouvez prévenir ou retarder le déclenchement des problèmes de santé liés au diabète. Si vous ne contrôlez pas votre diabète, votre santé en pâtira. Vous serez à risque élevé de développer des problèmes de santé liés au diabète. Vous pouvez contrôler votre diabète en :

- Prenant vos médicaments comme prescrit par votre médecin;
- Mangeant sainement;
- Faisant de l'exercice et en bougeant;
- Gérant votre stress et votre dépression;
- Vérifiant votre glycémie;
- Évitant de fumer et de respirer la fumée secondaire.

Ce sont les problèmes de santé liés au diabète, et non la maladie elle-même, qui causent des dommages et peuvent entraîner une invalidité ou un décès. Les crises cardiaques et les AVC font partie des problèmes de santé à long terme. Les autres troubles comprennent notamment les maladies du rein (insuffisance rénale), les maladies des yeux (perte de vision), la douleur, les ulcères et les risques d'amputation.

Votre équipe soignante vous apprendra comment maintenir votre glycémie, votre taux de cholestérol et votre pression artérielle dans une plage normale. Elle vous enseignera aussi comment manger sainement, faire de l'exercice, gérer votre stress (ou votre dépression) et arrêter de fumer.

La partie suivante vous indique comment maintenir votre glycémie, votre taux de cholestérol et votre pression artérielle dans un écart normal et comment améliorer votre condition physique, gérer votre stress (ou votre dépression) et arrêter de fumer.

2. Vos objectifs pour contrôler votre diabète

A1c (appelé aussi HbA1c)

L'A1c est un type d'analyse de sang. Vous vous rappellerez que l'A1c mesure comment vous avez contrôlé votre glycémie les trois mois précédents. Les résultats de l'analyse A1c sont exprimés en pourcentage (%). L'analyse A1c compte le nombre de cellules sanguines où du sucre s'est fixé. Un résultat d'A1c normal est inférieur à 7 %.

Utilisez un tableau de conversion pour faire le lien entre votre A1c et votre glycémie moyenne. Suivez les trois étapes ci-dessous :

1. Trouvez votre niveau d'A1c dans vos analyses de sang.
2. Cherchez votre niveau d'A1c dans le tableau de conversion suivant.
3. Regardez vers la droite sur la même ligne pour trouver votre glycémie moyenne.

A1c (%)	Glycémie moyenne (mmol/l)
5	5,6
6	7,5
7	9,4
8	11,4
9	13,3
10	15,3
11	17,2
12	19,2

Par exemple, un A1c de 8 % indique que votre glycémie moyenne ces trois derniers mois a été de 11,4 mmol/l.

Votre A1c indique à votre médecin et à vous-même comment vous avez contrôlé votre glycémie lors des trois mois précédents. Vous pouvez tous deux l'utiliser pour vous aider à définir les changements que vous devez apporter à vos médicaments contre le diabète ou à votre mode de vie.

Si votre A1c est inférieur à 7 %, vous êtes dans le bon intervalle. Continuez de mettre en pratique toutes vos habitudes saines. Parlez à votre médecin pour vous assurer que ce résultat vous convient. Si vous ne vous sentez pas bien (vous avez trop d'épisodes d'hypoglycémie) avec un résultat d'A1c inférieur à 7 %, parlez à votre médecin.

Si votre A1c est supérieur à 7 %, parlez à votre médecin. Discutez de ce que vous pouvez faire pour faire baisser votre A1c. Vous devrez peut-être changer vos habitudes alimentaires, votre programme d'exercice, votre manière de maîtriser votre stress (ou votre dépression) ou vos médicaments contre le diabète. Vérifiez votre glycémie plus souvent. Elle indique si les changements que vous faites arrivent à la faire diminuer.

Pression artérielle

Quand votre cœur bat, il expulse votre sang et l'envoie dans tout votre corps. Lorsque le sang circule, il exerce une pression sur les parois de vos artères. La pression artérielle est l'intensité de cette poussée.

Elle est mesurée en millimètres de mercure (mm Hg). Le millimètre de mercure (mm Hg) est l'unité de mesure de la pression du sang dans vos artères. Une mesure de pression artérielle s'exprime sous la forme de deux nombres, par exemple 120/80 mm Hg. Les deux résultats de pression artérielle sont importants. Le premier nombre représente la pression quand le cœur se contracte. Cela s'appelle la pression systolique. Le deuxième nombre représente la pression quand le cœur se relâche. Cela s'appelle la **pression diastolique**.

Une pression artérielle normale avec votre diabète est inférieure à 130/80 mm Hg. Cette pression visée peut varier d'une personne à une autre en fonction de l'âge. Renseignez-vous auprès de votre médecin pour savoir quelle pression artérielle vous convient.

Une pression artérielle élevée (hypertension artérielle) peut n'être accompagnée d'aucun signe d'avertissement ou symptôme, ce qui pose problème, car elle est néfaste. Au fil du temps, l'hypertension artérielle abîme votre cœur (crise cardiaque), votre cerveau (AVC) et vos reins (néphropathie). Les personnes atteintes de diabète font souvent de l'hypertension artérielle. Faites vérifier votre pression artérielle à chaque visite chez le médecin. Votre médecin peut vous demander de contrôler votre pression artérielle chez vous.

Suivez vos résultats de pression artérielle pour savoir si vous la maîtrisez. Votre objectif en matière de pression artérielle est de rester en dessous de 130/80 mm Hg. Si votre pression artérielle est inférieure à 130/80 mm Hg, continuez de mettre en pratique vos habitudes saines comme bien manger, faire de l'exercice, gérer votre stress (ou votre dépression) et prendre vos médicaments contre l'hypertension.

Si votre pression artérielle est supérieure à 130/80 mm Hg, parlez-en à votre médecin. Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour la réduire. Faites diminuer votre pression artérielle en mangeant sainement, en faisant de l'exercice, en gérant votre stress (ou votre dépression) et en prenant vos médicaments contre l'hypertension. Lisez la partie « Manger sainement » pour en savoir plus sur la manière de faire baisser votre pression artérielle en réduisant le sodium dans votre alimentation.

Cholestérol

Le cholestérol est une matière grasse cireuse qui se trouve dans votre corps.

Votre corps a besoin de cholestérol pour :

- Maintenir vos cellules en santé;
- Fabriquer des hormones, comme la testostérone et les œstrogènes, qui sont nécessaires à une croissance normale et à la reproduction;
- Fabriquer de la vitamine D, qui aide votre corps à absorber le calcium et à stimuler la croissance des os.

Il existe deux grands types de cholestérol dans votre corps :

- Cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL) : le « mauvais » cholestérol;
- Cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) : le « bon » cholestérol.

Une manière de contrôler votre diabète consiste à maîtriser votre taux de cholestérol. L'objectif est d'avoir moins de cholestérol LDL (mauvais) et plus de cholestérol HDL (bon) dans votre corps.

Un excès de cholestérol LDL (mauvais) entraîne l'accumulation de dépôts dans vos artères, ce qui complique le passage du sang. Au fil du temps, quand les dépôts s'accumulent, vos artères peuvent se rétrécir ou se boucher. Les obstructions peuvent causer une crise cardiaque et un accident vasculaire cérébral (AVC).

Il est important que votre cholestérol LDL (mauvais) reste dans une plage normale. La combinaison d'un fort taux de cholestérol LDL (mauvais) et du diabète vous expose à un risque élevé de crise cardiaque et d'AVC.

Le cholestérol sanguin se mesure en millimoles par litre de sang (mmol/l), cette unité exprimant le nombre de particules de cholestérol dans votre sang. Le taux de cholestérol LDL (mauvais) se trouve dans un écart normal s'il est inférieur ou égal à 2,0 mmol/l. Suivez votre taux de cholestérol LDL (mauvais) pour savoir si vous contrôlez votre cholestérol.

Si votre taux de cholestérol LDL (mauvais) est inférieur ou égal à 2,0 mmol/l :

- Vous êtes dans le bon écart. Continuez de mettre en pratique toutes vos habitudes saines.

Si votre taux de cholestérol LDL (mauvais) est supérieur à 2,0 mmol/l :

- Parlez à votre médecin de ce que vous pouvez faire pour le réduire. Vous devrez peut-être apporter des changements pour y arriver, par exemple manger sainement et prendre des médicaments contre le cholestérol.

Certaines matières grasses dans votre alimentation font augmenter votre taux de cholestérol LDL (mauvais). Ce sont les suivantes :

- Graisses saturées : Les graisses saturées se trouvent dans tous les produits animaux et dans les huiles tropicales comme le beurre de cacao, l'huile de palme, l'huile de coco et les huiles de palmiste;
- Gras trans : Les gras trans se trouvent dans les aliments transformés comme les gâteaux, les pâtisseries, les beignes et les aliments frits achetés en magasin.

Le cholestérol HDL (bon) vous protège des maladies de cœur. Le taux de cholestérol HDL (bon) se trouve dans une plage normale s'il est supérieur à 1,0 mmol/l. Un taux plus élevé de cholestérol HDL (bon) est meilleur pour votre santé cardiaque.

Le rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL (bon) peut apparaître dans vos analyses de sang. C'est un moyen de connaître l'équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol dans votre sang. Le rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL (bon) se trouve dans une plage normale s'il est inférieur à 4. Un rapport plus faible est meilleur pour votre santé cardiaque.

Les triglycérides sont un type de matière grasse dans votre sang. Avoir un taux élevé de triglycérides dans votre sang vous expose au risque de maladies de cœur. Le taux de triglycérides se trouve dans un écart normal s'il est inférieur à 1,7 mmol/l. Un chiffre plus faible est meilleur pour votre santé cardiaque.

Traiter le diabète

Chapitre 3: Contrôler votre diabète

Lisez la partie « Manger sainement » pour en savoir plus sur la manière de faire baisser votre taux de cholestérol LDL (mauvais), augmenter votre taux de cholestérol HDL (bon) et diminuer votre taux de triglycérides.

Les objectifs sains pour votre A1c, votre pression artérielle et vos taux de cholestérol sont indiqués ci-dessous.

Objectifs pour l'A1c, la pression artérielle et le cholestérol

	Objectif
A1c (appelé aussi HbA1c)	Inférieur à 7 % (Plage normale : 4,1 à 5,5 %)
Pression artérielle Pression systolique Pression diastolique	 Inférieur à 130 mm Hg Inférieur à 80 mm Hg
Cholestérol Cholestérol LDL (mauvais) Cholestérol HDL (bon) Rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL	 Inférieur ou égal à 2,0 mmol/l Supérieur à 1,0 mmol/l Inférieur à 4,0
Triglycérides	Inférieur à 1,7 mmol/l

Agissez pour atteindre l'objectif en termes d'A1c, de pression artérielle et de cholestérol.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre glycémie.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

Dépression

La dépression est un problème de santé mentale qui concerne la manière dont vous vous sentez. Elle est plus courante chez les personnes atteintes de diabète. Quand vous êtes déprimé, votre capacité de gestion de soi diminue, ce qui veut dire que vous pouvez ne pas vous occuper comme il faut de votre diabète. Apprenez à reconnaître les signes de la dépression pour pouvoir recevoir de l'aide. Ces signes sont notamment les suivants :

- Perte d'intérêt pour des choses que vous aimiez faire
- Sentiment de malaise, de désespoir ou de tristesse
- Difficulté à s'endormir ou à rester endormi
- Très peu d'énergie
- Modification de l'appétit, avec soit une perte soit un excès d'appétit
- Pensées et sentiments négatifs sur vous-même
- Difficulté de concentration
- Perte de l'appétit sexuel

Si bon nombre de ces signes sont présents chez vous pendant 2 semaines ou plus, il se peut que vous soyez déprimé. Expliquez à votre médecin ce que vous ressentez. Lisez la partie « Se sentir bien » pour en savoir plus.

Condition physique et niveau d'exercice physique

L'exercice est un élément vital de la santé. En faisant de l'exercice, vous pouvez améliorer le fonctionnement de votre corps. L'exercice peut accroître sa réaction à l'insuline et l'aider à contrôler votre glycémie. Lisez la partie « Faire de l'exercice et bouger » pour en savoir plus.

Stress

Le stress est une réaction de votre corps au changement. N'importe quel aspect de votre vie peut générer du stress. Le stress peut être la conséquence de bonnes ou de mauvaises choses.

Comme votre corps réagit au stress, votre manière de gérer celui-ci est un élément essentiel dans le contrôle de votre diabète. Essayez de remarquer quand vous vous sentez stressé. Le stress provoque une augmentation de votre glycémie et réduit l'insuline dans votre sang. L'hyperglycémie se produisant quand il n'y a pas assez d'insuline peut abîmer votre corps.

Si vous remarquez quand vous ressentez du stress, vous pouvez vous lancer sur la piste de ce qui le provoque. Connaître la cause du stress peut vous aider à le maîtriser. Un « facteur de stress » est quelque chose qui est à l'origine du stress. Il existe de nombreux types différents de facteurs de stress, parmi lesquels certains incluent des changements dans les domaines suivants :

- Santé
- Relations
- Travail
- Famille

- Amitiés
- Mode de vie
- Finances

Le changement lui-même peut être un facteur de stress. Le stress qui dure des semaines ou des mois sans interruption s'appelle le stress chronique. Il entraîne des palpitations (battements de cœur irréguliers), de l'hypertension artérielle ou l'accumulation de plus de dépôts dans vos artères.

Si vous vous sentez stressés, parlez à un professionnel de la santé de ce qui pourrait vous aider. Lisez la partie « Se sentir bien » pour en savoir plus.

Tabagisme

Fumer représente un plus grand danger pour les personnes atteintes de diabète que pour les autres. Cela fait augmenter votre glycémie et abîme vos artères. Si vous êtes diabétique, vos artères courent un grand risque.

Il existe de nombreuses ressources qui peuvent vous aider à réduire votre consommation de tabac et à arrêter de fumer, dont les suivantes :

- Produits de remplacement de la nicotine comme des timbres cutanés, de la gomme à mâcher et des bonbons;
- Médicaments pour diminuer vos symptômes de sevrage et vos états de manque;
- Programmes en ligne ou stages pour cesser de fumer.

Si vous fumez, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Votre équipe soignante doit savoir que vous fumez, même si vous n'avez pas l'intention d'arrêter.

Résumé

Il est important que vous connaissiez votre :

- Niveau d'A1c
- Pression artérielle
- Taux de cholestérol LDL (mauvais)

Une fois que vous connaissez ces chiffres, parlez à votre équipe soignante de ce que vous devez faire pour que votre A1c, votre pression artérielle et votre cholestérol soient dans une plage normale. Agir permettra de prévenir ou retarder les problèmes de santé à long terme.

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

Vous n'êtes pas seul. Votre équipe soignante est là pour vous aider à faire les changements nécessaires pour maîtriser votre diabète.