



Réseau Santé
NORD BROYE



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

Diabète: comment le prévenir et le soigner pour une qualité de vie optimale

Marianne Turin et Morgane Casagrande, infirmières cliniciennes en diabétologie

Muriel Lüthi Fleury, diététicienne HES et Christine Sandoz, diététicienne ES/HES, coordinatrice diabète RSNB

Cossonay, le 14 novembre 2024



DÉROULEMENT

- Introduction – dépistage quelques chiffres
- Qu'est-ce que le diabète? Les différents types
- Les facteurs de risque
- Les signes et symptômes de l'apparition du diabète
- Les complications
- Les traitements et matériel - évolution
- **Prévenir et soigner**
- **L'alimentation**
 - La base: une alimentation variée et équilibrée
 - Les fibres, simples à prendre et efficaces
 - Le maintien d'un bon état nutritionnel
 - Masse musculaire suffisante
 - Les restrictions: à bannir
 - Des matières grasses de bonne qualité pour la prévention cardiovasculaire
- **L'activité physique**
- **Les ressources**
- **4 messages clefs**

POURQUOI DÉPISTER LE DIABÈTE?



POURQUOI DÉPISTER LE DIABÈTE?

Le diabète est une maladie silencieuse

- En Suisse: près de 500'000 personnes sont atteintes de diabète, dont 40'000 environ d'un diabète de type 1.
- A l'échelle mondiale, 425 millions de personnes diabétiques. Ce nombre devrait augmenter pour atteindre 783 millions de personnes en 2045



POURQUOI DÉPISTER LE DIABÈTE?

- Sachant qu'il faut en moyenne 7 ans pour déceler un diabète de type 2.
- Environ un tiers des personnes diabétiques ne savent pas encore qu'elles ont cette maladie.



14 NOVEMBRE – JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

- Les soins du diabète se limitent souvent à la simple gestion de la glycémie, négligeant l'aspect mental et émotionnel, ce qui peut amener de nombreuses personnes à se sentir dépassées. Pour cette Journée Mondiale du Diabète, le 14 novembre, mettons le bien-être au cœur des soins du diabète et initiions le changement pour mieux vivre avec le diabète.



JMD 2024 – DIABÈTE ET BIEN-ÊTRE

- 36% des personnes vivant avec le diabète ressentent une détresse liée à leur quotidien
- 63% affirment que la peur des complications liées au diabète affecte leur bien-être
- 28% des personnes vivant avec le diabète ont du mal à rester positives face à leur condition



Qu'est-ce que le diabète ?

Selon l'OMS :

- Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.

Trajet du sucre

- <https://www.diabetevaud.ch/comprendre-le-diabete/diabete-de-type-2/>

Types de diabète

- Type 1 => manque total d'insuline
- Type 2 => diminution de l'effet de l'insuline
- Diabète gestationnel
- Autres types de diabète => Le diabète peut aussi être causé par des infections, des médicaments (cortisone) secondaire à une chirurgie du pancréas...

→ Et moi, suis-je à risque de diabète ?

<https://www.diabetevaud.ch/testez-votre-risque/>

Facteurs de risque

Ceux sur lesquels on ne peut pas agir

- **Âge** : Le risque de diabète augmente avec l'âge depuis 45 ans.
- **Antécédents familiaux , Hérité** : Avoir des parents ou des proches atteints de diabète.
- **Prédisposition génétique** : Type 1
Certains populations ethniques sont plus à risque, comme les personnes d'origine africaine, hispanique, amérindienne, asiatique et océanienne.

Facteurs de risque

Ceux sur lesquels on peut agir

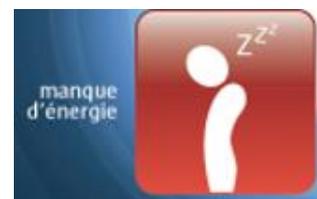
- **Obésité et surpoids** : Le tissu adipeux en excès, surtout autour de l'abdomen, augmente la résistance à l'insuline.
- **Mode de vie sédentaire** : L'activité physique régulière aide à maintenir un poids santé et améliore la sensibilité à l'insuline.
- **Alimentation déséquilibrée**
- **Tabagisme** : Fumer augmente le risque de diabète de type 2 et aggrave les complications liées au diabète.
- **Hypertension artérielle** : Une pression artérielle élevée peut endommager les vaisseaux sanguins et augmenter le risque de diabète.
- **Dyslipidémie** : Des niveaux anormaux de lipides dans le sang, comme un taux élevé de triglycérides ou un faible taux de cholestérol HDL, peuvent augmenter le risque.

Quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

- Soif intense et envie très fréquente d'uriner ??
- Douleur au dos et démangeaison ??
- Perte de l'odorat et daltonisme ??

Symptômes

- maladie silencieuse



Diagnostic

- Par prise de sang veineuse
- Le matin à jeun ≥ 7.0 mmol/L
- Au hasard dans la journée ≥ 11.1 mmol/L
- Hémoglobine glyquée (HbA1c) $\geq 6.5\%$

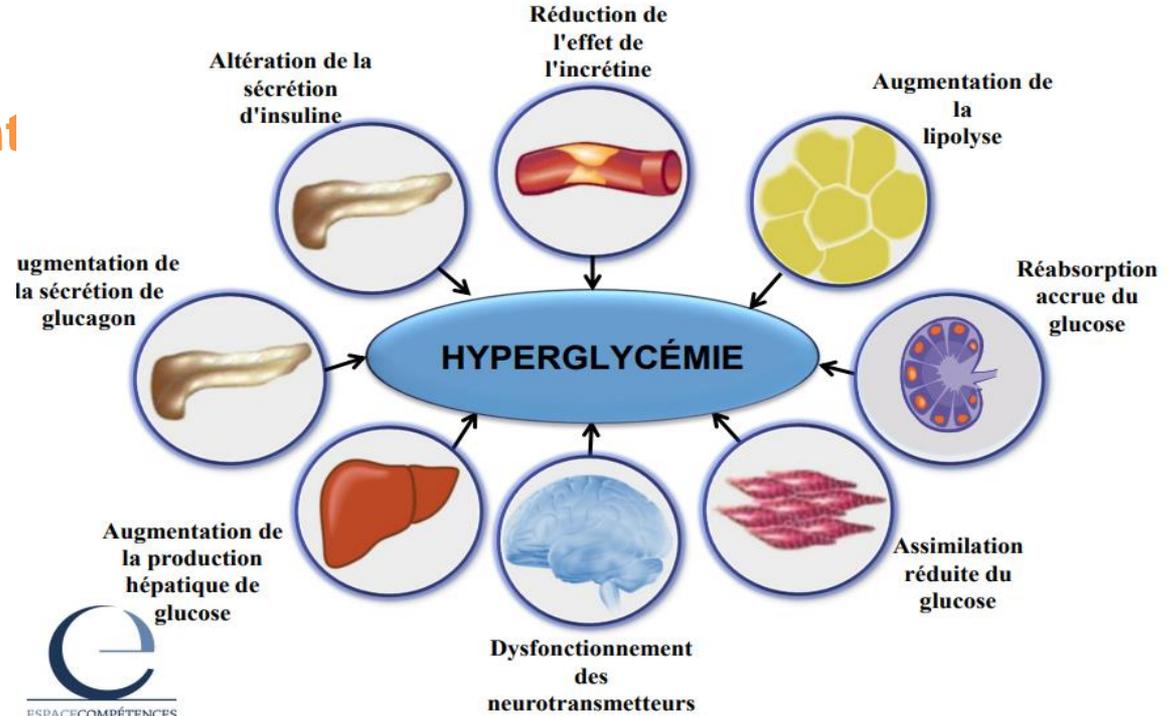
	À jeun	2h post-repas	HbA1c
Normal	max 5.6 mmol/l	max 7.8 mmol/l	< 5.6%
Pré-diabète	Entre 5.6-6.9mmol/l	Entre 7.8-11 mmol/l	5.7-6.4%
Diabète	≥ 7 mmol/l	≥ 11.1 mmol/l	≥ 6.5%

Pourquoi traiter le diabète ?

Les complications



Les traitements



Traitement par insuline

Hier



de nos jours



Pompe à insuline

Hier



de nos jours



Auto contrôles

Hier



de nos jours



Alimentation et diabète

Prévenir et soigner: même thérapie nutritionnelle

- La base: une alimentation variée et équilibrée
- Les fibres, simples à prendre et efficaces
- Le maintien d'un bon état nutritionnel
 - Masse musculaire suffisante
 - Restriction: à éviter
- Des matières grasses de bonne qualité pour la prévention cardiovasculaire

Alimentation et diabète

Prévenir et soigner: même thérapie nutritionnelle

- A votre avis, y a-t-il des aliments à bannir dans l'alimentation de la personne diabétique?
- Si oui, lesquels?

La base: une alimentation variée et équilibrée



Assiette équilibrée





Les fibres, simples à prendre et efficaces

On les trouve dans :

- Les légumes (crus, cuits, salade)
- Les fruits (frais, crus, cuits, secs)
- Les céréales complètes
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs, pois jaunes...)
- Les oléagineux (noix, noisettes, amandes...) et graines

Les fibres, simples à prendre et efficaces

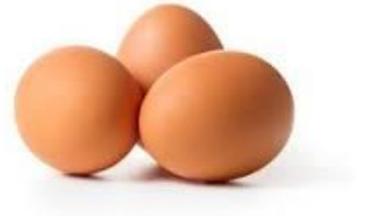
Leurs rôles:

- Elles interviennent pour:
 - réguler les glycémies
 - favoriser le transit
 - amener la satiété
 - réguler le microbiote intestinal
 - baisser le cholestérol
 - prévenir certains cancers digestifs

Le maintien d'un bon état nutritionnel



Le maintien d'un bon état nutritionnel: rôle des protéines



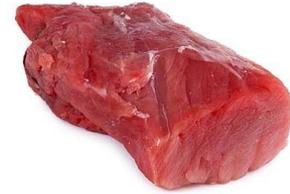
• Rôle :

- Protéines : principaux éléments constitutifs de l'organisme, particulièrement la masse musculaire
- Besoins augmentés chez les séniors par rapport à l'adulte / Tendence à en manger moins
- Maintien de la masse musculaire : un impératif du bien vieillir
- Rôle du muscle chez le diabétique



Les différentes sources de protéines

- **Aliments faisant partie du groupe :**
 - Toutes les viandes, volailles et charcuteries
 - Tous les poissons, crustacés, fruits de mer
 - Les œufs
 - Le tofu (soja), le quorn (champignons et blanc d'œuf), le seitan (protéines de blé), le tempeh (soja fermenté)
 - Les légumineuses
- **Recommandations :** 1-2 portions par jour
- Varier les sources sur la semaine
- Des journées sans viande mais pas sans protéines !
- Au moins une fois par semaine des légumineuses



Les produits laitiers

- **Les produits laitiers :**
 - Lait et dérivés
 - Yoghourts, yoghourts à boire
 - Fromage blanc, séré, fromages frais
 - Fromages à pâte dure et à pâte molle
- **Recommandation :** 2-3 portions par jour
 - 1 grand verre de lait ou 1 yoghourt
 - 1 tranche de fromage à pâte dure (30 g)
 - 1 morceau de fromage à pâte molle (60 g)

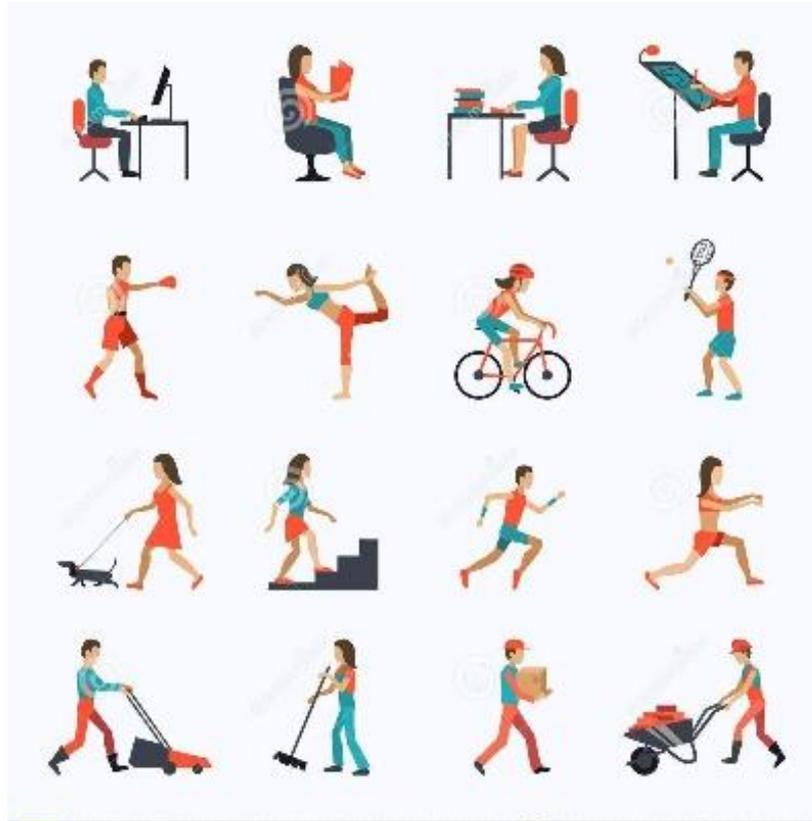
Source de : Calcium et Vitamine D



Les matières grasses de qualité pour la prévention cardiovasculaire – les besoins journaliers

- Huile d'**olive**
- Huile riche en oméga 3: **colza** (de préférence à froid), noix, mais aussi lin, cameline
- Huile de cuisson: huile de colza HOLL ou huile d'olive
- Quantités: 2-3 cuillères à soupe par jour dont au moins 1 de colza
- Chaque jour une petite poignée de graines et fruits oléagineux non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol).
- Les noix de Grenoble sont riches en omégas 3
- Poissons gras: 1x/semaine pour la santé (! environnement)
- Beurre: 10g par jour

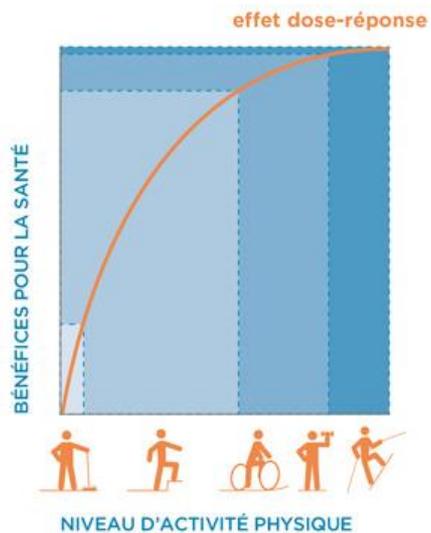




L'activité physique



RELATION ENTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Légende



Activités légères
de la vie quotidienne



Endurance 3 fois
par semaine durant
20 minutes
Force et mobilité
articulaire au moins
2 fois par semaine

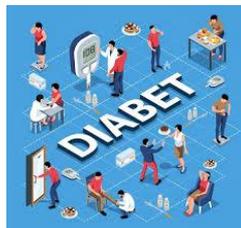


30 minutes 5 fois
par semaine en étant
légèrement essoufflé



Activités sportives
facultatives

QUELLE-S RESSOURCE-S POUR SE SOIGNER?



- **VOUS-MÊME**

- Des professionnel-le-s de la santé – listing à disposition
- Des cours/ateliers en éducation thérapeutique et activité physique
- EVIVO: comment bien vivre avec une maladie chronique
- CMS
- Des infos: Réseau Santé Nord Broye
- Diabetevaud – site – conférences - conseils



QUELLE-S RESSOURCE-S POUR SE SOIGNER?

- Des professionnel-le-s de la santé qui travaillent ensemble (listing à disposition)



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE: DE QUI S'AGIT-IL? UNE TRANSFORMATION DE LA RELATION SOIGNANT-SOIGNE

Et s'il s'agissait simplement **d'aider la personne malade à prendre soin d'elle-même...** l'aider à prendre du pouvoir

...et, pour nous soignants, d'adopter une manière de travailler qui favorise l'implication du patient dans les décisions et les actions relatives à sa santé



EDUCATION THÉRAPEUTIQUE: COMMENT FAIT-ON?

- Faire fondamentalement confiance au patient, porter un regard positif inconditionnel
- Se rendre disponible pour accueillir avec empathie, sans jugement, le vécu du patient : ses perceptions, ses croyances, son ressenti, ses besoins et attentes



S INZUCCHI et al. *Diabetes Care*

2012

Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes: A Patient-Centered Approach

Position Statement of the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD)

□ L'implication du patient dans la prise de décision médicale constitue l'un des principes fondamentaux de la médecine fondée sur les preuves, qui prend en compte la synthèse des meilleurs éléments de preuve disponibles à partir de la littérature avec l'expertise du clinicien et les inclinations propres du patient

Guyatt GH, et al.; Evidence-Based Medicine Working Group. Users' Guides to the Medical Literature: XXV. Evidence-based medicine principles for applying the Users' Guides to patient care. *JAMA* 2000;284:1290–1296

4 MESSAGES CLEF

- **Dépistage** car le diabète est une maladie silencieuse
- **Besoin d'uriner fréquent et soif intense**: symptômes d'apparition du diabète (aller chez son médecin)
- Alimentation variée et équilibrée, riche en fibres, avec suffisamment de mets protéiques et apportant des graisses de qualité
- Principale ressource – **vous-même!**



journée mondiale du diabète
14 Novembre

- Merci de votre attention
- Place à l'apéritif et aux échanges

