

Huit Chiffres

Que vous devez connaître pour la gestion du diabète

* selon les normes de Soins Médicaux de l'Association Américaine du Diabète en 2021.



Des conseils essentiels de Roche Diabetes Care pour les personnes atteintes de diabète

Pourquoi est-il important de garder vos chiffres sous contrôle?

La prise en charge autonome du diabète est un jeu de chiffres. Il ne s'agit pas que de votre glycémie.

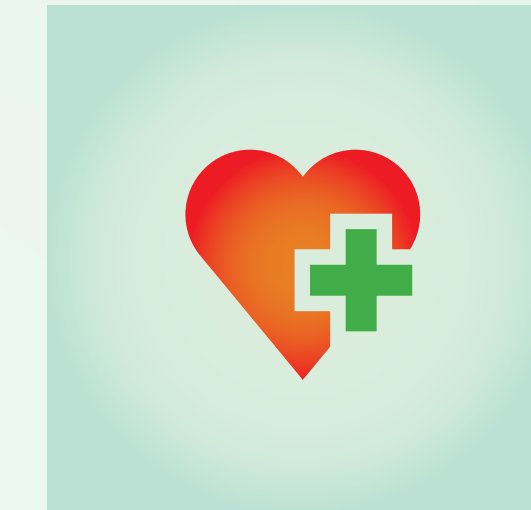
Il y a au moins huit chiffres différents avec lesquels vous devez vous familiariser pour diminuer les risques de développer des complications liées au diabète.



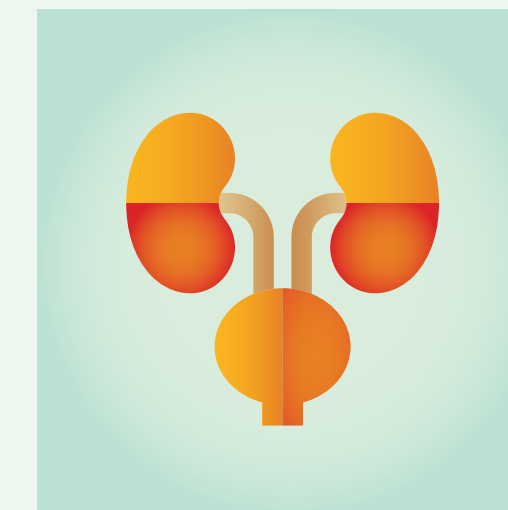
GARDER VOS CHIFFRES SOUS CONTRÔLE VOUS AIDERA À:



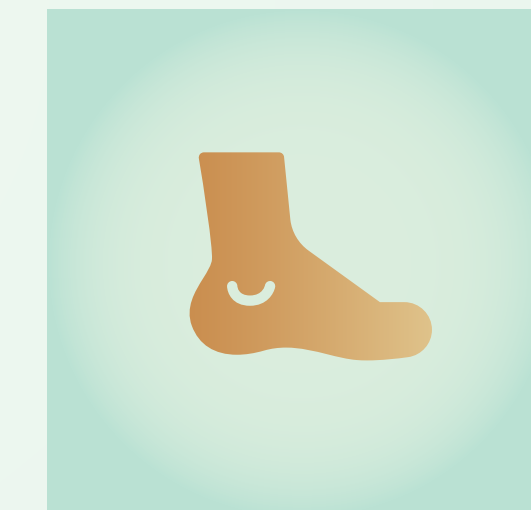
Diminuer vos risques d'hypoglycémie et d'hyperglycémie



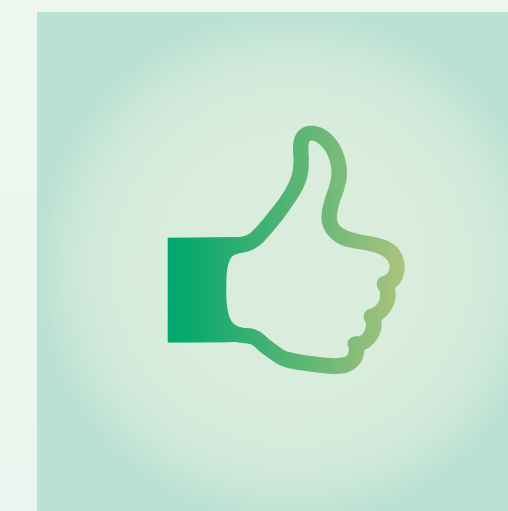
Diminuer vos risques de maladies cardiovasculaires



Diminuer vos risques de défaillances rénales



Éviter des complications aux pieds.



Améliorer votre qualité de vie



La glycémie

La vérification de votre glycémie, aussi appelé glucose sanguin, est une part importante des soins du diabète.

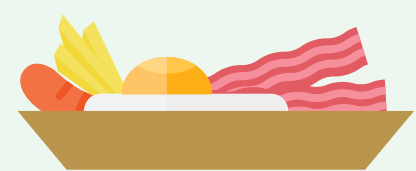
Pourquoi dois-je connaître ma glycémie?

Vos chiffres de glycémie montrent à quel point votre diabète est géré tout au long de la journée.

Qu'est-ce qui affecte votre glycémie?



- Le stress, le malaise ou la maladie



- La nourriture



- Les médicaments



- L'activité physique

Comment vérifier chaque jour ma glycémie?

Vous pouvez utiliser un glucomètre pour vérifier votre glycémie.

Cet appareil nécessite une petite goutte de sang de votre doigt pour mesurer votre glycémie. Demandez à votre professionnel de santé de vous apprendre comment utiliser votre glucomètre et comment enregistrer vos résultats.

Quels sont les cibles de glycémie recommandées pour les personnes atteintes de diabète?

L'Association Américaine du Diabète recommande les cibles glycémiques suivantes pour la plupart des adultes atteints de diabète, à l'exception des femmes enceintes.

À jeun/avant un repas	80-130 mg/dL (4,4 – 7,2 mmol/L)
Deux heures après le début d'un repas	moins de 180 mg/dL (10 mmol/L)

- Une glycémie au-dessous de 70 mg/dL (3,9 mmol/L) est considérée comme de l'hypoglycémie (glycémie faible).
- Une glycémie au-dessus de 180 mg/dL (10 mmol/L) est considérée comme de l'hyperglycémie (glycémie élevée).

À quelle fréquence dois-je vérifier ma glycémie?

Le nombre de fois que vous vérifiez votre glycémie dépend :

- Du type de diabète que vous avez
- Du type de médicaments que vous prenez
- De l'heure à laquelle vous vous réveillez (à jeun)

Le nombre de vérifications de glycémie recommandé* :

- Avant un repas
- 2 Heures après un repas
- Au coucher

*** Demandez à votre professionnel de santé quelle est votre cible de glycémie la plus convenable et à quelle fréquence la vérifier.**

2

Le taux de HbA1c

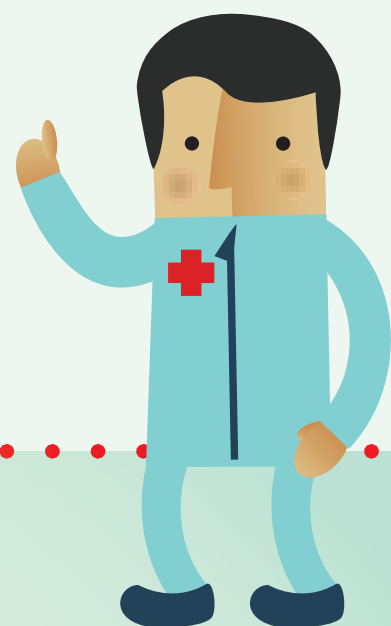
Le taux de HbA1c vous informe, ainsi que votre équipe de soin, de votre glycémie moyenne pour les 2 à 3 derniers mois.

Quel est mon objectif de taux de HbA1c?

Pour beaucoup de personnes atteintes de diabète, l'objectif de taux de HbA1c se situe en-dessous de 7%, mais cela peut varier selon la personne. Discutez de votre objectif individuel de taux de HbA1c avec votre professionnel de santé.

À quelle fréquence dois-je tester mon taux de HbA1c?

Vous devez tester votre taux de HbA1c au moins 2 fois par an.



- Vérifiez votre glycémie autant de fois que votre équipe de soin du diabète vous le suggère.
- Gardez un enregistrement de vos chiffres et partagez-les avec votre professionnel de santé lors de vos visites.
- Travaillez avec votre équipe de soin de santé et décidez de quels changements vous avez besoin pour atteindre vos objectifs glycémiques.

3

La tension artérielle:

- Il est important pour les personnes atteintes de diabète de maintenir leur pression artérielle sous contrôle (en-dessous de 140/90 mmHg). Un AVC, des maladies cardiaques et d'autres complications sont plus susceptibles de se produire si votre pression artérielle est élevée.

Les solutions pour garder votre pression artérielle dans la norme:



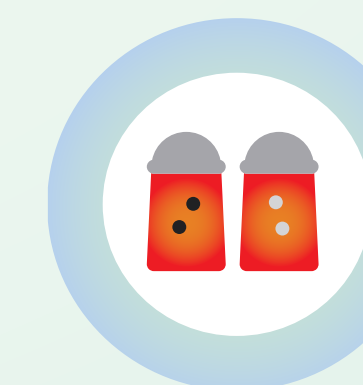
Prenez vos médicaments pour la tension artérielle conformément à la prescription



Gérez votre poids



Augmentez votre activité physique, consommez l'alcool avec modération et augmentez vos apports en fruits et légumes



Évitez les aliments riches en sodium (sel)

4

Le cholestérol

Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque pour les maladies cardiaques et il est important de le garder sous contrôle.

Cholestérol total	< 200 mg/dL (4,5 mmol/L)
LDL (lipoprotéines de faible densité)	< 100 mg/dL (2,6 mmol/L)
HDL (lipoprotéines de haute densité)	> 40 mg/dL (1,1 mmol/L) chez les hommes > 50 mg/dL (1,3 mmol/L) chez les femmes
Triglycérides	< 150 mg/dL (1,7 mmol/L)



Astuce

Manger régulièrement de l'avocat peut augmenter votre HDL, aussi connu sous le nom de bon cholestérol.



N'oubliez pas:

- De limiter les acides gras saturés trouvés dans la viande, les produits laitiers et les fritures
- D'augmenter votre activité physique
- De manger plus de légumes et de fruits
- De manger plus de poissons riches en oméga-3 (ex: saumon, maquereau)
- De suivre les instructions lors de la prise de médicaments pour réduire votre cholestérol

5

Poids et tour de taille

Viser un poids et un tour de taille sains est crucial. C'est l'un des déterminants les plus importants des conséquences cardiovasculaires.

Rester dans la norme de la cible d'IMC (Indice de Masse Corporelle) peut conduire à une amélioration significative de votre glycémie et cholestérol sanguin.

Vous pouvez utiliser la formule suivante pour calculer votre IMC :
 $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille (m}^2\text{)}$.

Les indicateurs de poids sain:

- Un IMC entre 18,6 et 24,9.
- Un tour de taille inférieur à < 80 cm chez les femmes et < 94 cm chez les hommes.

6

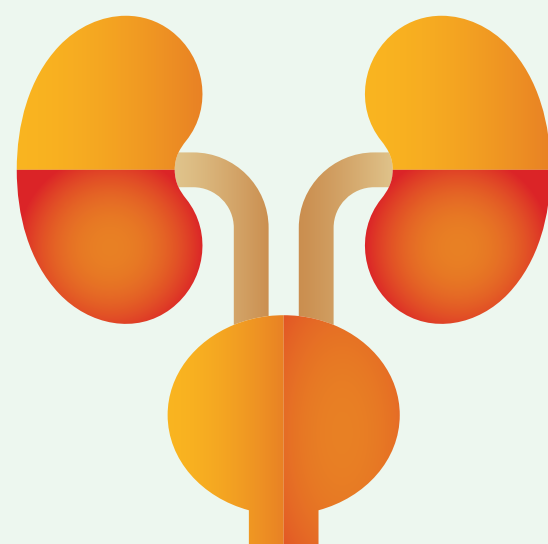
La fonction rénale

**Astuce**

Buvez chaque jour suffisamment d'eau.

Les lésions rénales sont des complications à long terme courantes du diabète. Les taux de microalbumine et de créatinine sont des indicateurs de la fonction rénale. Un test urinaire annuel de microalbuminurie, pour vérifier les protéines dans vos urines, et un examen sanguin de créatinine sérique, pour mesurer votre taux de créatinine dans le sang, peuvent indiquer à votre médecin si vos reins sont endommagés et quels sont vos risques de développer au futur une insuffisance rénale.

Les taux normaux varient en fonction de l'âge et de la masse corporelle mais généralement: **une microalbumine < 30mg et une créatinine entre 0,8 et 1,2 mg/dL est considérée comme normale.** Parlez-en à votre professionnel de santé pour fixer une cible normale.



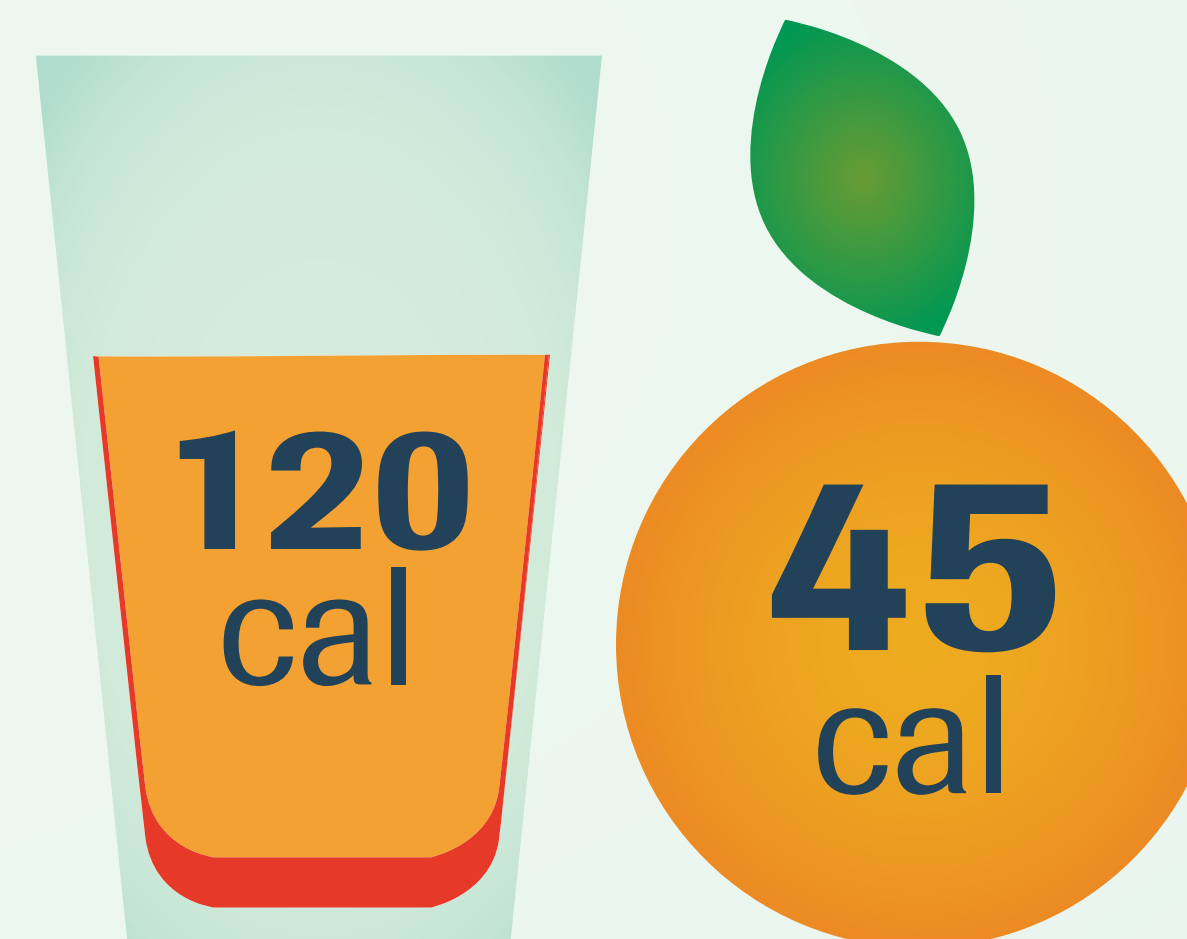
7

Le calcul quotidien des calories

Le calcul des calories est important pour gérer votre poids.

Les besoins totaux en calories sont personnalisés en fonction de l'âge, de l'objectif, du poids actuel, de la taille et de l'activité.

Discutez-en avec votre professionnel de santé pour établir votre cible quotidienne de calories.

**Astuce**

Assurez-vous de manger vos calories plutôt que de les boire.

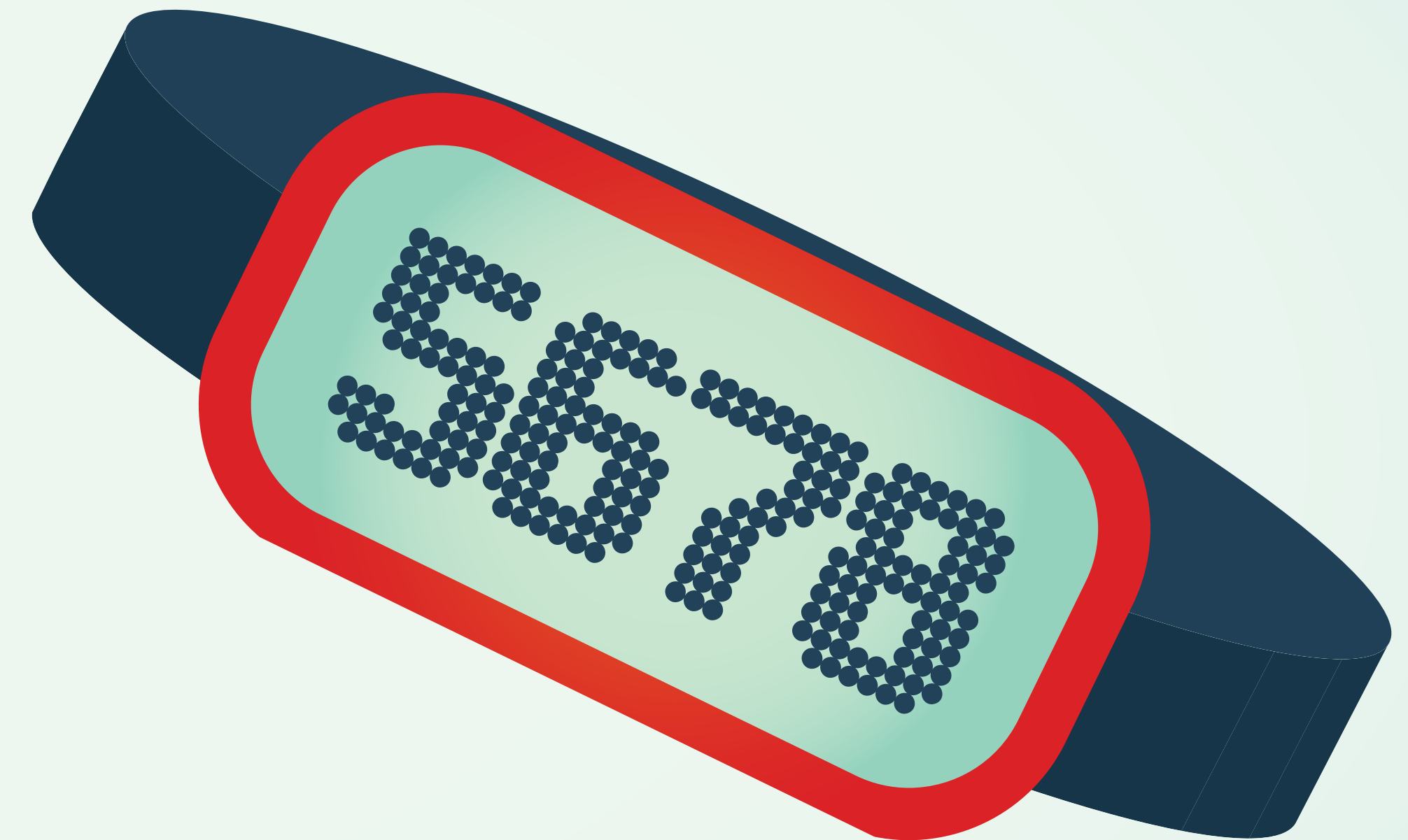


Les minutes d'exercice physique

Stimuler votre immunité en faisant de l'exercice, tout en gérant votre glycémie, peut vous aider à rester en bonne santé, ce qui est notre objectif ultime.

Il est recommandé pour les personnes atteintes de diabète de pratiquer au moins 30 minutes par jour d'exercice d'aérobic modérée (de la marche rapide, par exemple).

Consultez votre professionnel de santé pour découvrir quel est le programme d'exercice le plus approprié pour vous.



Astuce

Investissez dans un podomètre ou téléchargez une application sur votre smartphone.

Références:

1. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl1):S85-S99.
2. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. [updated 2009; cited 2019 Nov 9]. Available from: http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf.
3. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S125-S150.
4. The Society of Endocrinology, Metabolism and Diabetes of South Africa Type 2 Diabetes Guidelines Expert Committee. The SEMDSA 2017 Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus. JEMDSA. 2017;22(1)(Supplement 1):S1-S192.
5. Mahmassani HA, Avendano EE, Raman G, Johnson EJ. Avocado consumption and risk factors for heart disease: a systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2018 Apr 1;107(4):523-536.
6. Centers for disease control and prevention (CDC). Defining Adult Overweight and Obesity [Internet]. 2021 Mar 3 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html>
7. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome [Internet]. International Diabetes Federation (IDF). 2006 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.idf.org/e-library/consensus-statements/60-idfconsensus-worldwide-definitionof-the-metabolic-syndrome.html#:~:text=IDF%20Consensus%20Worldwide%20Definition%20of%20the%20Metabolic%20Syndrome&text=The%20metabolic%20syndrome%20is%20a,cholesterol%20and%20high%20blood%20pressure.>
8. Microvascular Complications and Foot Care: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S151-S167.
9. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl1):S53-S72.

Pour plus d'informations, veuillez contactez votre professionnel de santé.

© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO
Tous droits réservés
Roche Diabetes Care Middle East FZCO
PO Box 263990 – Jebel Ali Free Zone
Dubai, United Arab Emirates
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK est une marque de Roche.

