

# LE DIABETE

## *Diabétique ?... Que surveiller ?*

### Votre régime alimentaire

Il doit être équilibré et comprendre la même proportion de glucides (55 %), de lipides (30 %) et de protéines (15 %) que celui d'un sujet non diabétique. Mais vous allez supprimer les produits sucrés (bonbons, pâtisseries, glaces, sodas...) surtout en dehors des repas. Vous pouvez toutefois manger deux fruits par jour.

Les graisses doivent être consommées avec modération (un gramme de graisse est 2,5 fois plus calorique qu'un gramme de protéine ou de glucides). Cela permettra une perte de poids si cela est nécessaire et une prévention de l'athérosclérose et des maladies cardio-vasculaires. Il faudra préférer les graisses d'origine végétale (huile d'olive, de pépins de raisins, margarine au tournesol...) aux graisses d'origine animale (beurre, crème). Attention aux graisses cachées : charcuterie, fromage, viandes grasses, conserves.

### Votre activité physique

Elle doit être régulière et adaptée à vos possibilités. Trois heures d'activité physique par semaine sont conseillées. Toutefois, une activité sportive ne doit être entreprise qu'après un bilan cardio-vasculaire.

### Vos analyses

Votre médecin vous prescrit des glycémies à jeun et après le repas ainsi que le dosage de l'hémoglobine glyquée.

Il vous incite à faire très régulièrement un bilan rénal, ophtalmologique, et cardio-vasculaire. Mais vous devez également surveiller votre diabète à la maison :

- Si vous possédez un lecteur de glycémie, mesurez votre glycémie 2 à 4 fois par jour en cas de traitement à l'insuline et, au moins 3 fois par semaine, à des moments différents de la journée, en cas de traitements par des médicaments oraux.
- Si vous n'en possédez pas, il existe des bandelettes sur lesquelles on dépose une goutte de sang, qui donnent un ordre de grandeur de votre glycémie.
- Vous devez également vérifier à l'aide de bandelettes, l'absence de corps cétoniques et de glucose dans vos urines. Une présence importante et simultanée de ces deux paramètres exige une consultation médicale rapide.

### Vos pieds

Le diabète peut provoquer des troubles de la circulation artérielle et une perte de sensibilité au niveau des pieds. Le diabétique peut ne plus percevoir la douleur à ce niveau et, il se défendra moins bien vis à vis des infections. Il est donc très important de surveiller le bon état de vos pieds. Les ongles doivent être coupés au carré, pas trop courts. Il faut utiliser ciseaux à bouts ronds, lime en carton et pierre ponce naturelle pour leur entretien. De plus, les pieds doivent être massés une à deux fois par jour avec une

crème hydratante. Une blessure doit être traitée rapidement avec un antiseptique incolore et une consultation médicale s'impose devant toute plaie qui semble s'infecter ou ne pas cicatriser.