

**JE SUIS
DIABÉTIQUE.
ET MAINTENANT
?**

INFORMATION ●

CONSEIL ●

SOUTIEN ●

Le diagnostic est là : je suis diabétique.
Mais au fond, qu'est-ce que cela implique ? Que puis-je
faire moi-même et comment me faire aider ?

Ce petit guide est là pour vous fournir quelques
informations de base à l'heure où vous venez d'apprendre
que vous êtes diabétique, ainsi que pour vous
accompagner dans les premiers pas de votre vie avec
cette maladie chronique.

diabètevaud

ÊTRE DIABÉTIQUE, QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

Être diabétique veut dire que le corps n'est plus capable d'utiliser le sucre fourni par les aliments et boissons consommés. Ceci est dû au fait que l'insuline, hormone produite par le pancréas et permettant de transformer le sucre en énergie pour le corps, n'est plus produite en quantité suffisante ou n'est plus assez efficace. Cela provoque un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie). Il existe deux principaux types de diabète :

LE DIABÈTE DE TYPE 1

Il est caractérisé par un déficit majeur de la sécrétion d'insuline, d'origine immunitaire; il apparaît le plus souvent dès l'enfance ou chez le jeune adulte et concerne environ un diabétique sur 10.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

C'est le diabète le plus fréquent (environ 90% des cas). Il est caractérisé par un déficit relatif et/ou une moindre efficacité de l'insuline et apparaît plus tard, souvent après 40 ans. Il est fortement lié au mode de vie, particulièrement au surpoids et à la sédentarité, mais comporte également une composante héréditaire.

Les symptômes peuvent rester silencieux pendant de nombreuses années d'où l'importance de tester son risque (www.diabetevaud.ch/testez-votre-risque/) et si besoin, de se faire dépister.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL

Il apparaît au cours d'une grossesse (chez 10 à 15 % des femmes enceintes) et disparaît après l'accouchement; toutefois, dans ce cas, il représente un risque accru de développer plus tard un diabète de type 2.

SYMPTÔMES D'UN DIABÈTE DÉCOMPENSÉ



envie fréquente
d'uriner



perte de
poids



soif excessive



manque
d'énergie

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PRENDRE EN CHARGE MON DIABÈTE DÈS MAINTENANT ?

Le taux trop élevé de sucre dans le sang empêche le corps de bien fonctionner et peut, avec le temps, endommager les artères, causant de graves lésions à divers organes (cœur, cerveau, yeux, nerfs, reins). C'est pourquoi il est important de devenir acteur de votre santé dès maintenant, car ces complications ne sont pas une fatalité !

Un bon équilibre de votre glycémie (taux de sucre dans le sang)

- améliore le quotidien avec la maladie: les symptômes du début du diabète diminuent, c'est-à-dire fatigue, soif, besoin fréquent d'uriner, infections répétées ou tenaces, vision brouillée.
 - diminue de manière importante le risque de complications liées au diabète: risques d'avoir un infarctus, une attaque cérébrale, de perdre la vue, de subir une amputation, d'endommager vos reins.
-

❓ QUESTIONS FRÉQUENTES AU MOMENT DU DIAGNOSTIC

Est-ce que je peux guérir ?

Non, il s'agit d'une maladie chronique. À l'heure actuelle, on ne peut malheureusement pas guérir le diabète de type 1 et de type 2. Toutefois, pour le diabète de type 2, un changement de mode de vie (activité physique, alimentation équilibrée, abstention de fumer) peut permettre de diminuer, voire de stopper la prise de médicaments.

Est-ce que je peux vivre longtemps avec le diabète ?

Oui, il est heureusement possible de vivre très longtemps avec le diabète. Toutefois, par rapport à une personne non-diabétique, le diabète est un facteur de risque supplémentaire de complications affectant les organes vitaux comme le cœur, le cerveau et les reins. D'où l'importance d'un suivi régulier et d'une modification des habitudes de vie pour réduire ces risques au maximum.

Qu'est-ce que je peux manger ?

La première recommandation est de continuer à manger de tout en quantités raisonnables, de ne pas sauter de repas, de diminuer les graisses notamment d'origine animale, et surtout de diminuer les aliments sucrés et remplacer les boissons sucrées par de l'eau. Rappelons que les termes « glucides », « hydrates de carbone » et « sucres en général » ont la même signification. Les diététicien(ne)s sont là pour vous guider de manière personnalisée.

Comment bien vivre avec le diabète ?

On peut très bien vivre avec le diabète et éviter les complications s'il est pris en charge de manière adéquate dès le début. Le traitement est en grande partie entre vos mains. Cela nécessite une bonne connaissance de la maladie, de vos propres réactions, des moyens de contrôle et d'adaptation au quotidien. Les médecins généralistes et spécialisés en diabétologie, les infirmier(ère)s spécialisé(e)s en diabétologie, les diététicien(ne)s sont à votre disposition pour vous enseigner tous ces aspects et vous accompagner dans ces changements.

Est-ce que je vais devoir faire des injections d'insuline ?

Pour le diabète de type 1, le seul traitement médicamenteux est l'insuline. Pour le diabète de type 2, l'insuline n'est pas forcément nécessaire, mais dans un certain nombre de cas, il faut y avoir recours. L'insuline est le traitement le plus naturel du diabète puisque normalement c'est le pancréas qui la produit. On est obligé d'administrer l'insuline sous forme d'injection car prise par la bouche, elle serait détruite par les acides de l'estomac lors de la digestion. Cependant, le matériel actuel permet une injection simple et quasi indolore.

REMBOURSEMENT DES PRESTATIONS

La prise en charge médicale du diabète en Suisse est de très bonne qualité. La grande majorité des prestations sont incluses dans l'assurance maladie de base et vous sera remboursée, soit :

Les consultations chez le médecin généraliste ou spécialiste, les infirmier(ère)s en diabétologie, les diététicien(ne)s. **Exception:** les soins de pieds effectués par les podologues ne sont pour le moment remboursés que par certaines assurances complémentaires. En revanche, les infirmier(ère)s spécialisé(e)s peuvent effectuer des bilans et soins de base remboursés par la LAMal. Ces prestations sont notamment fournies par les professionnels de diabètevaud.

Médicaments et matériel: les médicaments, ainsi que l'ensemble du matériel de contrôle et d'injection sont pris en charge par l'assurance de base.

Toutefois, il convient de rappeler que notre système d'assurance maladie impute directement aux patients une partie des coûts médicaux (franchise et quote-part), y compris pour les malades chroniques que sont les diabétiques.

OBTENEZ LES AIDES AUXQUELLES VOUS AVEZ DROIT

Ce qui coûte le plus, tant du point de vue humain que pour le porte-monnaie, ce sont les complications. Bien gérer son diabète est donc un bon investissement, mais cela coûte néanmoins de l'argent! Ainsi, il n'est pas rare que la survenue du diabète s'accompagne de **difficultés financières**.

A ce sujet, avoir un travail rémunéré n'est pas incompatible avec le fait d'obtenir une aide financière, lorsque le salaire ne suffit plus!

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à son assistante qui vous orientera vers les services adéquats de votre région. Vous pouvez obtenir des informations et de l'aide auprès de votre Centre social régional (ou le Service social de Lausanne, à Lausanne): www.vd.ch/themes/social/prestations-assurances-et-soutien/revenu-dinsertion/a-qui-sadresser/

Vous trouverez également des informations sur les prestations auxquelles vous avez droit dans le **Guide pratique 2016** disponible en ligne :

www.diabetevaud.ch/prestation-des-assurances-sociales/

diabètevaud répond volontiers à vos questions relatives aux contrats d'assurance et peut vous orienter pour toute question dans ce domaine.

LE DIABÈTE SUR LE WEB

Aujourd'hui, 90% des ménages suisses ont accès à internet et vous serez certainement nombreux à rechercher des informations sur votre maladie sur le web.

Le site internet de diabètevaud contient des informations fiables et à jour, contrôlées par des médecins et des professionnels de la santé. Il contient aussi de nombreux liens utiles pour comprendre le diabète et trouver les prestations dont vous aurez besoin dans le canton de Vaud. www.diabetevaud.ch

Pour vous permettre de disposer d'un point de rencontre et de discussion sur la toile, Diabètevaud dispose également d'une page Facebook. La suivre vous permettra d'être informé en primeur de l'actualité du diabète dans le canton (cours, événements, nouvelles prestations) et de la vie de l'association.

 www.facebook.com/diabete.vaud

GLYCÉMIE ET HÉMOGLOBINE GLYQUÉE, QUELLE DIFFÉRENCE ?

La **glycémie** est le taux de sucre présent dans le sang au moment où elle est mesurée. La glycémie capillaire est celle que vous mesurez en vous piquant le bout du doigt. Elle se mesure en millimoles de sucre par litre de sang (mmol/l).

L'**hémoglobine glyquée (HbA1c)** est le pourcentage d'hémoglobine (pigment des globules rouges du sang) sur laquelle s'est fixé du glucose. Elle est mesurée par une prise de sang analysée en laboratoire. Elle est liée à la moyenne de vos glycémies durant les 3 derniers mois. Elle donne donc une indication sur l'équilibre de votre diabète en moyenne sur 3 mois.

COMMENT PRENDRE EN CHARGE MON DIABÈTE ?

Le diabète ne se traite pas comme une grippe, c'est une gestion de longue haleine que vous allez devoir intégrer à votre vie. Si l'acteur principal de votre prise en charge au quotidien, c'est vous, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul face à votre diabète et bien des ressources existent pour vous soutenir!

PRIVILÉGIER LA RELATION ET LE DIALOGUE AVEC LE MÉDECIN

- Voir le médecin régulièrement
- Préparer la consultation en listant les questions
- Oser questionner le médecin au sujet de toutes mes préoccupations

CE DONT JE SUIS RESPONSABLE

- **Apprendre à connaître ma maladie :** ce que je dois contrôler (glycémie, pieds, etc.), à quel moment, quels sont les signes que m'envoie mon corps, comment réagir, etc.
- **Privilégier une alimentation saine et équilibrée :** même si cela demande une adaptation au début, manger équilibré et surveiller le sucre et les graisses que l'on consomme ne veut pas dire se priver de tout. Au contraire, il est important de manger de tout en connaissance de cause et de garder le plaisir d'être à table.
- **Avoir une activité physique régulière :** changer simplement ses habitudes (prendre les escaliers, marcher au lieu de prendre le bus, etc.) ou exercer une activité plus intense, seul ou en groupe (cours adaptés etc.), il y a beaucoup de moyens de bouger plus et régulièrement.
- **Suivre les traitements médicamenteux tels qu'ils me sont prescrits.**

LES PRESTATIONS DONT JE DOIS BÉNÉFICIER

CHEZ MON MÉDECIN

Une consultation 2 à 4 fois par année (ou plus si nécessaire) pour voir comment vous allez, parler de la gestion de la maladie et adapter votre traitement si nécessaire. Cela permettra aussi d'agender les contrôles utiles :

- Deux à quatre fois par année votre glycémie moyenne par **un dosage de l'hémoglobine glyquée**.
- Au moins une fois par an : **une évaluation complète** portant au minimum sur vos pieds, vos yeux, vos reins, votre tension artérielle, votre taux de cholestérol dans le sang. Il peut être nécessaire de faire des contrôles plus fréquents en fonction de la sévérité de votre diabète et de la présence d'autres facteurs de risque ou affections vasculaires.

CHEZ LES AUTRES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Pour vous aider à devenir acteur de votre vie avec le diabète au quotidien, votre médecin peut vous prescrire (ou vous pouvez aussi lui demander de le faire) des appuis par des professionnels spécialisés :

- **Apprendre à connaître la maladie**: consultations individuelles avec un(e) infirmier(ère) en diabétologie ou cours dans un groupe.
- **Bien gérer mon alimentation**: consultations avec un(e) diététicien(ne).
- **Exercer une activité physique régulière**: par ex. cours DIAfit pour les diabétiques de type 2 www.diafit.ch
- **Apprendre à mieux vivre au quotidien avec une maladie chronique**: cours EVIVO www.evivo.ch

BON À SAVOIR

Pour éviter les complications, il est important d'avoir un diabète bien équilibré. En principe, un diabète est équilibré lorsque l'hémoglobine glyquée (HbA1c) est égale ou légèrement inférieure à 7% (dans certains cas, la valeur limite recommandée se situe plutôt vers 8%). Si la valeur est plus élevée, surtout de façon répétée, cela peut indiquer que le traitement n'est plus adapté à la situation actuelle et nécessite un ajustement.

RECOMMANDÉ : LE PASSEPORT DIABÈTE

Le **Passeport Diabète** est un carnet dans lequel vos données médicales sont notées. Il aide à mieux organiser et coordonner les traitements médicaux et les soins dont vous avez besoin en tant que diabétique et à suivre l'évolution de votre état de santé.

Grâce au **Passeport Diabète**, vous avez aussi sur vous toutes les informations nécessaires pour vos visites chez votre médecin traitant, mais aussi pour le cas éventuel d'un traitement urgent, par exemple si vous vous trouvez à l'étranger.

Vous pouvez commander gratuitement votre exemplaire du **Passeport Diabète** auprès de **diabètevaud**: 021 657 19 20 ou info@diabetevaud.ch



.....

LE DIABÈTE DANS LE CANTON DE VAUD

Le nombre de diabétiques vaudois représente environ 6% de la population de plus de 15 ans, soit 40 000 personnes, ou l'équivalent de la 2^e ville du canton devant Yverdon. Ce chiffre est en augmentation régulière compte tenu de la modification des modes de vie (sédentarité, alimentation déséquilibrée, tabagisme), ainsi que du vieillissement démographique. Environ 4 000 personnes sont diagnostiquées diabétiques chaque année dans le canton de Vaud. Vous n'êtes donc pas seul!

.....

DIABÈTEVAUD : L'ASSOCIATION DES PATIENTS DIABÉTIQUES DU CANTON DE VAUD

Devenir membre de diabètevaud est un excellent moyen de vous tenir informé, de bénéficier de prestations utiles et de pouvoir échanger avec d'autres diabétiques. C'est aussi le moyen de faire entendre la voix des patients et de les faire reconnaître comme un acteur central du système de santé.

QUELS SONT LES AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE ?

- Consultation annuelle gratuite par une infirmière spécialisée (hors soins des pieds)
- Conseil juridique gratuit
- Offre de cours et conférences (alimentation, éducation thérapeutique, actualités...)
- Groupes de discussion (café-échanges), soutien psychologique, patients experts
- Activités récréatives et sportives avec d'autres diabétiques (enfants et adultes)
- Défense et représentation des intérêts des personnes diabétiques
- Information et prévention
- d-journal, revue suisse romande du diabète (5x/an)
- Site internet et page Facebook

POUR DEVENIR MEMBRE DE DIABÈTEVAUD

(cotisation: 70 francs/an)

Inscrivez-vous directement sur notre site internet www.diabetevaud.ch ou complétez et retournez-nous le bulletin ci-joint.



DEVENEZ MEMBRE DE DIABÈTEVAUD

Il vous suffit de remplir la demande d'adhésion ci-contre et de nous la retourner par la poste à :

diabètevaud

Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne

Vous pouvez également vous inscrire en ligne sur www.diabetevaud.ch
rubrique « membre » puis sous rubrique « devenir membre »

DEMANDE D'ADHÉSION

Titre (Mlle / Mme / M.)

Nom

Prénom

Date de naissance (jj.mm.aaaa)

Rue

Numéro postal / Localité

Adresse e-mail

Téléphone

Diabète type 1 Diabète type 2 Diabète gestationnel

Par quel biais avez-vous reçu l'information sur Diabètevaud ?

Lieu

Date

Signature



diabètevaud

BESOIN D'INFORMATIONS, DE CONSEILS OU DE SOUTIEN? NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.

Avenue de Provence 12

1007 Lausanne

Tél. 021 657 19 20

info@diabetevaud.ch

www.diabetevaud.ch

www.facebook.com/diabete.vaud

Cotisations et dons: CCP 10-20353-9

Brochure élaborée avec
Médecins de famille Vaud

