

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Qu'est-ce que la Diabète ?

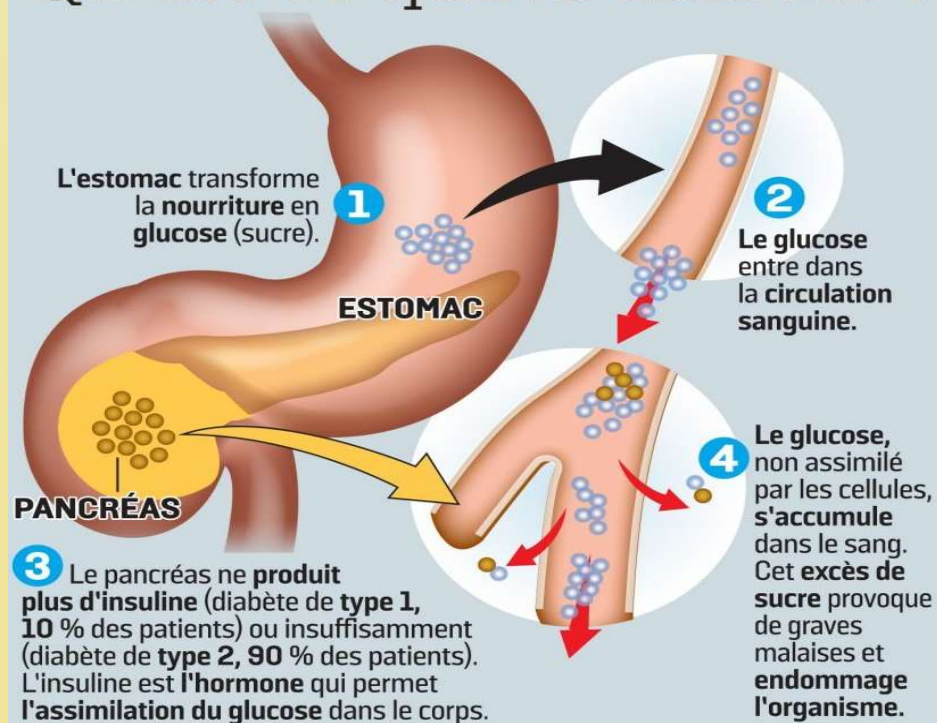


Définition : Une maladie chronique liée au dysfonctionnement de la régulation du taux de sucre dans le sang. Elle survient quand le pancréas ne produit pas assez d'insuline.

Normes :

- A Jeun :
 - (0,70 à 1,28 gramme/L)
- Après Repas :
 - (1,30 à 1,60 gramme/L) selon l'importance du repas.

Qu'est-ce que le diabète ?



ATELIER 5 - Le Diabète

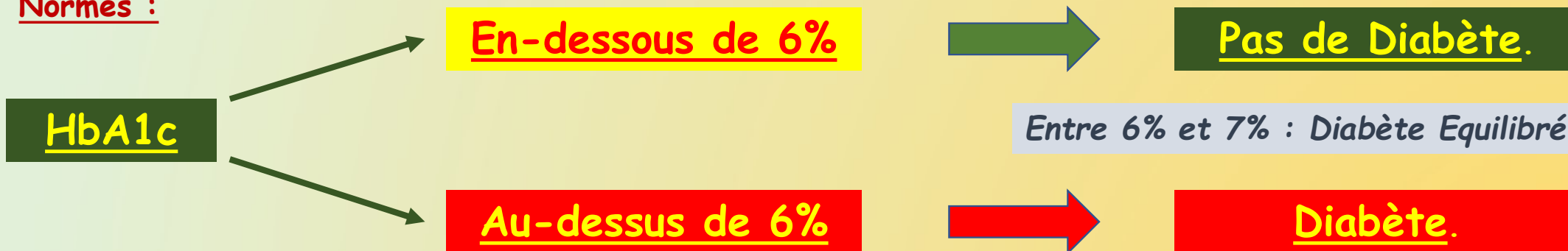
Objet : Diagnostic du Diabète



Le diagnostic du diabète s'opère à travers :

- plusieurs contrôles de Glycémie Capillaire et/ou prises de Sang.
- confirmé par une analyse de sang spécifique : l'hémoglobine glyquée (HbA1c) qui indique le taux de sucre en % sur les 3 derniers mois.

Normes :



Le constat : 3000000 diabétiques en France ...

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Les 3 sortes de Diabètes



D i a b è t e	Type	Cause	Traitement
	Gestationnel	Chez les femmes enceintes <u>Uniquement</u> .	-
	Type 1	Le pancréas ne fabrique plus d'insuline (patient insulino-dépendant de nouveaux nés à jeunes adultes).	Injections d'insuline à vie.
	Type 2	Le pancréas ne fournit plus suffisamment d'insuline (patient insulino-requérant généralement à partir de 45/55 ans et jeunes adultes).	Injections d'insuline +/- Médicaments.

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Hygiène de Vie



A Eviter :

- Sauter un repas,
- Grignoter (1 fruit en dehors des repas => Glycémie + 1 gr/L)

A Faire :

- Associer les féculents et légumes verts à TOUS les repas,
- Manger les fruits en fin de repas,
- Respecter les horaires de repas à $\frac{1}{2}$ heure près,
- Faire de l'activité physique régulièrement.

Diabète Equilibré = Equilibre Alimentaire + Activité Physique Régulière.

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Complications liées au Diabète



- Complication au niveau des artères,
- Maladies cardio-vasculaires,
- Rétinopathie (faire un fond de l'œil par an),
- Insuffisance rénale,
- Neuropathie (perte de sensibilité),
- Lésions des pieds,
- Infections des plaies,
- AVC ?
- Acido-cétose (élévation de l'acidité du sang).

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Gérer les HYPO et HYPER Glycémies



Définition : A- HYPO = Chute du Taux de sucre dans le sang (inférieur à 0,70)

Signes :

- Jambes « en coton » (tremblements),
- Sueurs, nausées,
- Perte d'équilibre, Vertiges,
- Vision perturbée,
- Difficultés d'élocution,
- Agressivité (troubles du comportement, sautes d'humeur),
- Anxiété, confusion,
- Palpitations,
- Faim.

Signes Nocturnes :

- Réveils sans raison,
- Transpiration excessive,
- Cauchemars,
- Maux de tête au réveil.

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Gérer les HYPO et HYPER Glycémies



Si Plusieurs Signes :

- Tester sa Glycémie,
- Arrêter l'activité physique,
- Prendre 15 grs de sucre (3 x n°4),
- Manger 1 barre de céréales,
- Manger 30 grs de confiture (2 cuillères à café),
- Si loin des repas : prendre 3 sucres + 1 ou 2 biscuits ou biscottes.

Les Causes :

- Sauter 1 repas (ou insuffisant en féculents),
- Prise d'alcool sans manger,
- Erreur de traitement (surdosage),
- Activité physique trop intense,
- Hypodistrophie (boules d'insuline qui se libèrent brusquement).

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Gérer les HYPO et HYPER Glycémies



Définition : B- HYPER = Forte Augmentation du Taux de sucre dans le sang ($\geq 1,80$)

Signes :

- Soif intense, bouche « pâteuse »,
- Urines fréquentes,
- Asthénie (pâleur, fatigue intense), Crampes,
- Nausées,
- Perte de poids brutale.

Actions :

- Boire 2 ou 3 verres d'eau,
- Faire de l'activité physique (marche, vélo, jogging, danse,...).

Causes :

- Repas déséquilibré (trop sucré),
- Oublis traitement(s) (ou injections insuline),
- Absence activité physique,
- Anxiété, stress, contrariétés,
- Douleurs physiques et/ou infections.

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Les Pieds du Diabétique



Les pieds du diabétique requièrent une attention particulière. La neuropathie diabétique insensibilise en particulier les pieds générant une absence de sensations (chaud, froid, douleur) et nécessitant une hygiène spécifique sous peine de voir des plaies s'infecter, atteindre les os avec risque d'entraîner la gangrène et l'amputation éventuelle...

Hygiène :

- Laver et sécher soigneusement les pieds afin d'éviter les mycoses et plaies,
- Changer tous les jours de chaussettes, bas, collants,
- Hydrater chaque jour avec crème pour éviter les crevasses loin des prises de douches.

A Eviter :

- Instruments métalliques (*râpes, ciseaux*),
- Sources de chaleurs (*bouillottes ...*),
- Chaussures trop serrées (*risque blessures*),
- Chaussons « *claquettes* »,
- Soins des pieds par soi-même (*prescription d'un(e) podologue*),
- Eau de Dakin, Bétadine, Biafine, Eosine (*risques infectieux ou masquage de la plaie*),

ATELIER 5 - Le Diabète

Objet : Les Pieds du Diabétique



Conseillé :

- Savon neutre,
- Utiliser sèche-cheveux sur programme « froid » pour sécher les pieds,
- Crème sans parfum, pierre ponce naturelle,
- Acheter des chaussures en fin de journée car les pieds sont gonflés, et prioriser des matières naturelles (cuir, bambou ...),
- Vérifier s'il y a des corps étrangers dans les chaussures,
- Prioriser les chaussettes en matières naturelles (coton, laine, lin ...),
- Pince pour couper les ongles et limes cartonnées,
- Miroir pour observer le dessous des pieds ...