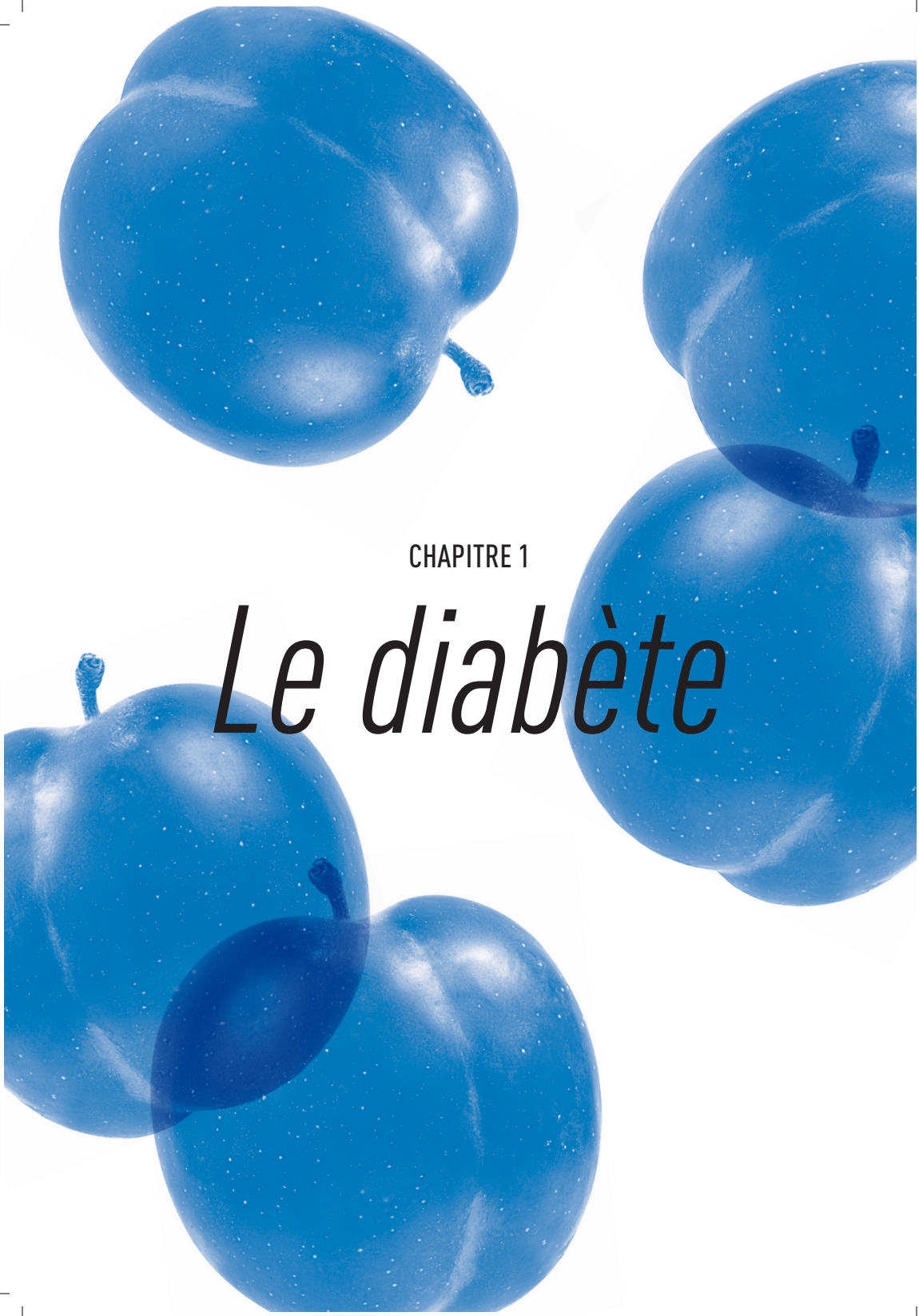
Bien vivre avec le diabète

Diagnostic : diabète. Et maintenant ?

diabètevaud

Le diagnostic est là : je suis diabétique.
Mais au fond, qu'est-ce que cela implique ?
Que puis-je faire moi-même et où trouver de l'aide ?
Ce petit guide vous fournit des informations sur le diabète et vous accompagne dans vos premiers pas avec cette maladie chronique.



CHAPITRE 1

Le diabète

Le diabète est le fait d'avoir trop de sucre dans le sang : on parle d'hyperglycémie. L'insuline, une hormone produite par le pancréas qui permet de transformer le sucre en énergie pour le corps, n'est plus produite en quantité suffisante ou n'est plus assez efficace. Le sucre consommé n'est alors plus absorbé par le corps et se retrouve en trop grande quantité dans le sang.

Les trois principaux types de diabète

Le diabète de type 1

Il se caractérise par un déficit majeur de la sécrétion d'insuline, d'origine immunologique. Le plus souvent, il apparaît dès l'enfance ou chez les jeunes adultes et concerne environ un·e diabétique sur dix.

Le diabète de type 2

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

Le diabète gestationnel

Il apparaît au cours d'une grossesse (chez 10 à 15 % des femmes enceintes) et disparaît après l'accouchement. Toutefois, les femmes concernées ont un risque accru de développer plus tard un diabète de type 2.

Bon à savoir

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

Les symptômes

Lorsque le diabète n'est pas suffisamment traité, ou lorsqu'il n'est pas encore diagnostiqué et donc pas traité, notre corps émet certains signaux :

envie fréquente d'uriner

perte de poids

soif excessive

manque d'énergie

Ces symptômes sont caractéristiques de l'hyperglycémie, c'est-à-dire d'une trop grande quantité de sucre dans le sang. Si vous les constatez, parlez-en à votre médecin.

Le diabète dans le canton de Vaud

Chaque année, environ 4000 personnes sont diagnostiquées diabétiques dans le canton de Vaud. Vous n'êtes donc pas seul·e !

Les diabétiques représentent environ 7 % de la population vaudoise de plus de 15 ans, soit 50 000 personnes. Ce qui équivaut aux populations de Renens et Yverdon-les-Bains réunies ! Ce chiffre est en augmentation régulière, en raison de l'évolution des modes de vie (sédentarité, alimentation déséquilibrée) et du vieillissement démographique.

Témoignage

« Après le choc du diagnostic, j'ai commencé à aimer mon diabète. Cela peut sembler contre-intuitif, mais je lui suis reconnaissante de m'avoir fait réaliser à quel point notre corps est précis, sensible et perspicace pour nous maintenir en bonne santé. »

Flavia, 30 ans
Diabétique de type 1

C'EST PRATIQUE !

Le diabète sur le web

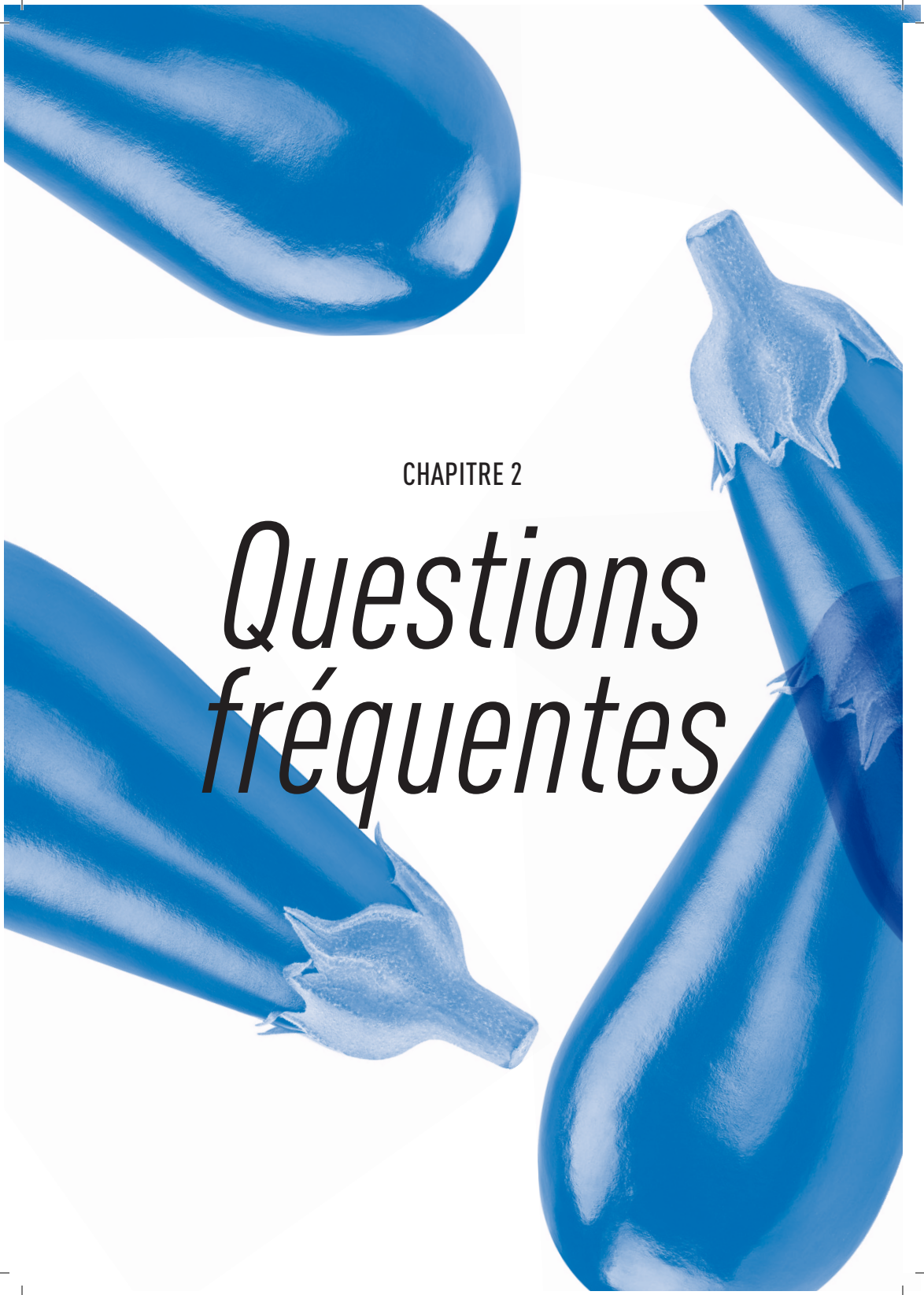
Aujourd'hui, 90 % des ménages suisses ont accès à internet et vous êtes certainement nombreuses et nombreux à y chercher des informations sur votre maladie.

Site internet
diabètevaud.ch contient des informations fiables et à jour, vérifiées par des médecins et des professionnel·les 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.

diabetevaud.ch

Réseaux sociaux
Suivez les pages de diabètevaud sur les réseaux sociaux pour être informé·e des dernières nouveautés (traitements, événements, etc.) et échanger avec une communauté de personnes concernées par le diabète.

facebook.com/diabete.vaud
instagram.com/diabete_vaud
linkedin.com/company/diabètevaud



CHAPITRE 2

Questions fréquentes

Est-ce que je peux guérir ?

En changeant votre mode de vie, vous pourrez réduire la nécessité de prendre des médicaments : augmenter l'activité physique, manger équilibré, limiter les produits très sucrés et éviter de fumer. Certaines personnes avec un diabète de type 2 parviennent même à se passer complètement de leur traitement en modifiant leurs habitudes sur le long terme.

Les pistes sont prometteuses pour que le diabète, y compris de type 1, devienne réversible. On ne peut toutefois pas s'attendre à en guérir, pour l'instant.

Bon à savoir

Si vous avez un pré-diabète (appelé aussi « intolérance au glucose »), vous pouvez prévenir son évolution vers un diabète en changeant votre mode de vie.

Pourrai-je vivre longtemps avec le diabète ?

Oui, il est heureusement possible de vivre très longtemps avec le diabète. Cependant, il fragilise votre état de santé. Pour vivre – bien et longtemps – avec le diabète, il est dès lors important d'éviter les complications. Cela passe notamment par un bon contrôle du diabète, d'un suivi médical régulier et, comme pour tout le monde, de l'adoption d'un mode de vie qui favorise votre santé.

Qu'est-ce que je peux manger ?

Vous pouvez manger de tout, mais en quantités raisonnables. Pour manger équilibré, consommez au moins cinq portions de fruits et légumes par jour (une portion correspond à un poing fermé), limitez les produits sucrés (boissons sucrées comme les sodas, boissons énergétiques, jus de fruits, bonbons, biscuits, chocolats et autres sucreries), le sel et les graisses d'origine animale. Sur les étiquettes des aliments, les termes « glucides », « hydrates de carbone » et « sucres en général » signifient tous « sucre ». Les diététicien·nes vous aident à adapter vos habitudes et vous guident de manière personnalisée.

Comment bien vivre avec le diabète ?

Si votre diabète est pris en charge de manière adéquate dès le début, vous pouvez très bien vivre avec cette maladie et éviter toute complication. Le traitement est en grande partie entre vos mains. Cela nécessite une bonne connaissance de la maladie, de vos réactions individuelles, des moyens de contrôle et d'adaptation au quotidien. Les médecins généralistes et spécialisé·es en diabétologie, les infirmier·ères spécialisé·es en diabétologie ainsi que les diététicien·nes se tiennent à votre disposition pour vous enseigner tous ces aspects et vous accompagner dans ces changements.

Témoignage

« Si j'avais su, dès le diagnostic, que c'est normal de ressentir une charge psychique et des émotions difficiles quand on vit avec le diabète, ça m'aurait évité beaucoup de souffrance. »

Camille, 58 ans
Diabétique de type 1

Devrai-je faire des injections d'insuline ?

Pour le diabète de type 1, le seul traitement médicamenteux existant consiste en des injections d'insuline. Pour le diabète de type 2, celles-ci ne sont pas toujours nécessaires, cela dépend des cas. L'insuline est le traitement le plus naturel du diabète, puisque cette hormone est normalement produite par le pancréas. Elle doit être administrée sous forme d'injection, car si elle était prise par voie orale, elle serait détruite par les acides de l'estomac lors de la digestion. Cependant, le matériel actuel permet une injection simple et quasi indolore.

C'EST PRATIQUE !

Le petit glossaire du diabète

Glycémie	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 (mml/l).
Hémoglobine glyquée	L'hémoglobine glyquée (HbA1c) est le pourcentage de glucose fixé sur l'hémoglobine dans le sang. (L'hémoglobine est une protéine qui donne sa couleur rouge au sang.) La HbA1c se mesure par une prise de sang analysée en laboratoire. Elle donne une indication de l'équilibre de votre diabète durant les trois derniers mois.
Insuline	L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas. Elle permet au glucose (sucre) de passer du sang vers les cellules de notre corps, qui s'en servent comme source d'énergie. L'insuline créée en laboratoire remplace celle qui n'est plus (ou plus suffisamment) produite par les personnes diabétiques.

CHAPITRE 3

Prise en charge

Le diabète ne se traite pas comme une grippe. Sa gestion, de longue haleine, fait désormais partie de votre vie. Même si, au quotidien, vous êtes l'actrice ou l'acteur principal·e de votre prise en charge, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul·e face à votre diabète. Des ressources existent pour vous soutenir !

Prendre mon diabète en main

Une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée empêche le bon fonctionnement du corps. Avec le temps, cela peut endommager les artères et causer de graves lésions au cœur, cerveau, yeux, nerfs, reins, etc. Mais ces complications ne sont pas une fatalité ! En prenant votre santé en main dès maintenant, vous pouvez les prévenir.

Un bon équilibre de votre glycémie :

→ Améliore votre quotidien avec la maladie : les symptômes du début diminuent (fatigue, soif, besoin fréquent d'uriner, infections répétées ou tenaces), la vision brouillée se corrige.

→ Diminue de manière importante le risque de complications liées au diabète : risque d'avoir un infarctus, une attaque cérébrale, de perdre la vue, de subir une amputation, d'endommager les reins.

Témoignage

« En prenant mon diabète en main, c'est moi qui décide de ma vie et pas lui. »

Ali, 17 ans
Diabétique de type 1

Devenez patient·e partenaire

→ Consultez votre médecin régulièrement et parlez ouvertement avec lui.
→ Préparez la consultation en listant vos questions.
→ Osez questionner votre médecin sur toutes vos préoccupations (problèmes avec votre traitement, besoin d'appui par d'autres professionnel·les, problèmes financiers, etc.).

Prendre de nouvelles responsabilités

→ Apprenez à connaître votre maladie : ce que vous devez contrôler (glycémie, pieds, etc.), à quel moment, les signes envoyés par votre corps, comment réagir, etc.
→ Privilégiez une alimentation équilibrée : même si cela demande une adaptation au début, manger équilibré et limiter les produits sucrés ainsi que les graisses ne signifie pas pour autant se priver. Au contraire, vous pouvez manger de tout en quantité raisonnable et garder le plaisir d'être à table. Pour y arriver : prenez le temps de manger et écoutez vos sensations.
→ Exercez une activité physique régulière : les possibilités sont nombreuses pour bouger davantage et régulièrement. Par exemple, vous pouvez changer vos habitudes (prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher davantage, descendre à l'arrêt de bus précédent, etc.) ou exercer une activité plus intense (seul·e ou en groupe, participer à des cours adaptés, etc.). Bouger est nécessaire au bon fonctionnement de notre corps.
→ Suivez les traitements médicamenteux tels qu'ils vous sont prescrits.

Équilibre glycémique : prévenir les complications

Avoir un diabète équilibré permet d'éviter les complications. En principe, un diabète est équilibré lorsque l'hémoglobine glyquée (HbA1c) est égale ou légèrement inférieure à 7 % (dans certains cas, comme chez les personnes âgées ou fragiles, cette valeur se situe plutôt vers 8 %). Si cette valeur est plus élevée, surtout de façon répétée, cela peut être un signe que votre traitement n'est plus adapté et qu'il doit être ajusté.

Tableau : L'équilibre glycémique

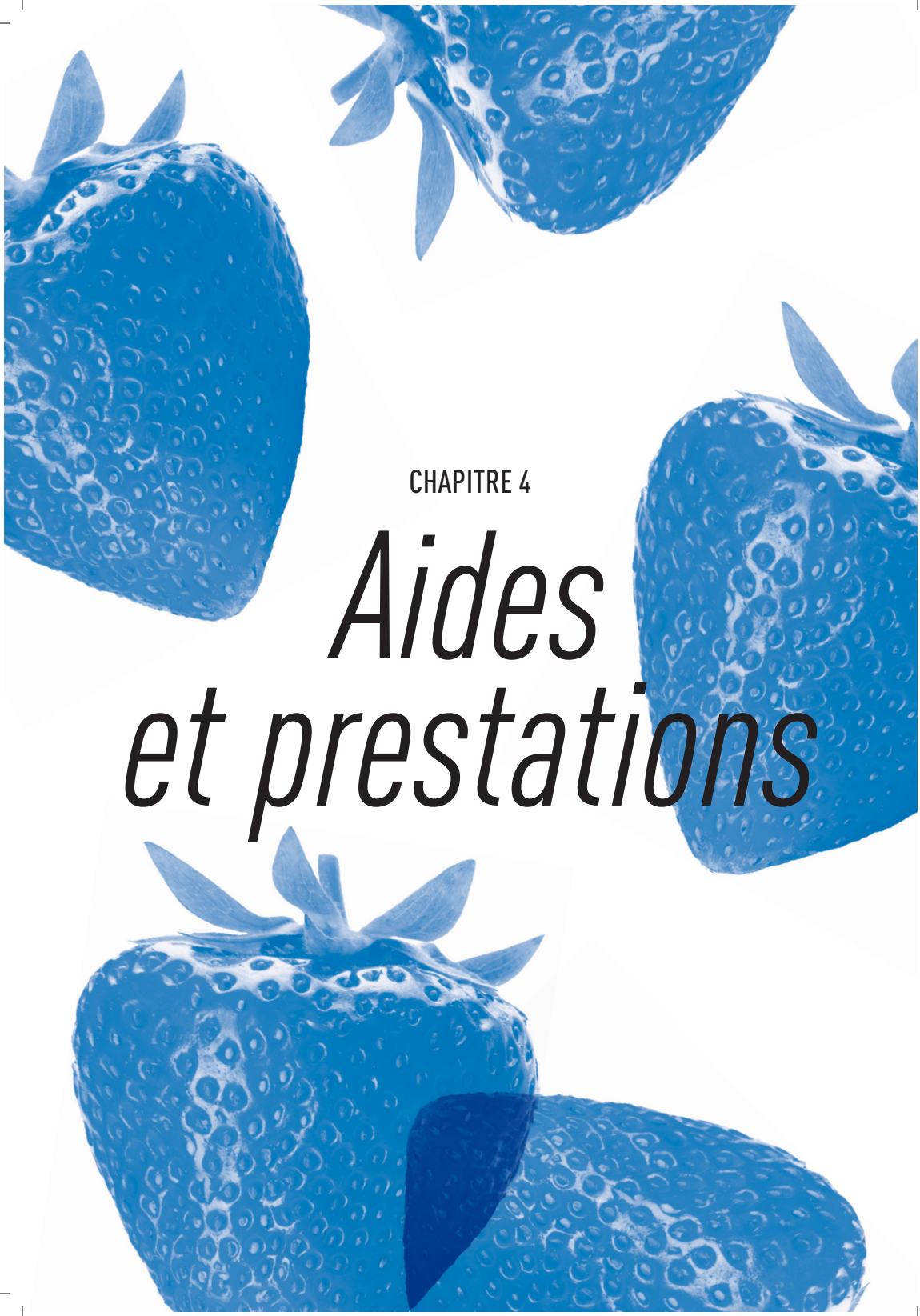
SOURCE : DIABETENUTRITION.CH

	HbA1c	Glycémie moyenne	
	%	mmol/L	mg/L
	4.4	4.4	80
	4.7	4.9	88
	5.0	5.4	97
	5.3	5.8	105
	5.6	6.3	114
	5.9	6.8	123
	6.0	7.0	126
	6.2	7.3	131
	6.5	7.8	140
	7.0	8.6	154
	7.2	8.9	160
	7.5	9.4	169
	7.7	9.7	174
	8.0	10.2	183
	8.3	10.6	192
	8.6	11.1	200
	9.0	11.8	212
	9.2	12.1	217
	9.8	13.0	235
	10.0	13.4	240
	10.4	14.0	252
	11.0	14.9	269
	12.0	16.5	298

Témoignage

« Le diagnostic a titillé mon instinct de survie et m'a donné envie de prendre soin de moi. Ma santé est désormais ma priorité et pour cette raison précise, je considère mon diabète comme un allié plutôt que comme un ennemi. Aussi, j'ai découvert que manger sainement est compatible avec la notion de plaisir. »

Alexandre, 50 ans
Diabétique de type 2



CHAPITRE 4

Aides et prestations

Les prestations dont je dois bénéficier

Chez mon médecin

Deux à quatre fois par année (ou plus si nécessaire), consultez votre médecin pour faire le point sur votre santé, parler de la gestion de la maladie et adapter votre traitement si nécessaire. Ces visites permettent aussi de prévoir les contrôles utiles :

→ 2-4×/an : la glycémie moyenne par un dosage de l'hémoglobine glyquée.

→ 1×/an au moins : évaluation complète de vos pieds, vos yeux, vos reins, votre tension artérielle, votre taux de cholestérol. Il peut être nécessaire de faire des contrôles plus fréquents selon la sévérité de votre diabète et si d'autres facteurs de risque ou d'affections vasculaires sont présents.

Chez les autres professionnel·les de la santé

Pour vous aider à prendre votre vie en main avec le diabète, demandez à votre médecin de vous prescrire des soins spécialisés remboursés :

→ Infirmier·ères en diabétologie : pour apprendre à connaître votre diabète (consultations individuelles ou cours en groupe)

→ Diététicien·nes : pour bien gérer votre alimentation

Cours et activités

→ Cours d'activité physique : en cas de diabète de type 2, vous pouvez demander à suivre le cours DIAfit. Vous pouvez aussi trouver une activité physique adaptée à vos besoins sur Je me bouge pour ma santé.

→ www.diafit.ch
→ www.jemebouge.ch

→ Cours EVIVO : pour agir sur ses problèmes de santé chroniques et mieux profiter de la vie.

→ www.evivovaud.ch

→ Vivre avec le diabète représente une charge mentale permanente. Lorsque celle-ci devient trop lourde, vous pouvez vous adresser à des psychothérapeutes, des kinésiologues ou recourir aux médecines alternatives.

→ diabètevaud propose des conférences, des ateliers et des rencontres.

→ voir chapitre 5

Remboursement des prestations

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

→ Les consultations chez les médecins généralistes ou spécialistes, les infirmier·ères en diabétologie, les diététicien·nes, les podologues (remboursement d'un nombre limité de soins par année pour les personnes diabétiques ayant un risque de complication des pieds).

→ Les médicaments ainsi que l'ensemble du matériel de contrôle et d'injection.

Bon à savoir

Une partie des frais médicaux pris en charge par l'assurance maladie de base est à votre charge : la franchise et la quote-part de 10 % (jusqu'à Fr. 700.– par année pour cette dernière).

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 de l'argent. Il n'est donc pas rare que l'arrivée d'un diabète s'accompagne de difficultés financières.
Vous pouvez obtenir des aides financières, même si vous avez un travail rémunéré et que vos revenus ne suffisent pas à couvrir vos dépenses.

→ N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à son assistante, qui vous orienteront vers les services adéquats de votre région.

→ Vous pouvez aussi obtenir des informations et de l'aide auprès de votre Centre social régional (CSR).

→ Vous trouverez également des informations sur les prestations auxquelles vous avez droit dans notre guide pratique disponible en ligne.

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

Témoignage

« En discutant avec d'autres diabétiques, j'ai réalisé l'importance de choisir une franchise la plus basse possible. »

Colette, 65 ans
Diabétique de type 2

→ vd.ch > Aides financières et soutien social > Trouver un CSR

→ diabetevaud.ch > Vivre avec le diabète > Prestation des assurances sociales

Passeport Diabète et DEP

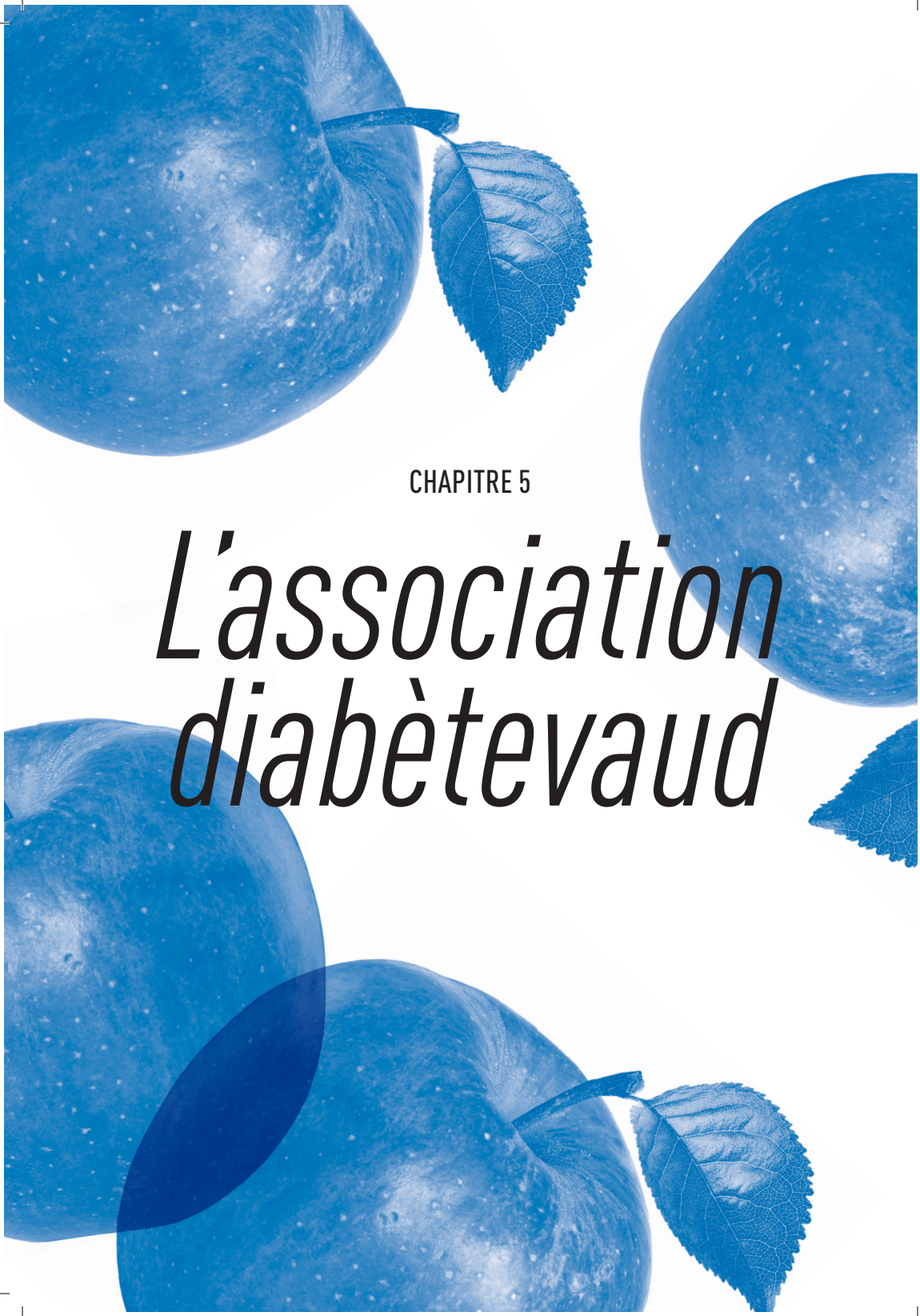
Le Passeport Diabète est un carnet dans lequel vos données médicales sont notées. Il aide à mieux coordonner les traitements médicaux et les soins dont vous avez besoin ainsi qu'à suivre l'évolution de votre état de santé. Grâce au Passeport Diabète, vous avez sur vous toutes les informations nécessaires 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 également ouvrir votre Dossier électronique du patient (DEP), qui vous permettra de partager les informations concernant votre santé et le suivi de votre diabète avec les médecins, professionnel·les de la santé et organisations de soins (hôpitaux, CMS, EMS, etc.) de votre choix.

diabètevaud vous renseigne volontiers et vous oriente vers les solutions disponibles.

Bon à savoir

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



CHAPITRE 5

L'association diabètevaud

Devenir membre de diabètevaud est un excellent moyen de se tenir informé·e, de bénéficier de prestations utiles et d'échanger avec d'autres personnes qui partagent le même vécu. C'est aussi le moyen de faire entendre la voix des patient·es et de les faire reconnaître comme un acteur central du système de santé.

Pourquoi devenir membre ?

- → Consultation annuelle gratuite par une infirmière spécialisée (hors soins des pieds)
- → Conseil juridique gratuit
- → Carnet d'autocontrôle glycémique
- → Achat des capteurs *Freestyle Libre* au prix remboursé par l'assurance maladie (prix LiMA)
- → Envoi postal gratuit du matériel dès Fr. 150.– d'achat (hors capteurs)
- → Offre de cours et conférences (alimentation, éducation thérapeutique, actualités, etc.)
- → Groupes de discussion (café-échanges), soutien psychologique, patient·es expert·es
- → Partage d'activités avec d'autres diabétiques
- → Défense et représentation des intérêts des personnes diabétiques
- → Information et prévention
- → Abonnement au *d-journal*, la revue suisse romande du diabète (4x/an)

diabètevaud favorise une approche globale de la personne : comme le disent si bien nos ambassadrices et ambassadeurs, avant d'être diabétiques, nous sommes des individus !

Bon à savoir

Découvrez les témoignages sur notre site internet : diabetevaud.ch/temoignages

DEVENIR MEMBRE

Contact

Nous trouver et nous contacter
Avenue de Provence 4
CH – 1007 Lausanne
T 021 657 19 20
F 021 657 19 21
info@diabetevaud.ch
www.diabetevaud.ch

Places de parc n°6, 7 et 8 en face de nos bureaux
Métro M1, arrêt Montelly ou Provence

Nous soutenir
IBAN CH88 0900 0000 1002 0353 9
CCP 10-20353-9

diabètevaud est une association reconnue d'utilité publique. Nous rendons des comptes publiquement sur la provenance de nos fonds et leur utilisation.

Tout don supérieur à Fr. 100.– est déductible des impôts.

Nous suivre sur les réseaux sociaux
facebook.com/diabete.vaud
instagram.com/diabete_vaud
linkedin.com/company/diabètevaud

IMPRESSUM

Brochure élaborée en collaboration avec Médecins de famille Vaud et le Groupement des médecins endocrinologues-diabétologues vaudois

Rédaction diabètevaud

Graphisme et relecture Plates-Bandes communication

Impression Hauswirth Imprimeur SA, Le Mont-sur-Lausanne

Tirage 2000 exemplaires