

Diabète de type 2 : recommandations

En suisse, le surpoids et l'obésité touchent plus de la moitié des hommes âgés de plus de 40 ans. Le meilleur remède contre le diabète consiste à améliorer son mode de vie. Ce changement de comportement représente 70% du traitement. Voici quelques recommandations pour commencer une nouvelle vie. / Anna Popov

Facteurs favorisant le diabète de type 2



Mauvaise alimentation



Alcool



Sédentarité



Surpoids



Cigarette

Les études l'ont prouvé : l'activité physique fait baisser la glycémie !

Régulièrement les patients imaginent que par activité physique on entend 5 km de footing, ou 15km de vélo ou encore natation obligée. Fausse idée ! L'activité physique représente tous les mouvements produits par les muscles qui ont un impact sur les dépenses énergétiques. C'est pourquoi lorsqu'on préconise une activité physique, cela peut tout simplement commencer par préférer les marches d'escalier à l'ascenseur, faire une partie du trajet au travail à pied, rallonger la ballade avec le chien. Voici quelques exemples de dépenses énergétiques dans le quotidien :



Conduire une voiture
75 kcal



Tondre le gazon
200 kcal



Jouer du piano
90 kcal



Fendre du bois
220 kcal



Marcher
100 kcal



Jouer au tennis
230 kcal



Jardiner
145 kcal



Jouer au football
260 kcal

Recommandations pour une vie plus saine :



Manger sainement
et équilibré



Faire de l'exercice
physique



Rester attentif
à son poids



Mesurer
sa glycémie



Respecter les
recommandations
médicales

TESTEZ VOTRE DIABÈTE

> www.diabetesschweiz.ch/fr/ueber-diabetes/test-diabete.html

BESOIN DE VOUS FAIRE AIDER ?

> www.stop-tabac.ch/fr/
> www.stop-alcool.ch/adresses-utiles

Diabète et éducation thérapeutique

Plus que jamais, l'éducation thérapeutique des patients est un maillon essentiel dans la chaîne de guérison du diabète. Soins quotidiens, gestion de son alimentation, exercices physiques, menus adaptés... Connaître sa maladie et les gestes à adopter pour la contenir est au cœur du dispositif thérapeutique. Explications avec le Docteur Giacomo Gastaldi. | *Thierry Amann*



Docteur Giacomo Gastaldi
Médecin adjoint référent diabète
de type 1 aux Hôpitaux Universitaires
de Genève

Pouvez-vous nous donner une définition de l'éducation thérapeutique des patients diabétiques ? Quel est son objectif ?

Selon la définition de l'OMS : L'Éducation thérapeutique des patients (ETP) doit permettre aux malades d'acquérir et de maintenir des compétences pour gérer de manière optimale leur traitement afin d'arriver à un équilibre entre leur vie et leur maladie. C'est un processus continu conçu pour aider les patients et leurs familles à comprendre la maladie et leurs traitements, à coopérer avec les soignants, à vivre sainement et améliorer leur qualité de vie.

En quoi l'éducation thérapeutique est-elle un élément essentiel dans le traitement du diabète ?

Il existe différents types de diabète. La majorité des patients (90 %) souffrent de diabète de type 2. Ce dernier est en grande partie lié à notre hygiène de vie (sédentarité, surcharge pondérale, alimentation déséquilibrée) et au fait que l'espérance de vie augmente. Le diabète de type 1 ou diabète auto-immune qui concerne de 5 à 7 % des patients, peut quant à lui survenir à tout âge et nécessite la prise d'un traitement par multi-injections d'insuline. Dans les deux cas, le diabète est une maladie qui mal contrôlée va induire des complications cardio-vasculaires et la survenue d'atteintes micro-vasculaires, notamment ophtalmologiques, rénales et neuropathiques avec des lésions des fibres nerveuses.

Ainsi, la prise en charge du diabète repose sur la mise en place par le patient d'un mode de vie favorable à l'équilibre du diabète, ce qui passe par l'adaptation des habitudes de vie et en particulier une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière (2 h 30 par semaine minimum) et la prise d'un traitement optimisé et adapté à l'évolution du diabète. En effet, un quart des patients avec

“ Un quart des patients avec un diabète de type 2 nécessitent un traitement par insuline. ”

un diabète de type 2 nécessitent un traitement par insuline. Dans le cas du diabète de type 1, le traitement repose sur la capacité à adapter l'insulinothérapie sur la base d'un suivi régulier des glycémies, ce qui implique de réaliser des auto-contrôles de la glycémie 6 à 7 fois par jour à l'aide d'une piqûre au bout du doigt ou d'un capteur afin de s'injecter la bonne quantité d'insuline. Il est donc nécessaire pour tout patient d'être actif vis-à-vis de sa maladie ce qui implique un enseignement dédié et spécifique au type de diabète.

Comment cela peut-il concrètement améliorer la qualité de vie des patients ?

La qualité de vie du patient et de son entourage sera améliorée par le sentiment d'auto-gestion, une meilleure estime de soi. Il existe d'ailleurs un risque augmenté de présenter une dépression ou un trouble anxieux lorsqu'on souffre d'un diabète, mais surtout de se sentir en détresse émotionnelle vis-à-vis des contraintes quotidiennes liées à la maladie. Pour limiter ce fardeau de la maladie, les prises en charge recommandées sont l'accompagnement éducatif ou psychologique, dont l'éducation thérapeutique constitue l'un des pans.

Pouvez-vous nous décrire ce programme d'éducation thérapeutique ? Comment se déroule-t-il ?

C'est un ensemble de programmes qui vont tenir compte des spécificités culturelles de la région où ils sont donnés. L'apport de l'ETP dans la prise en charge des maladies chroniques a été largement démontré dans diverses pathologies (diabète, asthme, insuffisance cardiaque, obésité, VIH), notamment en améliorant l'adhésion au traitement, en diminuant les complications et en améliorant la qualité de vie.

Il existe 2 programmes en Suisse romande pour les diabétiques : DIAfit et DIAfood. Pouvez-vous nous en parler ?

Ces deux programmes sont principalement dédiés à la prise en charge des patients avec un diabète de type 2. Le programme DIAfit vise à favoriser l'activité physique alors que DIAfood vise une alimentation équilibrée. Pour la prise en charge du diabète de type 1, il existe des cours d'insulinothérapie fonctionnelle aux HUG et au CHUV. Une approche qui a été largement validée à l'international. ●

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un essai clinique américain publié dans le *New England Journal Medicine* a prouvé que l'éducation thérapeutique chez les patients atteints d'un diabète non contrôlé a permis de réduire les états dépressifs.

ADRESSES UTILES

Pour plus d'informations sur les programmes Diafit et Diafood :

- www.diafit.ch/fr/
- www.diabetevaud.ch/ressources/prestations/diafood/