

# CARTE DE GLYCÉMIE

---

INFORMATIONS UTILES

---



Un service de

**ZENTIVA**

## LE DIABÈTE SUCRÉ:

**Selon les estimations, environ 500 000 personnes souffrent de diabète en Suisse. Les connaissances sur le traitement et la prévention des conséquences pathologiques sont de mieux en mieux connues: votre médecin, votre pharmacien et votre conseillère en diabétologie sont à la pointe de l'information.**

En cas de diabète, la production ou l'effet de l'insuline est altéré(e). Chez les personnes saines, l'insuline stimule le passage du glucose du sang aux cellules. Le glucose y est alors stocké ou transformé en énergie.

On distingue deux types de diabète principaux: le type 1 et le type 2. En cas de type 1, des processus dans l'organisme détruisent les cellules bêta qui produisent l'insuline dans le pancréas. Les causes de ces processus ne sont pas entièrement élucidées.

90% des diabétiques souffrent de diabète de type 2. Dans ce cas, les cellules bêta produisent de moins en moins d'insuline ou l'insuline n'est plus utilisée correctement par l'organisme. Le type 2 devient plus fréquent lorsque l'âge augmente.



## CARTE DE GLYCÉMIE: POUR VOUS ET VOTRE MÉDECIN

Le manque d'insuline ou la réaction inadéquate de l'organisme à cette hormone conduit à un taux de glucose (glycémie) pathologiquement élevé dans le sang. Ce glucose en excès endommage les parois vasculaires. C'est pourquoi le diabète augmente le risque d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, de troubles de la fonction rénale ou de l'érection et de destruction des fibres nerveuses. Des lésions au niveau de la rétine peuvent entraîner une diminution de la vue. Par ailleurs, les plaies cicatrisent mal à cause de l'altération des apports.

Un traitement efficace maintient la glycémie dans un intervalle sain. Le médecin a besoin des valeurs de votre glycémie pour prescrire un traitement. L'évolution de ces valeurs montre si et comment le traitement agit.

Les mesures sont également importantes car l'augmentation légère et persistante de la glycémie passe inaperçue. Une glycémie constamment élevée doit être diminuée en raison des conséquences pathologiques tardives. Votre médecin vous expliquera vos valeurs cibles personnelles.



## GLYCÉMIE: LES FLUCTUATIONS IMPOR- TANTES NE SONT PAS INOFFENSIVES

**Nous ne remarquons pas les légères fluctuations de la glycémie. Par contre, si la glycémie chute fortement, il s'agit d'une hypoglycémie. Dans ce cas, vous transpirez, vous tremblez et il vous est difficile de vous concentrer. Vous pouvez aussi être irritable.**

En cas d'hypoglycémie, il est utile de prendre du glucose, sous forme de dextrose, dans un jus de fruit ou une boisson sucrée. Ainsi, la glycémie se stabilise dans les 30 minutes.

Si la glycémie augmente fortement, il s'agit d'une hyperglycémie. Vous avez dans ce cas la bouche sèche, très soif ou vous devez uriner fréquemment. Vous êtes fatigué(e), sans énergie ou votre vue est trouble. Un dépistage du diabète est souvent effectué en raison de ces symptômes.

Avec le temps, vous reconnaîtrez vos symptômes personnels d'hypo- ou d'hyperglycémie. Ainsi, vous pourrez réagir précocement.



## DIABÈTE: CAUSES ET TRAITEMENT

Les causes exactes du diabète sont inconnues. Une prédisposition génétique joue certainement un rôle: dans certaines familles, le diabète est plus fréquent. Le surpoids, le manque d'exercice physique et le tabagisme augmentent le risque de diabète de type 2.

Les patients souffrant de diabète de type 1 s'injectent l'insuline qui leur manque. Il est impossible de l'avaler car elle est détruite dans l'estomac. L'insuline est prescrite par le médecin en fonction de l'évolution de la glycémie et du style de vie du patient.

En cas de diabète de type 2, une alimentation saine et des exercices physiques exercent un effet positif sur les valeurs de la glycémie. Si ces mesures sont insuffisantes, différents médicaments sous forme de comprimés ou d'injections permettent de réduire la glycémie. Votre médecin vous prescrira le traitement qui vous convient personnellement.

Vous pouvez bénéficier d'un soutien au quotidien auprès de votre conseillère en diabétologie ou d'un groupe d'entraide.



## COMPORTEMENT ET STYLE DE VIE: AGISSEZ SUR VOTRE GLYCÉMIE!

Avec une alimentation équilibrée et riche en fibres, vous favoriserez le maintien de votre glycémie dans un intervalle sain. Renoncez aux boissons sucrées et restreignez votre consommation d'alcool. Votre conseillère en diabétologie vous montrera comment concilier alimentation et traitement médicamenteux.



Les hypoglycémies altèrent vos performances. C'est pourquoi la présence d'un «kit d'hypoglycémie» est une obligation légale en voiture. Ce kit contient un appareil de mesure de la glycémie et du glucose rapidement assimilable.



En cas de surpoids, une réduction de 7% du poids améliore déjà la glycémie.



Vous devez faire une activité physique qui vous essouffle pendant 150 minutes réparties sur la semaine, soit au quotidien, soit au cours d'un programme de fitness.



Le tabagisme augmente aussi le risque de diabète. Le tabac endommage les parois vasculaires et conduit à une hypertension.







Cette carte de glycémie appartient à:

---

*Nom, prénom*

---

*Adresse*

---

*Téléphone*

Remise par:

Un service de

**ZENTIVA**

Helvepharm AG – **une société du groupe Zentiva**

Walzmühlestrasse 48 | 8500 Frauenfeld

Téléphone 052 547 00 00 | [info.ch@zentiva.com](mailto:info.ch@zentiva.com) | [www.zentiva.ch](http://www.zentiva.ch)