

# L'essentiel sur le diabète de type 1

## gestion du diabète

### L'insulinothérapie

L'insulinothérapie est la pierre angulaire du traitement du diabète de type 1. On dispose de plusieurs types d'insulines pour gérer son diabète.

L'insuline s'administre par seringue, stylo ou pompe.

On dispose maintenant de plusieurs types d'insuline, ce qui permet une plus grande souplesse dans la fréquence et l'horaire des injections.

Votre médecin prescrira un schéma d'insuline spécifique qui tiendra compte des objectifs thérapeutiques, de votre âge, votre mode de vie, votre programme de repas, votre état de santé général et votre motivation. Il pourra également prendre en considération certains facteurs sociaux et financiers. On notera que l'insuline agit différemment chez les diverses personnes; ces effets dépendent, entre autres, de facteurs comme le site d'injection et la quantité d'insuline injectée.

Pour de plus amples détails, reportez-vous à notre fiche de renseignements intitulée **L'insuline – ce qu'on devrait savoir.**



Quand une personne, vous-même ou l'un de vos proches, reçoit le diagnostic de diabète de type 1, il est tout à fait normal de ressentir des émotions comme la crainte, le choc, la colère ou l'accablement. On peut soulager ses craintes en découvrant tout ce qu'on peut apprendre sur le diabète.

### Qu'est-ce que le diabète de type 1?

Notre organisme obtient l'énergie qui lui est nécessaire en transformant en glucose (ou sucre) des aliments comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits. Pour pouvoir utiliser ce glucose, l'organisme a besoin d'insuline, une hormone qui aide le corps à contrôler le niveau de glucose dans le sang.

Le diabète de type 1 se développe quand le pancréas ne produit pas d'insuline. Si vous êtes atteint de diabète de type 1, le glucose s'accumule dans votre sang au lieu d'être utilisé pour la conversion en énergie.

On ignore la cause du diabète de type 1. On sait que rien ne permet de le prévenir et que le problème n'est pas dû à un apport excessif de sucre. Il est possible que le système de défense de l'organisme attaque les cellules qui produisent l'insuline par erreur, mais nous ignorons pour quelle raison cela se produit. On établit en général le diagnostic de diabète de type 1 avant l'âge de 30 ans, le plus souvent au cours de l'enfance ou de l'adolescence.

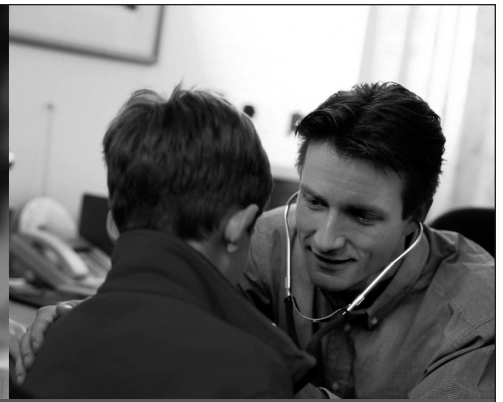
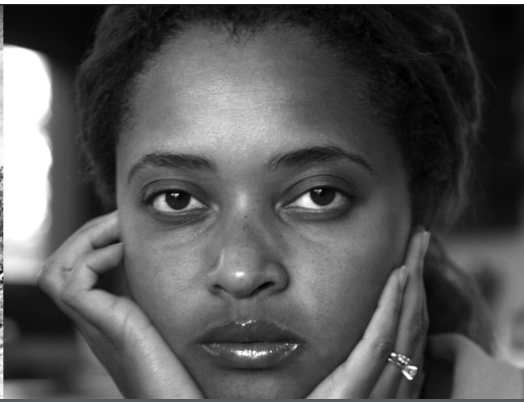
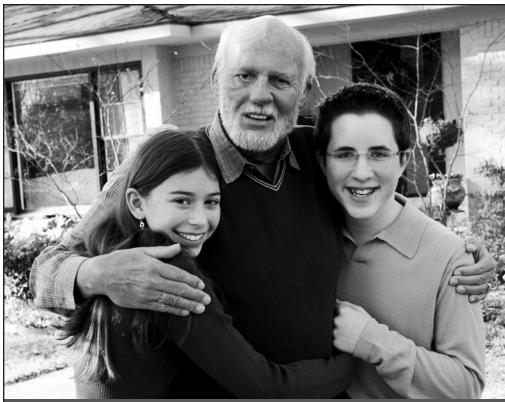
### Les bonnes nouvelles

Vous pouvez vivre longtemps et en bonne santé en maintenant votre taux de glycémie (la quantité de sucre dans votre sang) dans la gamme établie par votre médecin (vous pouvez vous reporter à notre fiche de renseignements intitulée **Comment contrôler votre glycémie**).

Pour cela, il faut :

- ◆ prendre de l'insuline comme requis (ainsi que les autres médicaments prescrits par votre médecin),
- ◆ adopter une alimentation (repas, collations) saine et
- ◆ faire de l'exercice physique de façon régulière.

>



## La gestion du diabète

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour gérer votre diabète et aider à maintenir votre état de santé général et votre bien-être, maintenant et plus tard :

- ◆ Prenez votre insuline (et vos autres médicaments) comme prescrit par votre médecin.
- ◆ Vérifiez votre taux de glycémie régulièrement et maintenez-le dans la gamme établie.
- ◆ Adoptez un programme de repas équilibrés.
- ◆ Faites de l'exercice physique.
- ◆ Maintenez votre taux de cholestérol et des autres graisses du sang dans la gamme établie.
- ◆ Maintenez un poids santé.
- ◆ Maintenez votre tension artérielle aux alentours de la gamme visée.
- ◆ Gérez votre stress efficacement.
- ◆ Prenez soin de vos pieds.
- ◆ Ne fumez pas.
- ◆ Consultez régulièrement votre dentiste, votre spécialiste des yeux (tous les ans) et votre médecin.

## Autres ressources

Pour de plus amples détails sur l'insuline, consultez notre fiche de renseignements intitulée *L'insuline – ce qu'on devrait savoir*.

Pour de plus amples détails sur le contrôle de la glycémie et la façon de reconnaître et de traiter une glycémie trop faible ou trop élevée, consultez nos fiches de renseignements intitulées *Comment contrôler votre glycémie* et *Les hauts et les bas du taux de glycémie*.

## Les complications du diabète

Avec le temps, le maintien de taux de glycémie élevés peut entraîner des complications, comme la cécité, la maladie cardiaque, des problèmes rénaux, une atteinte nerveuse et des problèmes d'érection. Heureusement, des soins diabétiques adéquats et une bonne gestion du diabète peuvent prévenir ou retarder le développement de ces complications.

## Votre équipe de soins diabétiques peut vous aider

Les membres de votre équipe de soins diabétiques peuvent répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir sur la bonne gestion de votre diabète. Votre équipe de soins peut inclure un médecin (votre médecin de famille ou un spécialiste du diabète) et des éducatrices en diabète (une infirmière et une diététiste); cela dépendra de vos besoins et des ressources offertes dans votre région.

Votre équipe de soins peut également inclure :

- ◆ un pharmacien,
- ◆ un travailleur social,
- ◆ un psychologue,
- ◆ un spécialiste des soins des pieds,
- ◆ un endocrinologue et/ou
- ◆ un spécialiste des yeux.

N'oubliez pas que c'est vous le membre le plus important de votre équipe de soins.

## Assurez-vous le soutien dont vous avez besoin

Il est parfois difficile d'accepter que vous-même ou un membre de votre famille soit atteint du diabète de type 1. Une attitude positive et réaliste à l'égard du diabète peut vous aider à bien gérer le problème.

Parlez avec d'autres personnes elles-mêmes atteintes du diabète de type 1 ou des personnes qui s'occupent d'enfants atteints de ce problème – votre section régionale de l'Association canadienne du diabète peut vous renseigner sur d'autres ressources disponibles, sur l'adhésion à un groupe de soutien ou sur la participation à des réunions d'information.

Reproduit avec l'appui de

