



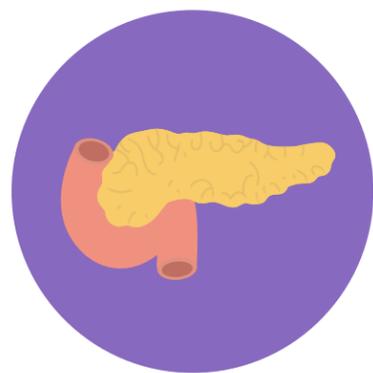
# TOUT SUR LE DIABÈTE DE TYPE 1

Un guide pédagogique pour les particuliers et les familles



# TABLE DES MATIÈRES

1	Définition du diabète de type 1	3
2	Alimentation	9
3	Insulinothérapie	13
4	Gestion de la glycémie	21
5	Exercice physique	27
6	Autosoins et santé mentale	29



## **La vision de T1International**

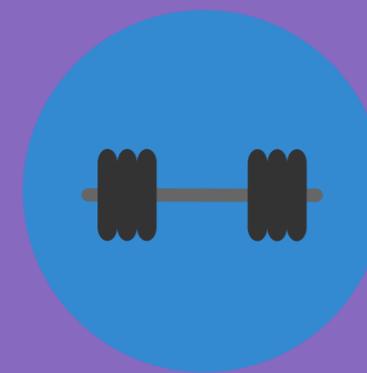
Nous croyons en un monde où toute personne atteinte de diabète de type 1 - peu importe où elle vit - a tout ce dont elle a besoin pour survivre et réaliser ses rêves.

## **La mission de T1International**

Nous soutenons nos communautés locales en leur donnant les outils dont elles ont besoin pour défendre leurs droits afin que l'accès à l'insuline et aux fournitures pour le diabète devienne une réalité pour tous.

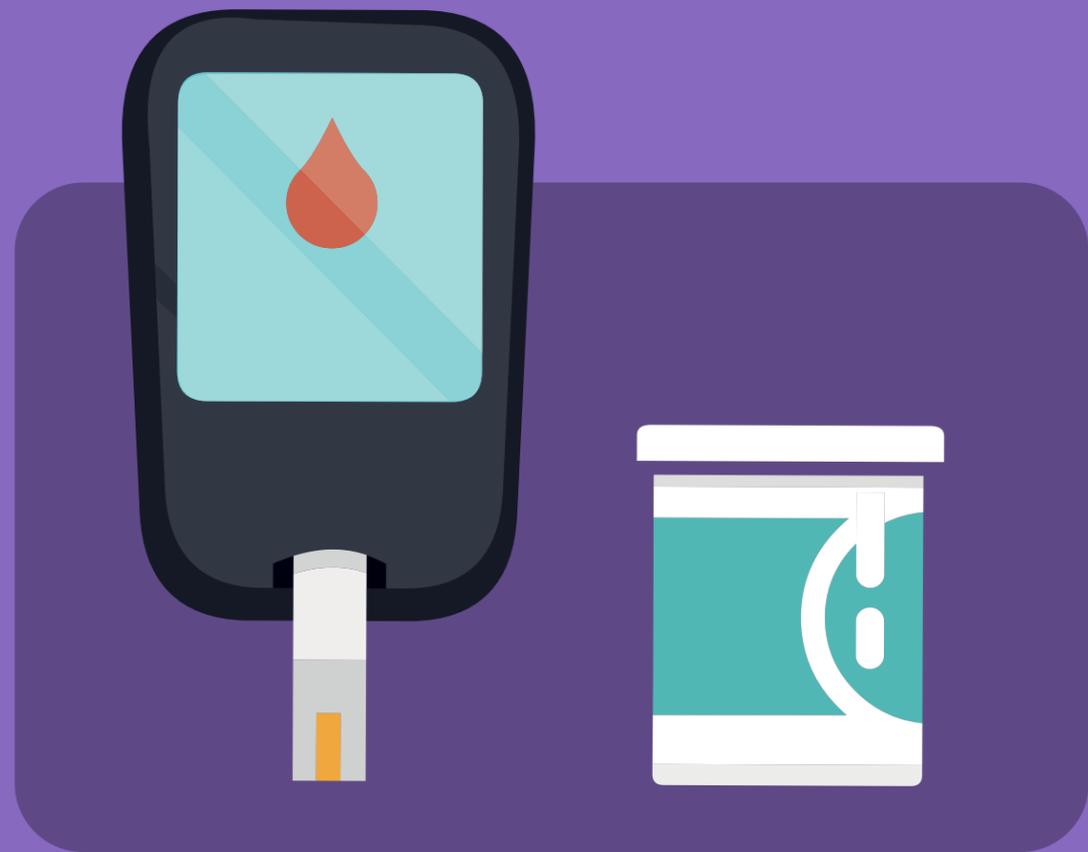
## POURQUOI CE LIVRET ?

Pour permettre aux personnes atteintes de diabète de type 1 de mener une vie heureuse et saine.



**Avertissement:** L'objectif de ce livret est de fournir du matériel éducatif aux personnes atteintes de diabète de type 1. Il délivre les principaux messages de santé pour comprendre la vie avec le diabète de type 1, avec des informations clés sur la maladie. Il ne remplace pas les conseils de votre professionnel de santé. Si vous rencontrez un problème de santé, vous devez d'abord consulter votre médecin ou votre professionnel de santé.

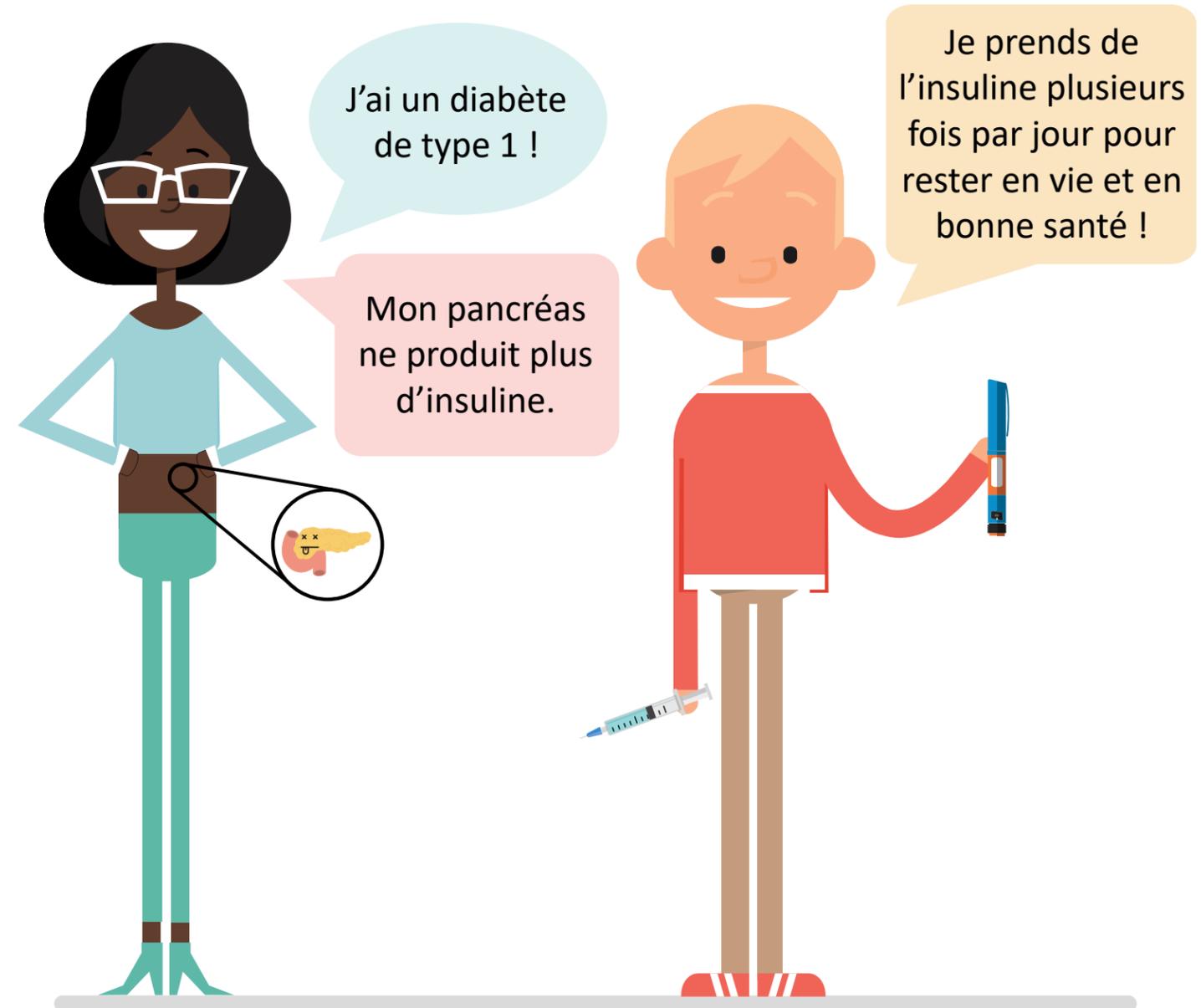
# QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE DE TYPE 1 ?



## DÉFINITION DU DIABÈTE DE TYPE 1

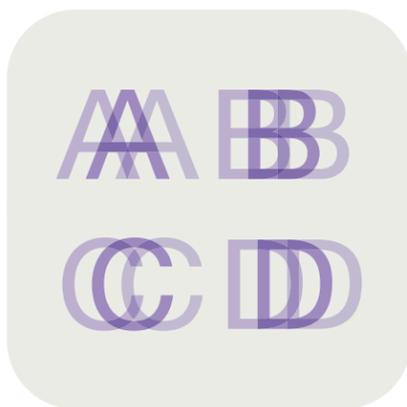
Le diabète de type 1 (DT1) est une maladie chronique dans laquelle le pancréas ne produit plus d'insuline. L'insuline est une hormone qui régule la quantité de sucre dans votre sang.

Les personnes atteintes de DT1 doivent vérifier leur glycémie et prendre de l'insuline tous les jours.

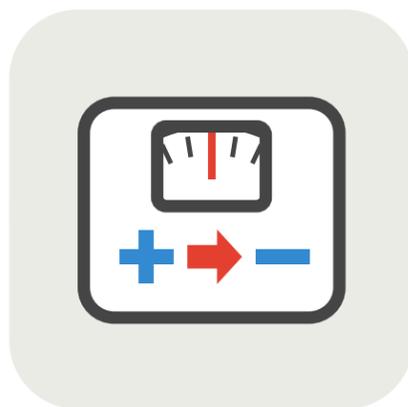


## LES SYMPTÔMES

Si vous avez le DT1, vous pouvez ressentir certains ou tous ces symptômes.



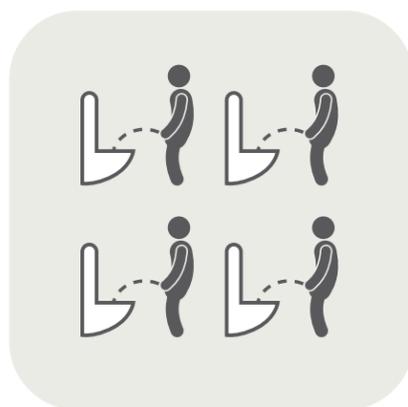
VISION TROUBLE



PERTE DE POIDS



GUÉRISON LENTE



MICTIONS FRÉQUENTES



FATIGUE



SOIF EXCESSIVE

## POURQUOI AVEZ-VOUS BESOIN D'INSULINE ?

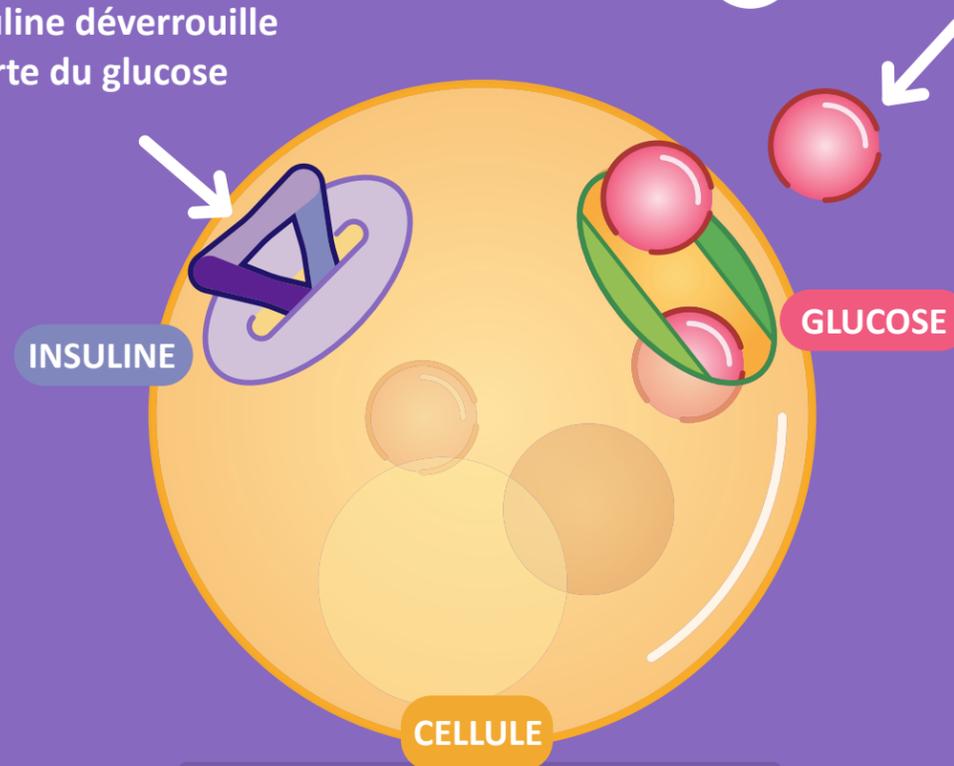
Manger fait monter votre glycémie et l'insuline fait baisser votre glycémie. D'autres facteurs, tels que les émotions et l'exercice physique, peuvent également affecter votre glycémie.



Le pancréas, un organe situé derrière l'estomac, produit de l'insuline. L'insuline est une hormone qui permet au glucose (également appelé sucre) d'entrer dans vos cellules pour être utilisé pour produire de l'énergie. L'insuline est également responsable de la régulation de la glycémie, du stockage du glucose, de l'interaction avec les hormones et du stockage des graisses.

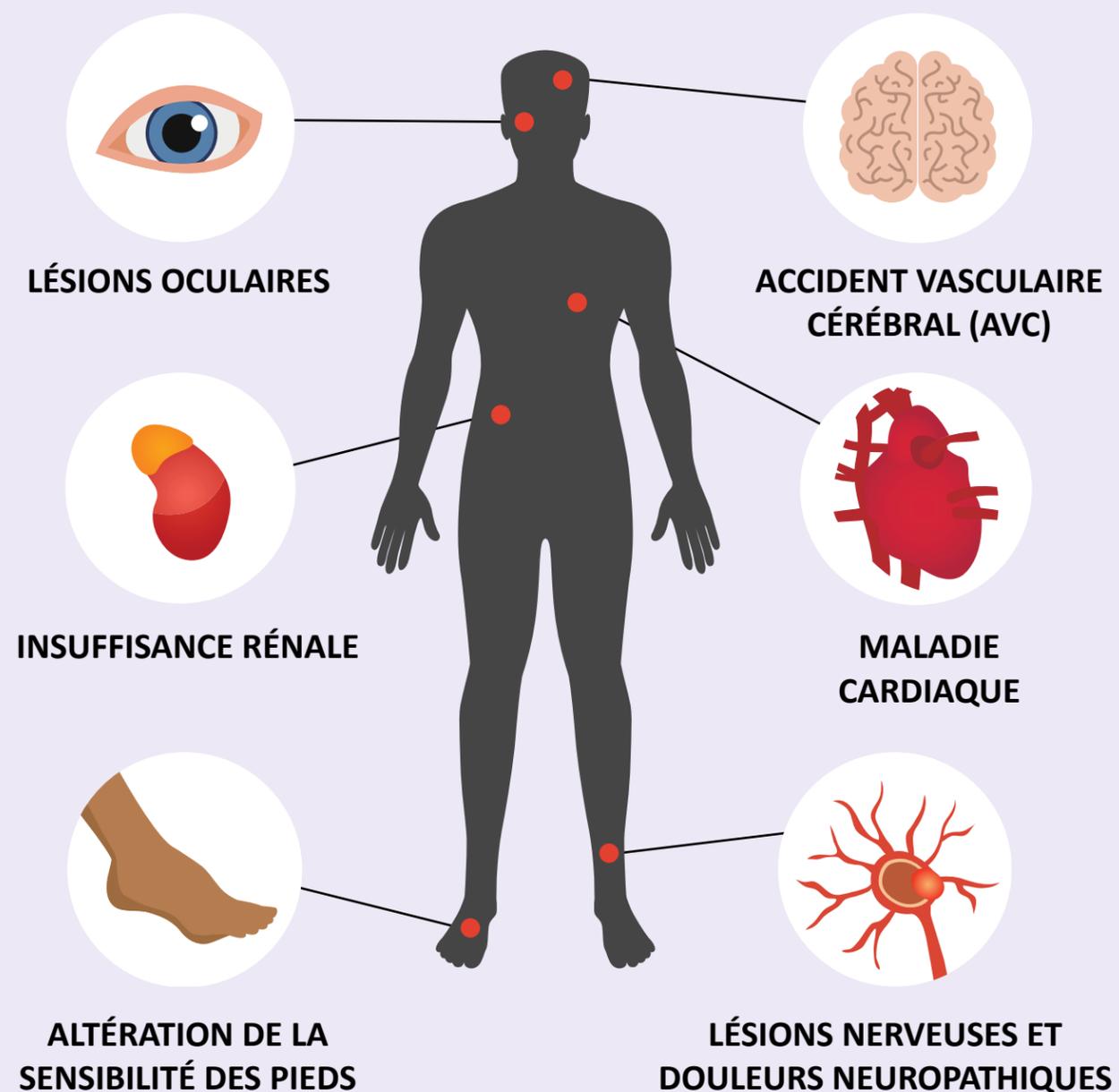
1 L'insuline déverrouille la porte du glucose

2 Le glucose pénètre dans les cellules



## LES COMPLICATIONS LIÉES AU DIABÈTE

Si vous ne contrôlez pas votre glycémie, vous pouvez éprouver de graves complications. C'est pourquoi il est si important de prendre soin de son corps.



Vérifiez votre peau et vos pieds quotidiennement pour vous assurer qu'ils sont en bonne santé et consultez régulièrement votre médecin pour éviter les complications.

## 5 MOYENS D'AIDER À GÉRER LE DT1

Vous pouvez vivre une vie heureuse et saine en gérant votre diabète. Faites de votre mieux pour intégrer ces cinq habitudes à votre style de vie quotidien.



# GESTION DE L'ALIMENTATION



## NUTRITION

Des sources saines de fibres, de protéines, de glucides et de lipides sont toutes recommandées dans le cadre d'une alimentation saine.

### FIBRES



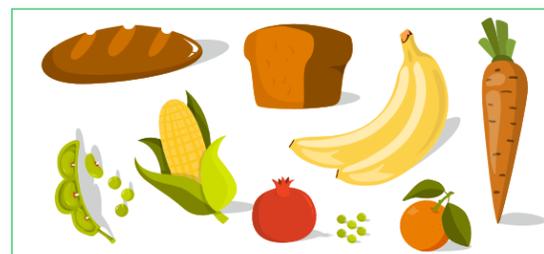
Les fibres sont une source de vitamines, de minéraux, d'eau et de sucre.

### PROTÉINES



Les protéines sont une source d'énergie et elles aident à développer les muscles.

### GLUCIDES



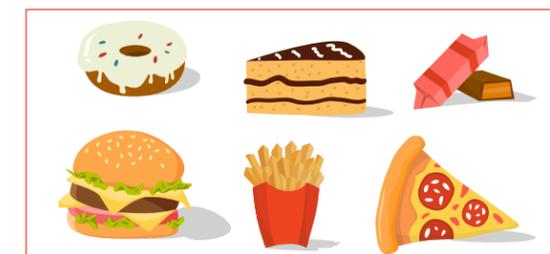
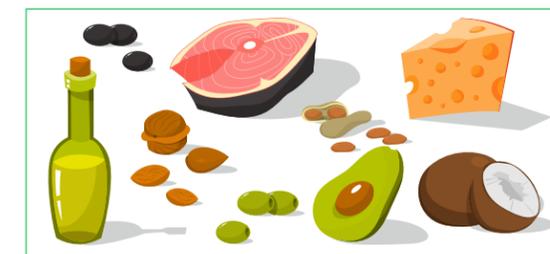
SAIN



MALSAIN

Les glucides sains sont une source principale d'énergie, donnant du « carburant » au corps.

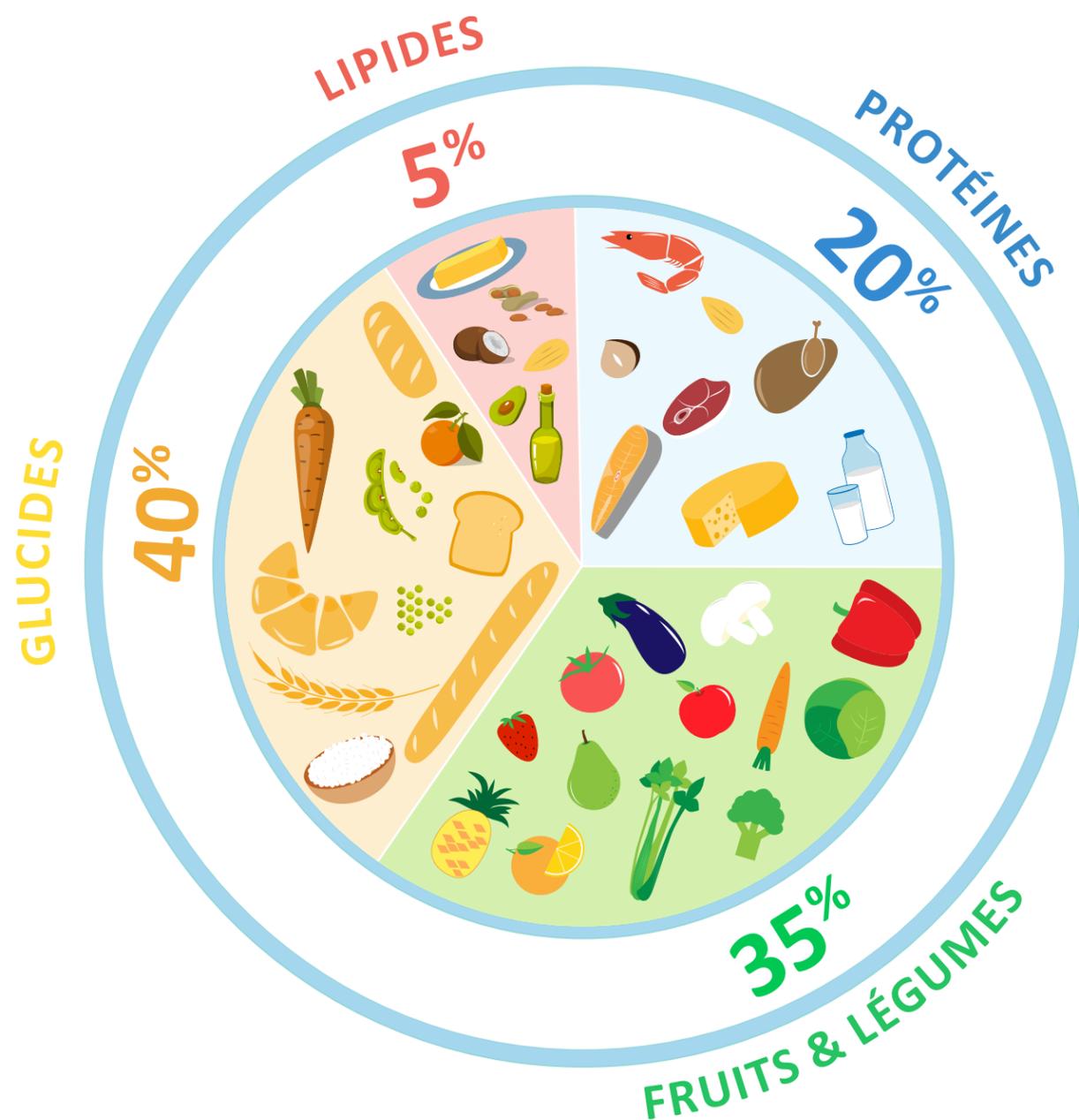
### LIPIDES



Les graisses saines sont une source d'énergie. Les graisses sont stockées dans la graisse corporelle.

# LES REPAS ÉQUILIBRÉS

Manger des repas réguliers tout au long de la journée aide à stabiliser votre glycémie. Selon la plupart des médecins, chaque repas doit contenir des fibres, des protéines, des glucides et des lipides dans ces proportions.



# LES GLUCIDES

Les glucides sont des amidons et des sucres que votre corps décompose en glucose. Avec l'action de l'insuline, les glucides sont utilisés pour produire de l'énergie.

Compter le nombre de glucides dans votre nourriture vous aidera à décider de la quantité d'insuline à injecter. Vous trouverez la teneur en glucides sur les étiquettes d'informations nutritionnelles des aliments.



Valeur nutritive	
Portion Mesure	Portion Par ...g
Teneur par portion	Calories
% Valeur journalière*	
Lipides	...g ...%
Acides gras saturés	...g ...%
Cholesterol	...g ...%
Sodium	...g ...%
<b>Glucides</b>	<b>...g ...%</b>
Fibres alimentaires	...g ...%
Sucre	...g ...%
Protéines	...g ...%
Vitamine A	...% Vitamine C
Calcium	...% Fer

\*La valeur journalière en pourcentage est basée sur un régime de 2000 calories. Votre valeur journalière peut être supérieure ou inférieure en fonction de vos besoins caloriques.

# LE TRAITEMENT ET LA GESTION DE L'INSULINE



## LES TYPES D'INSULINE ET LES SYSTÈMES D'ADMINISTRATION

Il existe plusieurs types d'insuline et de dispositifs d'administration de l'insuline. Discutez de toutes les possibilités avec votre médecin pour décider de ce qui vous conviendrait le mieux.

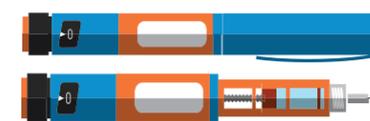
### LES TYPES D'INSULINE

- 1. Action rapide** : commence à agir 10 à 30 minutes après l'injection ; sa durée d'action est de 2 à 3 heures  
*Lispro (Humalog®), Aspart (NovoLog®), Glulisine (Apidra®)*
- 2. Action courte** : commence à agir 30 minutes à 1 heure après l'injection ; sa durée d'action est de 6 à 8 heures  
*Insuline ordinaire humaine/ R (Humulin®, Novolin®)*
- 3. Action intermédiaire** : commence à agir 1,5 à 4 heures après l'injection ; sa durée d'action est de 10 à 16 heures  
*NPH (Insulatard®, Huminsulin basal®)*
- 4. Action prolongée** : commence à agir 0,4 à 4 heures après l'injection ; sa durée d'action est de 24 à 42 heures  
*Glargine (Lantus®, Toujeo®, Abasaglar®), Detemir (Levemir), Degludec (Tresiba®)*

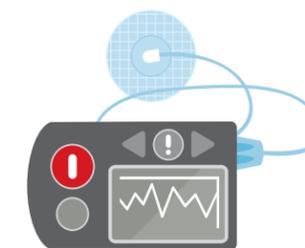
### LES SYSTÈMES D'ADMINISTRATION D'INSULINE



SERINGUE



STYLO À INSULINE



POMPE À  
INSULINE

# LES SCHÉMAS DE TRAITEMENT PAR INSULINE

Le traitement par l'insuline est l'aspect le plus important de la gestion du diabète. Parce que votre pancréas ne produit plus d'insuline, vous devez l'injecter vous-même dans votre corps. Il existe deux types de schémas de traitement par insuline. Discutez des possibilités qui s'offrent à vous avec votre médecin.

## SCHÉMA 1 : DOSE FIXE

- Injection d'insuline mixte deux fois par jour, généralement le matin et le soir. Cette insuline est un mélange d'insuline à action prolongée et à action rapide. Votre médecin fixera la posologie. L'insuline mixte couvre vos besoins quotidiens en insuline.

### AVANTAGES

- Contrôle de la glycémie en gérant le nombre de glucides que vous mangez
- Pas besoin de tester la glycémie aussi souvent

### INCONVÉNIENTS

- Manque de souplesse dans l'alimentation (nécessité de manger des quantités fixes à heures fixes)
- Mélange de deux types d'insuline à effectuer manuellement ou utilisation d'une insuline prémélangée
- Difficulté pour corriger rapidement une hyperglycémie



## SCHÉMA 2 : BASAL-BOLUS

- Injection d'insuline basale une ou deux fois par jour pour stabiliser votre glycémie globale. Votre médecin fixera la posologie. L'insuline basale régule votre glycémie pendant environ 24 heures.
- Injection d'un bolus d'insuline rapide chaque fois que vous mangez pour maintenir la glycémie sous contrôle pendant les heures qui suivent votre repas. Ce dosage dépend de la quantité de glucides que vous consommez (voir page 17). Le bolus d'insuline impacte votre glycémie pendant 3 à 6 heures.

### AVANTAGES

- Imitation du fonctionnement naturel du pancréas
- Souplesse dans la gestion de l'alimentation : possibilité de manger quand vous voulez et selon votre faim

### INCONVÉNIENTS

- Calcul de la dose du bolus d'insuline avant chaque repas
- Plus coûteux et peut être plus difficile d'accès

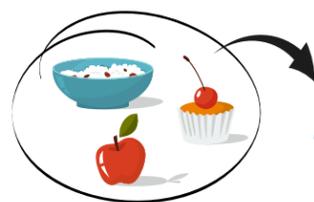


# DOSAGE DU BOLUS D'INSULINE DANS LE SCHÉMA BASAL-BOLUS

Si vous utilisez le schéma basal-bolus (voir page 16), suivez ces trois étapes pour déterminer la quantité d'insuline que vous devez prendre avec votre repas ou collation.

## 1. COMPTEZ VOS GLUCIDES

Comptez le nombre total de glucides dans vos aliments et boissons (reportez-vous à la page 12 pour savoir comment compter les glucides).



80g de glucides

## 2. DIVISEZ LES GLUCIDES PAR LE RATIO INSULINE-GLUCIDE

Divisez le nombre total de glucides par votre ratio insuline-glucides, c'est-à-dire combien de glucides sont couverts par 1 unité d'insuline. Demandez ces informations à votre médecin.

Exemple de ratio :

1 unité d'insuline  
pour 12g de  
glucides.

$$80\text{g} \div 12\text{g} = 6.7$$

de glucides. de glucides pour 1 unité d'insuline.

## 3. PRENEZ LA DOSE DE BOLUS D'INSULINE

Ce nombre indique la quantité d'insuline que vous devez vous injecter pour couvrir la quantité de glucides dans votre nourriture.



6.7 unités d'insuline

# MÉTHODE D'INJECTION

Suivez ces étapes pour vous injecter l'insuline en toute sécurité et avec succès. Entraînez-vous à faire les injections d'insuline avec votre professionnel de santé.

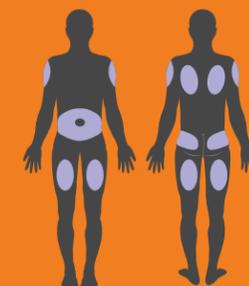
## 1. PRÉPARATION

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- Faites rouler le flacon ou le stylo d'insuline entre vos mains.
- Préparez le dispositif d'injection d'insuline avec une quantité correcte d'insuline.



## 2. CHOIX DU SITE D'INJECTION

- Choisissez un site d'injection contenant de la graisse corporelle, comme l'abdomen, les cuisses, les fesses ou les bras.
- Alternez les sites d'injection à chaque fois pour éviter les lipodystrophies (bosses cutanées) ou les hématomes (bleus).
- Assurez-vous que le site d'injection est propre.
- Pincez la graisse autour de la zone d'injection.



## 3. INJECTION DE L'INSULINE

- Insérez l'aiguille dans la peau à un angle de 45 à 90°.
- Injectez l'insuline, relâchez la peau pincée et laissez la seringue ou l'aiguille du stylo en place pendant au moins 5 secondes.
- Retirez lentement l'aiguille.



## 4. NETTOYAGE

- Jetez les aiguilles et les seringues dans un récipient approprié.
- Conservez l'insuline au réfrigérateur. Si nécessaire, l'insuline peut rester jusqu'à 28 jours à une température ambiante de 15-25° C (59-77° F).
- Ne congelez pas l'insuline et gardez-la à l'abri de la lumière directe du soleil et des températures chaudes.



# GESTION DE LA GLYCÉMIE



## CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE

Il y a trois raisons de vérifier votre glycémie :

1. Pour voir comment l'insuline impacte votre glycémie
2. Pour être certain que votre glycémie diminue à chaque injection
3. Pour vous assurer que votre glycémie ne descend pas trop bas ou ne monte pas trop haut avant votre prochaine injection

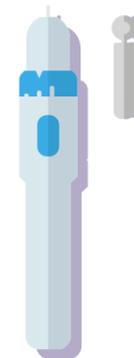
Entraînez-vous à vérifier votre glycémie avec votre médecin pour pouvoir le faire par vous-même.

### LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Autopiqueur
- Lancette
- Goutte de sang
- Lecteur de glycémie
- Bandelette réactive

1

Insérez la lancette dans l'autopiqueur et piquez le côté du doigt



2

Insérez la bandelette réactive dans le glucomètre



3

Placez du sang sur la bandelette et attendez le résultat



# L'HYPERGLYCÉMIE

L'hyperglycémie (taux de glucose élevé dans le sang) signifie que votre taux de sucre est supérieur à 200 mg/dL ou 11,1 mmol/L.

Ces facteurs peuvent rendre votre taux de sucre trop élevé :

- Oublier ou sauter une injection d'insuline
- Manger beaucoup d'aliments riches en glucides sans injecter la bonne quantité d'insuline pour couvrir le repas
- Réduire l'activité physique
- Être malade ou avoir une infection
- Faire face au stress
- Souffrir de changements hormonaux

## LES SYMPTÔMES



Faiblesse



Bouche sèche



Augmentation de la soif



Vision floue



Mictions fréquentes



Maux de tête

## LE TRAITEMENT

Ces actions peuvent aider à réduire votre glycémie.



Faire de l'exercice



Prendre de l'insuline



Boire de l'eau

Votre médecin vous apprendra à calculer la dose d'insuline pour corriger une glycémie élevée.

Si vous avez des cétones (voir ci-dessous), contactez votre médecin. L'exercice ne fera pas baisser votre glycémie en présence de cétones.

## L'HYPERGLYCÉMIE SÉVÈRE

Si votre glycémie est trop élevée sur une longue durée, cela peut provoquer une acidocétose diabétique. Il s'agit d'une complication grave et parfois mortelle qui se produit lorsque votre corps produit des niveaux élevés d'acides sanguins appelés cétones. Vous pouvez vérifier vos niveaux de cétone avec des bandelettes urinaires de test de cétonurie.

Allez à l'hôpital si :

- votre glycémie est constamment supérieure à 16,7 mmol/L (300 mg/dL)
- vous présentez des symptômes prolongés d'hyperglycémie, accompagnés de nausées, de vomissements, de douleurs à l'estomac, d'essoufflement, d'haleine fruitée et de confusion

## L'HYPOGLYCÉMIE

L'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang) signifie que votre taux de sucre est inférieur à 70 mg/dL ou 4 mmol/L.

Ces facteurs peuvent entraîner une baisse trop importante de votre taux de sucre :

- Prendre trop d'insuline avec votre repas
- Manger plus tard que d'habitude ou sauter un repas
- Surcorriger une glycémie élevée
- Faire de l'exercice physique non planifié
- Prendre des médicaments (consultez votre médecin)
- Être malade ou avoir une infection
- Boire de l'alcool (sans manger)

## LES SYMPTÔMES



Transpiration



Pâleur



Faim



Irritabilité



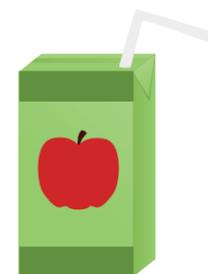
Somnolence



Étourdissements

## LE TRAITEMENT

Si vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie et que vous êtes en mesure de vérifier votre glycémie, faites-le dès que possible. Si votre glycémie est basse, mangez ou buvez du sucre rapide immédiatement.



1/2 tasse de jus non diététique



4-6 morceaux de bonbons ou morceaux de sucre



1 cuillère à soupe de miel

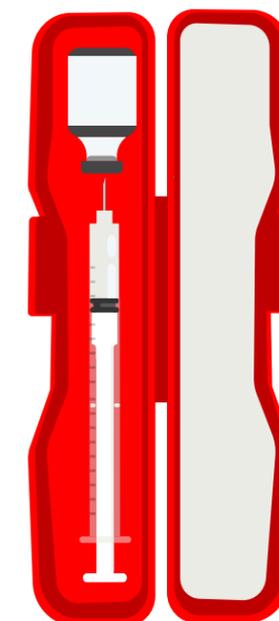
Si possible, vérifiez votre glycémie 15 minutes plus tard. Si elle est encore inférieure à 70 mg/dL ou 4 mmol/L ou si vous ressentez toujours des symptômes, prenez à nouveau 15 grammes de sucre rapide.

## L'HYPOGLYCÉMIE SÉVÈRE

Une glycémie extrêmement basse peut provoquer l'évanouissement ou même un coma. Si possible, emportez avec vous un kit d'injection de glucagon en cas d'urgence et assurez-vous que les personnes de votre entourage sont en capacité de l'utiliser.

Le glucagon amène le foie à libérer tout le glucose stocké. Il peut être injecté en intramusculaire dans la cuisse, la fesse ou le bras. Une fois que vous êtes capable de parler et d'avaler, consommez du sucre et de la nourriture.

Si les symptômes persistent, allez à l'hôpital.



# L'EXERCICE PHYSIQUE



## L'IMPORTANT DE L'EXERCICE

### Pourquoi l'exercice est-il important ?

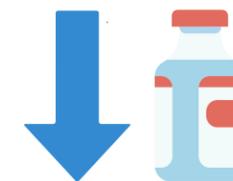
1. Aide le glucose à être utilisé dans le corps
2. Construit les muscles, brûle les graisses et aide à faire circuler le sang
3. Stimule le cerveau pour produire de l'endorphine, l'hormone du « bien-être »
4. Améliore la sensibilité à l'insuline

### QUELQUES CONSEILS UTILES

**L'EXERCICE DOIT ÊTRE AMUSANT !** Faites une activité physique 3 à 5 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Écoutez votre corps et n'allez pas au-delà de vos capacités physiques.



Mangez une collation contenant des glucides avant de faire de l'exercice. Cela aidera à stabiliser votre glycémie tout au long de votre entraînement.



Si possible, réduisez votre insuline à action rapide avant un exercice intense. Cela aidera à prévenir l'hypoglycémie.



Vérifiez votre glycémie avant, pendant et après l'exercice pour vous assurer qu'elle est stable. Soyez attentif à tout symptôme d'hypoglycémie.



Ayez avec vous du sucre rapide (morceaux de sucre, bonbons, jus de fruits) au cas où votre glycémie descendrait. Asseyez-vous et reposez-vous si possible.

# AUTOSOINS ET SANTÉ MENTALE



## L'HYGIÈNE QUOTIDIENNE

L'hygiène quotidienne est importante. Chaque jour, essayez de :

- Vous brosser les dents pour éviter les caries
- Laver et sécher vos pieds pour éviter les blessures et les mycoses des pieds
- Maintenir un poids santé



## UN MODE DE VIE SAIN

Vivre sainement signifie prendre soin de tous les aspects de votre santé :

- Ayez une alimentation saine
- Faites une activité physique régulière
- Ne fumez pas
- Dormez suffisamment
- Gérez votre stress
- Prenez soin de votre santé mentale



## LES VISITES MÉDICALES

Consultez régulièrement votre médecin pour éviter les complications liées au DT1. Si possible, passez ces tests médicaux :

- **HbA1c et glycémie à jeun** : tous les 3 à 6 mois
- **Examen des pieds** : tous les 3 à 6 mois
- **Tension artérielle et poids** : tous les 3 à 6 mois
- **Contrôle oculaire (fond d'œil)** : tous les ans
- **Fonction rénale (prise de sang)** : tous les ans
- **Vaccinations** : consultez votre médecin



## LES RISQUES POUR LA SANTÉ MENTALE

La gestion du diabète de type 1 peut être fatigante et peut affecter votre humeur. Les personnes atteintes de DT1 sont à risque de souffrir de dépression. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, parlez-en à votre professionnel de santé.



**TROUBLES DU  
SOMMEIL**



**FATIGUE**



**TROUBLES DE LA  
CONCENTRATION**



**SENTIMENTS DE  
CULPABILITÉ ET  
DE TRISTESSE**



**IRRITABILITÉ**



**BOULIMIE  
OU PERTE  
D'APPÉTIT**



**PERTE  
D'INTÉRÊT**



**PENSÉES OU  
ACTIONS  
SUICIDAIRES**

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Il existe de nombreuses façons de prendre soin de votre santé mentale. Faites de votre mieux pour intégrer des activités de soins personnels agréables dans votre vie quotidienne.



**Réservez du temps pour vous  
reposer et faites des activités  
que vous aimez.**



**Méditez et/ou pratiquez la  
respiration profonde.**



**Demandez de l'aide et du  
soutien à des personnes en qui  
vous avez confiance.**



**Fixez-vous des objectifs  
réalistes et motivants.**

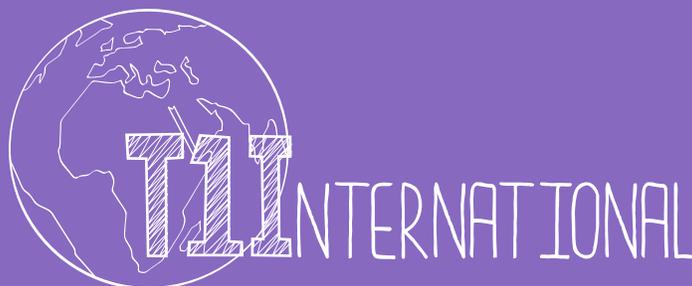
Rappelez-vous, vous n'êtes pas seul. Les personnes de votre entourage veulent vous soutenir et prendre soin de vous. Ne gardez pas vos sentiments pour vous !



**Ce livret contient des informations  
sur le diabète de type 1, notamment :**

- 1 Définition du diabète de type 1
- 2 Alimentation
- 3 Insulinothérapie
- 4 Gestion de la glycémie
- 5 Exercice physique
- 6 Autosoins et santé mentale

Créé par Carly E. Baumgartner & Docteur Anbreen Slama-Chaudhry  
Traduit en français par Hadjer Mohammed-Ali (Diabeticmind & Hajarhnb1)  
et Iffet Yazici-Libbrecht (Diabète\_et\_Méchant) pour



[www.t1international.com](http://www.t1international.com)