



# Guide pratique du diabète : analogues de l'insuline

Information destinée aux patients

INTRODUCTION	3
QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?	4
VOTRE TRAITEMENT : ANALOGUES DE L'INSULINE	4
MESURER LES VALEURS DE GLYCÉMIE	10
ALIMENTATION	12
QUE FAIRE SI VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE EST TROP BAS ?	19
QUE FAIRE SI VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE EST TROP HAUT ?	20
OÙ POUVEZ-VOUS VOUS PROCURER LE MATÉRIEL ?	21
QUE DEVEZ-VOUS APPORTER À LA CONSULTATION ?	22
L'IMPORTANCE DE VOTRE TRAITEMENT	23
PLUS D'INFORMATION	26

Le diabète, également appelé diabète sucré ou diabetes mellitus, est une maladie chronique et à ce jour incurable. On estime à 366 millions le nombre de personnes souffrant aujourd'hui du diabète dans le monde. Selon les prévisions, ce chiffre devrait encore grimper pour atteindre 438 millions de personnes d'ici 2030. On estime qu'en 2030, 7,8% de la population mondiale souffrira du diabète.

Les chiffres disponibles pour la Belgique sont limités et incomplets. On estime que les diabètes de type 1 et de type 2 touchent ensemble 8% de la population adulte belge. Selon les prévisions, d'ici 2030, ce chiffre augmentera encore pour atteindre 9,6%, soit un Belge adulte sur dix. Les chiffres incluent les cas de diabète connus et non connus (tout le monde n'a pas conscience d'avoir le diabète).

Le diabète se caractérise par un taux trop élevé de sucre dans le sang. Pour bien contrôler votre taux de glycémie, il est essentiel de bien comprendre en quoi consiste le traitement de votre diabète. Cette brochure a pour but de vous y aider. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin, à l'infirmière de diabétologie ou au diététicien.

L'équipe de diabétologie

## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE?

Notre organisme utilise les glucides ou les sucres des aliments comme carburant. Le sucre est donc une source d'énergie pour notre organisme. Pour libérer l'énergie des sucres, les cellules du corps doivent



brûler les sucres. L'insuline fait en sorte que le sucre ou le glucose pénètre dans les cellules. L'insuline est une hormone sécrétée par les cellules bêta du pancréas (une glande située dans l'abdomen).

Si vous avez le diabète, c'est que votre corps ne fabrique pas assez ou pas du tout d'insuline ou que l'insuline produite n'est pas assez efficace. Dans les deux cas, les cellules de l'organisme ne peuvent pas absorber suffisamment de sucre (glucose) et le sucre n'est pas utilisé comme source d'énergie. Vous le remarquez, d'une part, à l'augmentation du taux de sucre dans votre sang et d'autre part, à la sensation de fatigue et d'apathie qui vous saisit (manque d'énergie). Le traitement consiste à injecter quotidiennement de l'insuline sous la peau et à mesurer votre taux de glycémie.

## VOTRE TRAITEMENT : ANALOGUES DE L'INSULINE

Les analogues de l'insuline forment la nouvelle génération d'insulines. On les appelle aussi insulines à action prolongée et à action rapide.

## INSULINE À ACTION PROLONGÉE

Nom commercial	.....
Commence à agir	1 à 2 heures après l'injection
Agit pendant	± 24 heures ou ± 48 heures
Quand faut-il injecter ?	

L'insuline à action prolongée doit être injectée à heure fixe. Vous pouvez choisir l'heure librement, mais ce doit être la même heure chaque jour. Choisissez de préférence une heure dans la soirée, par exemple au moment du repas ou avant de vous coucher.

## INSULINE À ACTION RAPIDE

### Fiasp®

Commence à agir	5 minutes après l'injection
Agit pendant	± 2 heures ou ± 3 heures
Quand faut-il injecter ?	

Fiasp® doit être injecté juste avant le repas. Si vous sautez un repas (le petit déjeuner, par exemple), n'injectez pas d'insuline à action rapide. Si au contraire, vous prenez un repas supplémentaire, vous devez aussi injecter une dose supplémentaire d'insuline à action rapide.

### Autres insulines à action rapide

Nom commercial	.....
Commence à agir	10 minutes après l'injection
Agit pendant	± 2 heures ou ± 3 heures
Quand faut-il injecter ?	

L'insuline à action rapide doit être injectée une dizaine de minutes avant chaque repas. Si vous sautez un repas (le petit déjeuner, par exemple), n'injectez pas d'insuline à action rapide. Si au contraire, vous prenez un repas supplémentaire, vous devez aussi injecter une dose supplémentaire d'insuline à action rapide.

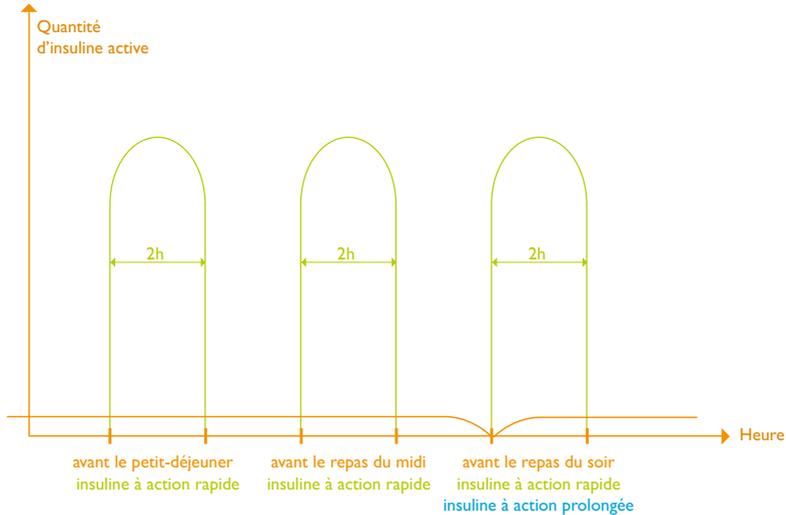
## BILAN JOURNALIER

Avant le petit déjeuner : insuline à action rapide

Avant le repas de midi : insuline à action rapide

Avant le repas du soir : insuline à action rapide

Heure fixe : insuline à action prolongée



## QUELLE QUANTITÉ D'INSULINE INJECTER ?

Vous devez calculer vous-même la quantité d'insuline à action rapide à injecter avant chaque repas.

- Mesurez d'abord votre glycémie.
- Prenez toujours comme point de départ l'insuline de base prescrite par votre médecin. En fonction de votre glycémie, vous devrez ajouter ou retrancher un certain nombre unités à l'insuline de base prescrite.
- Faites le calcul sur la base du schéma d'adaptation ci-dessous.

Valeur sanguine entre :

0 et 60 :	- 2 U
60 et 80 :	- 1 U
80 et 150 :	base
150 et 200 :	+ 1 U
200 et 300 :	+ 2 U
300 et 400 :	+ 3 U
400 et 500 :	+ 4 U

U = unité

Pour l'insuline à action prolongée, la quantité est toujours la même. Cette quantité ne doit donc pas être adaptée en fonction du schéma.

## EXEMPLE DE SCHÉMA DE BASE (= PRESCRIPTION DU MÉDECIN)

Avant le petit déjeuner :	14 U d'insuline à action rapide
Avant le repas de midi :	12 U d'insuline à action rapide
Avant le repas du soir :	16 U d'insuline à action rapide
Heure fixe :	18 U d'insuline à action prolongée

Calcul de la dose d'insuline à action rapide sur la base des valeurs de glycémie

Avant le petit déjeuner :	125 mg/dl > base = 14 U
Avant le repas de midi :	208 mg/dl > base = 12 U + 2 U (schéma) = injecter 14 U
Avant le repas du soir :	68 mg/dl > base = 16 U - 1 U (schéma) = injecter 15 U
À heure fixe :	276 mg/dl > 18 U

U = unité

## COMMENT INJECTER L'INSULINE AVEC LE STYLO INJECTEUR ?



Les infirmières de diabétologie vous remettent deux stylos injecteurs d'insuline : l'un est destiné à l'insuline à action rapide, l'autre à l'insuline à action prolongée. L'utilisation de ces stylos peut varier selon le type. Le principe de l'injection est cependant toujours le même :

1. Vérifiez s'il y a de l'insuline qui sort du stylo : réglez sur deux unités et expulsez-les au-dessus de votre main. S'il n'y a pas de gouttelettes d'insuline qui apparaissent, réglez à nouveau sur deux unités et expulsez-les. Recommencez l'opération jusqu'à ce que des gouttelettes d'insuline apparaissent.
2. Réglez la dose (quantité) d'insuline que vous devez injecter.
3. Enfoncez l'aiguille à angle droit dans la peau, éventuellement dans un pli de la peau selon les conseils de l'infirmière de diabétologie.
4. Injectez l'insuline.
5. Attendez dix secondes.
6. Retirez l'aiguille. Si vous avez fait l'injection dans un pli de la peau, relâchez d'abord lentement le pli, puis retirez l'aiguille.

## OÙ FAUT-IL FAIRE L'INJECTION ?

L'insuline à action rapide doit toujours être injectée dans le ventre (toute la région abdominale), l'insuline à action prolongée dans la cuisse (des deux jambes).



Veillez à ne pas pratiquer l'injection toujours au même endroit. Vous risqueriez une lipodystrophie. Dans une zone affectée par la lipodystrophie, l'absorption de l'insuline est très variable. Cela augmente le risque de grandes fluctuations dans la glycémie.



## CHANGER L'AIGUILLE

Changez l'aiguille de votre stylo à insuline tous les jours. Le matin, mettez une nouvelle aiguille sur votre stylo pour l'insuline à action rapide. Après la dernière injection d'insuline à action rapide (au repas du soir), enlevez l'aiguille et placez-la sur le stylo pour l'insuline à action prolongée. Après avoir injecté l'insuline à action prolongée, jetez l'aiguille. Ne jetez pas les aiguilles usagées dans le sac poubelle, mais dans un conteneur à aiguilles homologué. Lorsque le conteneur est rempli jusqu'à la ligne maximale, fermez-le avec le couvercle définitif qui est joint et déposez-le au parc à conteneurs. Les aiguilles usagées entrent en effet dans la catégorie des petits déchets dangereux (PDD). Les conteneurs à aiguilles homologués se vendent dans les pharmacies, les magasins de fournitures médicales ou auprès de la Ligue contre le diabète (Diabetes Liga). Certaines villes et communes offrent des conteneurs gratuits. Il est recommandé de se renseigner.

Vous devez acheter vous-même les aiguilles dans une pharmacie, auprès de la Ligue contre le diabète ou dans un magasin d'articles médicaux. Une boîte de 100 aiguilles coûte environ 20 euros ; la longueur standard est de quatre à six millimètres.

## CONSERVER L'INSULINE

La réserve d'insuline (et de stylos) sera conservée de préférence dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les stylos à insuline en cours d'utilisation doivent être conservés à température ambiante.

## MESURER LES VALEURS DE GLYCÉMIE

### POURQUOI FAUT-IL MESURER VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE ?

Le traitement à l'insuline vise à atteindre un taux de glycémie normal. Un taux normal correspond à une valeur située entre 80 et 150 mg/dl. Vous devez mesurer vous-même votre taux de glycémie avant chaque repas. De cette manière, vous savez directement si le taux de sucre dans votre sang est sous contrôle. Et cela vous permet en même temps de calculer la bonne quantité d'insuline. Il est important également de mesurer votre taux de glycémie avant d'aller dormir.

### QUAND FAUT-IL MESURER ET AVEC QUELLE FRÉQUENCE ?

Mesurez votre taux de glycémie quatre fois par jour : avant chaque repas et avant d'aller dormir. Même si vous injectez de l'insuline à action prolongée dans la journée, il convient de mesurer votre taux de glycémie avant de vous coucher.

Il convient en outre de mesurer systématiquement, une fois par mois, votre taux de glycémie deux heures après chaque repas. Vous pourrez ainsi réévaluer les quantités de base pour l'insuline à action rapide.

Notez chaque valeur de glycémie dans votre carnet d'autosurveillance. Mentionnez aussi à chaque fois la quantité d'insuline que vous avez injectée.

## COMMENT FAUT-IL MESURER LA GLYCÉMIE ?

1. Lavez-vous les mains.
2. Préparez l'appareil de mesure : placez la languette dans l'appareil. Si vous avez un appareil qui doit être codé, vérifiez le numéro de code.
3. Préparez le stylo injecteur : remplacez l'aiguille chaque jour (le matin). Tendez le ressort.
4. Placez le stylo au bout du doigt, sur le côté.
5. Piquez et poussez ensuite le sang vers le bout de votre doigt. Frottez le doigt de la base vers le sommet.
6. Lorsque vous avez une bonne goutte de sang, mettez-la en contact avec la languette dans l'appareil de sorte qu'elle aspire le sang.
7. Au bout de quelques secondes, le résultat s'affiche.
8. Notez le résultat dans votre carnet d'autosurveillance.



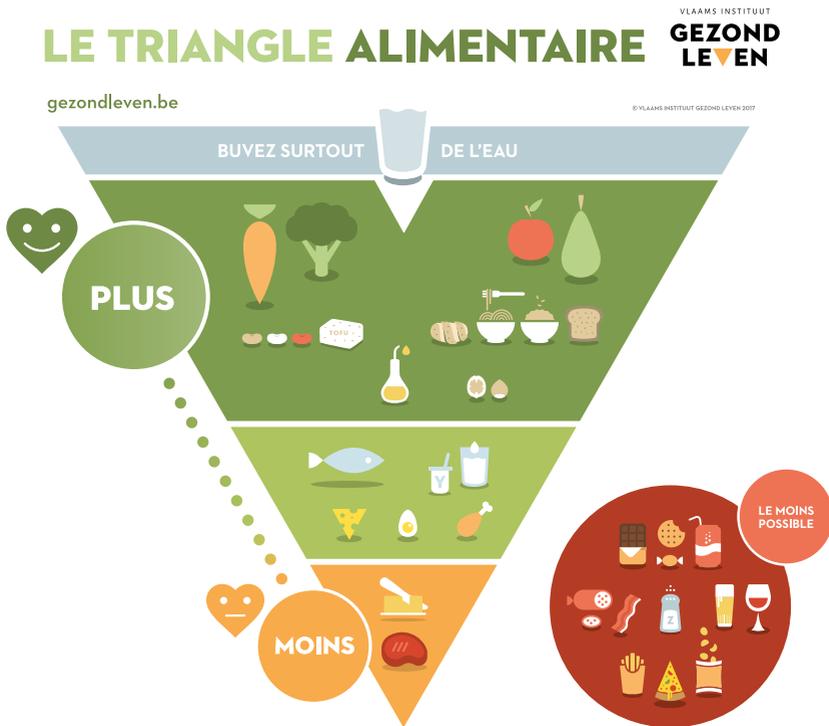
## NOUVELLES TECHNIQUES DE MESURE

De nouvelles techniques de mesure sont également disponibles dans notre centre de convention. Le Flash Glucose Monitoring et le monitoring continu de la glycémie en sont deux exemples. Ces techniques ne sont remboursées que pour le diabète de type 1.

Demandez conseil à votre infirmière de diabétologie.

# ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée est une composante essentielle du traitement de votre diabète. Vous pouvez vous baser à cet effet sur le triangle alimentaire, divisé en plusieurs zones. Chaque zone possède une couleur, du rouge au vert en passant par l'orange. La couleur de la zone reflète l'effet sur votre santé des aliments situés dans cette zone. Pour composer une alimentation équilibrée, donnez la préférence aux aliments repris dans les groupes verts. Limitez autant que possible les aliments du groupe rouge.



Si vous êtes diabétique, vous devez éviter les glucides. Il est important que vous sachiez quels aliments contiennent des glucides. En voici quelques exemples :

- Produits céréaliers et pommes de terre
- Fruits
- Légumineuses (haricots, lentilles et pois chiches)
- Certains légumes (panais, maïs doux, betterave, etc.)
- Produits laitiers (sauf le fromage) et boissons végétales au soja
- Boissons végétales à base de céréales, de noix et de graines
- Snacks frits, chips, gâteaux, tarte, chocolat, biscuits, sucreries, glaces, pâtes à tartiner sucrées, boissons gazeuses, certaines boissons alcoolisées ...

## UN RÉGIME DIABÉTIQUE ÉQUILIBRÉ SELON LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

### EAU

L'eau – ou le liquide – est un composant essentiel de notre corps. Le bilan liquidien doit être maintenu en équilibre quotidiennement. Dans des circonstances normales, le corps a besoin d'au moins 1,5 litre de liquide. Buvez de préférence de l'eau. Le café ou le thé non sucré peut être utilisé comme variante. Les boissons de moins de cinq kcal n'ont aucune influence sur la glycémie. Les jus de fruits, jus de légumes, boissons alcoolisées, boissons fraîches sucrées et boissons pour sportifs ont par contre un effet sur la glycémie.

## VERT FONCÉ

Ces aliments ont un effet bénéfique sur votre santé. Privilégiez autant que possible la version non (ou peu) transformée. Cela a un effet bénéfique sur le taux de glycémie.

- **Fruits** : tous les types de fruits frais sont bons pour la santé. Il n'y a pas de fruits proscrits pour les personnes diabétiques. Cependant, certains fruits contiennent plus de glucides. Adaptez la portion en conséquence. Les fruits sont une source importante de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires solubles.
- **Légumes** : optez pour une portion généreuse de légumes avec le sandwich ou le repas chaud. La soupe est également conseillée. La plupart des légumes contiennent peu de glucides et fournissent principalement des fibres alimentaires solubles, des vitamines et des minéraux.
- **Céréales complètes et pommes de terre** : choisissez des produits aux céréales complètes (riches en fibres) comme les pâtes complètes, le riz non décortiqué et le pain gris/noir. Les céréales et les pommes de terre sont une source importante de glucides sous forme d'amidon. Adaptez la quantité à votre programme quotidien personnel.
- **Légumineuses et substituts de viande** : les légumineuses présentent de nombreux avantages. Prenez-en au moins une fois par semaine. Les légumineuses apportent des glucides, mais elles n'augmentent que lentement la glycémie et sont rassasiantes. Étant donné que les légumineuses contiennent des glucides, il est conseillé de limiter les autres sources de glucides (pommes de terre, riz, pain, ...). Les légumineuses sont de bons substituts de viande. Le tofu, le tempeh, le seitan et le quorn sont d'autres options pour remplacer la viande. Optez pour les versions non panées.

- **Noix** : une poignée des noix chaque jour est saine. Toutefois, les noix sont grasses et donc riches en énergie. Limitez-vous dès lors à une poignée.
- **Huiles et graisses** : optez pour les huiles végétales, mais évitez l'huile de palme et de coco. Vous pouvez également opter pour une margarine liquide. Utilisez une seule cuillère à soupe de graisse pour le repas chaud. Tartinez chaque tranche de pain d'une pointe de graisse molle (conditionnée en barquette et directement tartinable).

### VERT CLAIR

- **Poisson** : mettez du poisson au menu une fois par semaine. Songez non seulement aux poissons maigres, mais aussi aux plus gras.
- **Produits laitiers** : les produits laitiers contiennent naturellement des glucides sous forme de lactose. Choisissez des variétés sans sucre ajouté comme le lait ou le babeurre et les yaourts sucrés avec des édulcorants à faible teneur en calories. Les boissons (naturelles) au soja enrichies en calcium sont possibles également.
- **Fromage** : le fromage ne contient généralement pas de glucides, mais est une source de graisses saturées. Privilégiez les variétés maigres.
- **Œufs** : les œufs ont leur place dans une alimentation saine. Un œuf est un bon substitut de viande et ne contient pas de glucides.
- **Volaille** : préférez la viande blanche (poulet et autres volailles) à la viande rouge (quadrupèdes) et le frais au transformé. Privilégiez les viandes maigres.

## ORANGE

Limitez la consommation de beurre, beurre demi-écrémé, huile de coco et de palme, margarine dure et viande rouge.

## ROUGE (ces aliments n'entrent pas dans la pyramide alimentaire)

Les aliments du groupe rouge sont des produits hautement transformés avec beaucoup de sucre, de graisse et/ou de sel ajoutés. Consommez-les le moins possible. Cela vaut également pour le chocolat, les biscuits ou les gâteaux sans sucre ajouté et les boissons non alcoolisées contenant beaucoup de sucre (sodas, jus de fruits, ...).

## LA RELATION ENTRE GLUCIDES ET INSULINE

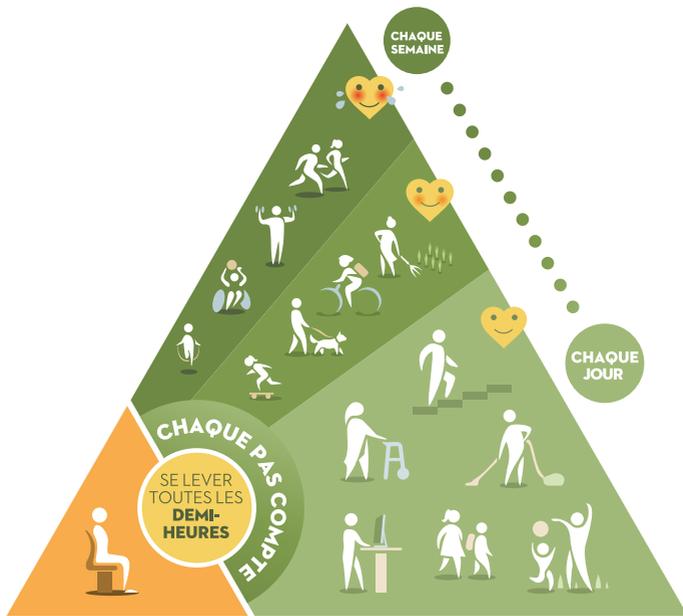
L'insuline à action rapide doit être injectée une dizaine de minutes avant chaque repas. La quantité d'insuline est adaptée à la quantité de glucides que vous absorbez. Si vous injectez toujours la même quantité, il faut aussi que la quantité de glucides soit la même à chaque repas. Si vous injectez toujours la même quantité et si vous mangez plus de glucides que d'habitude, vous constaterez que votre glycémie augmente. Si vous mangez moins de glucides, il se peut que vous ayez un taux de glycémie trop bas.

Il est important de manger à heures fixes. Prenez trois repas principaux par jour et complétez si nécessaire avec deux ou trois en-cas par jour. Votre insuline à action rapide n'est plus active au moment où vous prenez un en-cas. C'est pourquoi il est préférable d'opter pour des en-cas pauvres en glucides, comme une soupe non liée, des crudités, un produit laitier allégé et non sucré ou une poignée d'olives ou de fruits secs non transformés.

Demandez conseil à votre diététicien.

## CONSEILS POUR UN MODE DE VIE SAIN

- X L'eau est la boisson la plus importante. Buvez en suffisance, même si vous n'avez pas soif.
- X Mangez proportionnellement plus d'aliments d'origine végétale que d'aliments d'origine animale.
- X Privilégiez les aliments peu ou pas transformés.
- X Évitez autant que possible les produits hautement transformés.
- X Variez votre alimentation. Vous éviterez ainsi une alimentation monotone et déséquilibrée.
- X Mangez à heures fixes. Prenez trois repas principaux et éventuellement trois collations par jour.
- X Limitez le sel.
- X Faites suffisamment d'exercice. Vous pouvez utiliser pour cela la pyramide du mouvement ci-dessous.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Pour en savoir plus sur l'alimentation saine et les en-cas recommandés, veuillez vous adresser aux diététiciens.

Ils sont joignables chaque jour ouvrable entre 9h00 et 16h00 au numéro 016 34 10 86.

## QUE FAIRE SI VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE EST TROP BAS ?

Une quantité de sucre insuffisante dans le sang est aussi appelée 'hypoglycémie' ou 'hypo' en abrégé. Cela correspond à un taux de glycémie inférieur à 60 mg/dl. Lorsque vous êtes en hypoglycémie, vous vous sentez mal. Voici les symptômes possibles : tremblements, transpiration, vertiges, faim, vue déficiente, maux de tête, teint pâle, etc.

### SYMPTÔMES D'HYPOLYCÉMIE



TRANSPIRATION



TEINT PÂLE



SAUTES D'HUMEUR



FAIM



VERTIGES



FATIGUE

1. Si vous pensez être en état d'hypoglycémie, n'attendez pas : réagissez immédiatement.
2. Si vous vous sentez mal, mesurez immédiatement votre glycémie, si c'est possible.
3. Si votre glycémie est inférieure à 60 mg/dl, prenez immédiatement des sucres rapides :
  - ✓ Prenez 10 grammes de dextrose (trois à quatre comprimés).
  - ✓ Buvez un verre d'eau.
4. Attendez dix à quinze minutes.
5. Notez l'hypo et l'heure dans votre carnet d'autosurveillance.

Faites attention si vous utilisez le système de mesure Flash ou des capteurs :

- Contrôlez toujours avec une piqûre au doigt.
- En cas de valeurs basses ou aiguës (inférieures à 100 mg/dl) avec la flèche pointant vers le bas : réagissez d'office comme si vous étiez en hypo (prendre des sucres rapides).
- En cas de valeurs basses ou aiguës avec la flèche vers le haut :
  - ✓ Avec les symptômes d'une hypo : réagissez comme pour une hypo (prendre des sucres rapides)
  - ✓ Sans les symptômes d'une hypo : ne pas réagir

## QUE FAIRE SI VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE EST TROP HAUT ?

Si, de manière ponctuelle, votre taux de glycémie est trop élevé (hyperglycémie), il n'y a aucune raison de paniquer.

Si toutefois vous constatez que votre taux de glycémie est supérieur à 200 mg/dl de façon prolongée, contactez l'infirmière de diabétologie au numéro 016 34 34 75.

## SYMPTÔMES D'HYPERGLYCÉMIE



BOUCHE SÈCHE



GRANDE SOIF



FAIBLESSE



MAUX DE TÊTE



VUE TROUBLE



MICTION + FRÉQUENTE

## OÙ POUVEZ-VOUS VOUS PROCURER LE MATÉRIEL ?

Si vous avez besoin d'une injection d'insuline quatre fois par jour et si vous mesurez vous-même votre glycémie de façon régulière, vous pouvez bénéficier du remboursement du matériel nécessaire. Ce remboursement peut être demandé dans cet hôpital ou dans un hôpital proche de votre domicile qui a adhéré à la convention d'autogestion du diabète. Renseignez-vous à ce sujet auprès de votre infirmière de diabétologie. La demande est faite par les infirmières de diabétologie au début des injections d'insuline et doit être renouvelée chaque année. Les infirmières de diabétologie feront le nécessaire.

Pour rester en ordre avec votre remboursement, vous devez :

- venir régulièrement (tous les quatre mois) en consultation à l'hôpital ;
- apporter à la consultation, au moins une fois par an, un rapport de votre ophtalmologue ;
- au moins une fois par an, collecter vos urines pendant 24 heures et apporter un échantillon à la consultation.

Vous recevrez à chaque consultation le matériel nécessaire pour les quatre mois qui suivent. Veillez à ce qu'on vous donne à chaque fois un nouveau rendez-vous. Si votre stylo injecteur ou votre appareil de mesure est défectueux, prenez contact avec les infirmières de diabétologie.

## OÙ POUVEZ-VOUS VOUS PROCURER LE MATÉRIEL ?

Matériel pour mesurer la glycémie	Où se le procurer ?	Matériel pour l'injection d'insuline	Où se le procurer ?
Appareil de mesure	Équipe de diabétologie	Stylo(s) injecteur(s)	Équipe de diabétologie
Languettes	Équipe de diabétologie	Insuline	Pharmacie avec prescription du médecin
Stylo piqueur (piqûre dans le doigt)	Équipe de diabétologie	Stylos à insuline préremplis	Pharmacie avec prescription du médecin
Aiguilles pour stylo piqueur	Équipe de diabétologie	Aiguilles pour stylo injecteur	À acheter vous-même (pharmacie, Ligue du Diabète ou magasin d'articles médicaux)
Piles pour appareil de mesure	À acheter soi-même	Carnet d'autosurveillance	Équipe de diabétologie
		Conteneurs à aiguilles	Pharmacie, Ligue du Diabète, bandagistes etc.

## QUE DEVEZ-VOUS APPORTER À LA CONSULTATION ?

- ✓ Carnet d'autosurveillance !
- ✓ Appareil de mesure
- ✓ Stylos injecteurs
- ✓ Liste des médicaments que vous prenez

## L'IMPORTANCE DE VOTRE TRAITEMENT



Le but d'un bon contrôle de la glycémie est de prévenir les complications liées au diabète à long terme. Si votre taux de glycémie est sous contrôle, le risque de complications est faible. Les complications peuvent être réparties en trois groupes :

- Affections des vaisseaux sanguins (cœur, yeux, reins, jambes, cerveau)
- Affections nerveuses
- Infections et problèmes aux pieds

### PROBLÈMES AUX PIEDS

Les problèmes au niveau des pieds résultent en général de la conjonction de plusieurs facteurs : problèmes de circulation sanguine, baisse de la sensibilité due à des problèmes d'innervation et guérison ralentie des petites plaies en raison de valeurs de glycémie plus élevées. Si vous avez une petite plaie aux pieds, il est possible que vous ne la remarquiez pas immédiatement du fait que c'est moins douloureux, voire pas du tout. La plaie guérira aussi moins vite. Il vaut donc mieux prévenir que guérir. Pour cela, il suffit d'adopter quelques mesures simples.

## MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

### ① Lavez-vous les pieds chaque jour

- Limitez les bains de pieds à cinq minutes pour éviter de ramollir la peau.
- Limitez la température de l'eau à 37°C.
- Séchez soigneusement vos pieds, y compris entre les orteils.
- Appliquez quotidiennement une crème hydratante, mais évitez la zone entre les orteils.



Lavez-vous les pieds chaque jour.

### ② Soins des pieds

- Faites soigner régulièrement vos ongles par un pédicure ou un podologue.
- Évitez d'utiliser un coupe-ongles ou une lime en métal. Vous pouvez éventuellement utiliser une lime en carton dur.
- Coupez vos ongles d'orteil droits, de sorte qu'ils dépassent tout juste le bord de l'orteil.
- N'utilisez pas de pommades fortes ou de sparadraps pour enlever les cors ou les callosités.
- Vérifiez chaque jour l'absence de plaies sur la plante du pied et dans la zone entre les orteils.
- Ne marchez pas pieds nus, même à la maison.



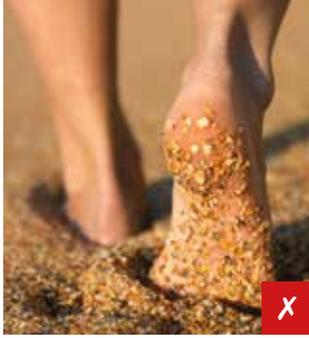
Évitez d'utiliser un coupe-ongles ou une lime en métal.



Coupez vos ongles droits.



Vérifiez quotidiennement la présence de plaies.



Ne marchez pas pieds nus.

### ③ Soyez attentif à vos chaussettes et à vos chaussures

- Changez de chaussettes tous les jours.
- Portez toujours des chaussettes en laine ou en coton.
- Évitez les chaussettes ou les chaussures trop serrées.
- Évitez les chaussettes à bord épais.
- Ne portez pas de chaussettes usées ou trouées.



Évitez les chaussettes ou les chaussures trop serrées.



Ne portez pas de chaussettes usées.

### ④ Réchauffez les pieds froids de la bonne manière

- Évitez de vous brûler en utilisant une bouillotte ou un coussin en noyaux de cerises.
- Utilisez éventuellement des chaussettes pour dormir.



⑥ **Veillez à une bonne position assise.**

- Les jambes croisées empêchent une bonne circulation du sang vers les pieds.



## PLUS D'INFORMATION

Si vous avez des problèmes ou des questions, contactez les infirmières de diabétologie au numéro 016 34 34 75.

Vous pouvez aussi contacter nos infirmières de diabétologie à la consultation :

- du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00.
- par e-mail : [diabeteseducatoren@uzleuven.be](mailto:diabeteseducatoren@uzleuven.be)

Pour les questions et les problèmes relatifs à votre alimentation, vous pouvez vous adresser aux diététiciennes spécialisées en diabétologie. Elles sont joignables tous les jours ouvrables entre 9h00 et 16h00 au numéro 016 34 10 86.



© octobre 2021 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par l'équipe de diabétologie en collaboration avec le service en charge de la communication.

Cette brochure peut également être consultée sur [www.uzleuven.be/fr/brochure/700049](http://www.uzleuven.be/fr/brochure/700049).

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Éditeur responsable  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tél. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 my nexuz health



Consultez votre dossier médical  
sur [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com) ou

