



Pour vous – chez vous

**AIDE ET SOINS
A DOMICILE**

Service du Bas-Vallon



diabètejurabernois

Information. Conseil. Prévention.

Le diabète

Information et prévention

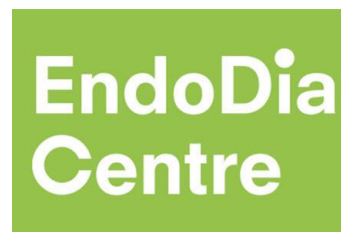
Jeudi 31 août 2023 18h30

Péry

Présentation – Travail actuel

- **Infirmière clinicienne en diabétologie :**
 - 20 % Diabète Jura Bernois – Medicentre – Tavannes depuis 2016
 - 40 % EndoDia Centre – Bienne depuis septembre 2019

- **Infirmière indépendante :**
Réflexothérapie – Drainage lymphatique manuel
 - 40 % infirmière indépendante – ObjectifSanté – Bienne depuis 2004



Présentation

- Association Diabète Jura Bernois
 - Comité :
 - Président M. Gerber
 - Président commission médicale Drs. Elsässer
 - 2 membres
 - Membres :
 - 180 membres



ASD (Association Suisse du Diabète), depuis 1957 avec 200 associations, avec 20.000 membres

ADJB depuis 1982

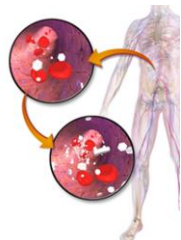
Plan et attentes

Information

- Diabète
- Glycémie
- Traitement
- Complications

Prévention

- Alimentation
- Activités physiques
- Soins des pieds
- Médecines complémentaires
- Questions





Diabète

- Définition
- Types de diabète
- Nombre de personnes diabétiques
- Anatomie-physiologie

Diabète

Définition ?

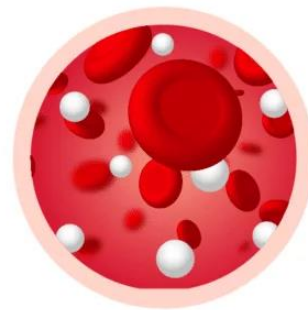
- Le diabète sucré est **un trouble métabolique** chronique caractérisé par un taux de glucose excessif dans le sang

NIVEAU DE GLUCOSE



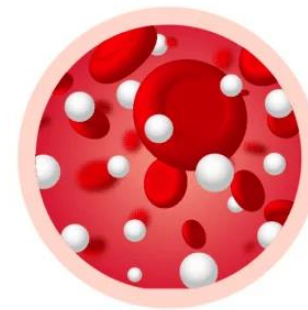
HYPOGLYCEMIE

Faible teneur en sucre



NIVEAU NORMAL

Sucre normal

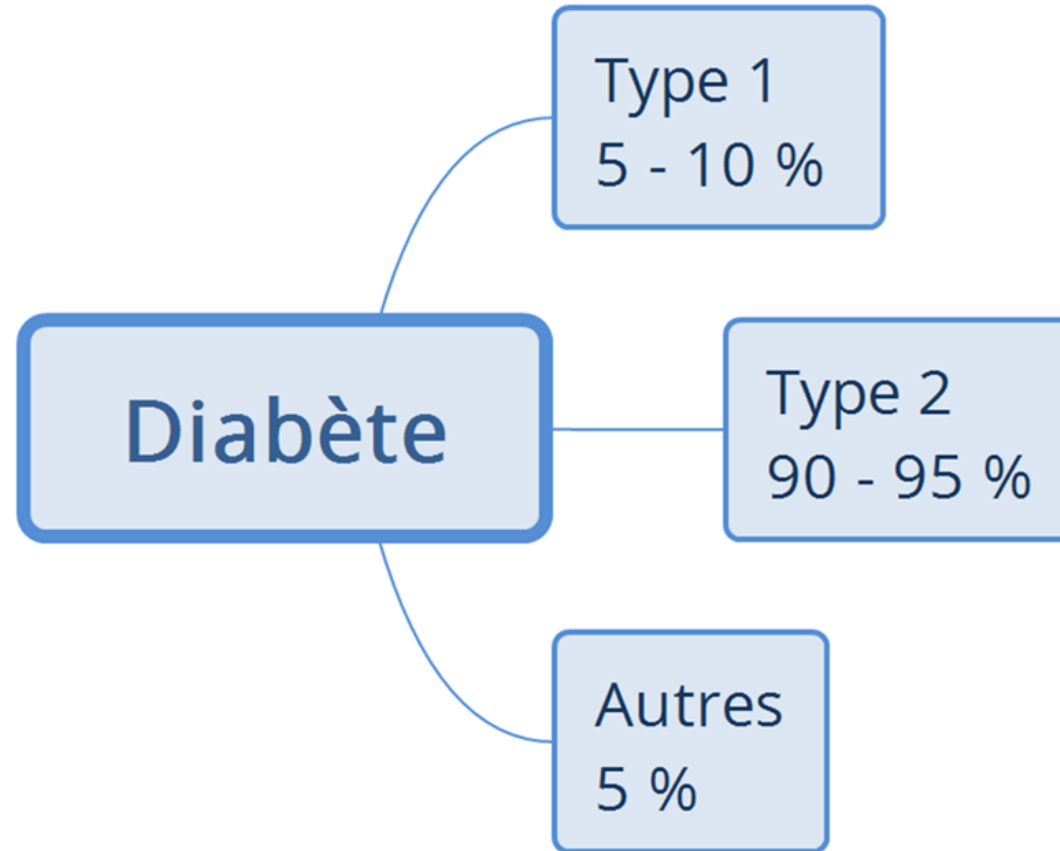


HYPERGLYCEMIE

Teneur élevée en sucre

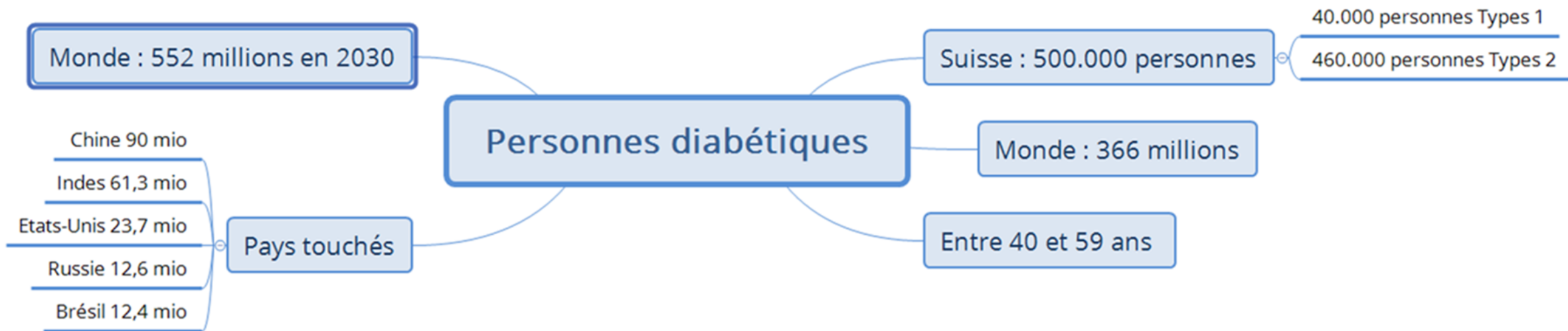
Diabète

Types de diabètes par personne en % ?



Diabète, actuel

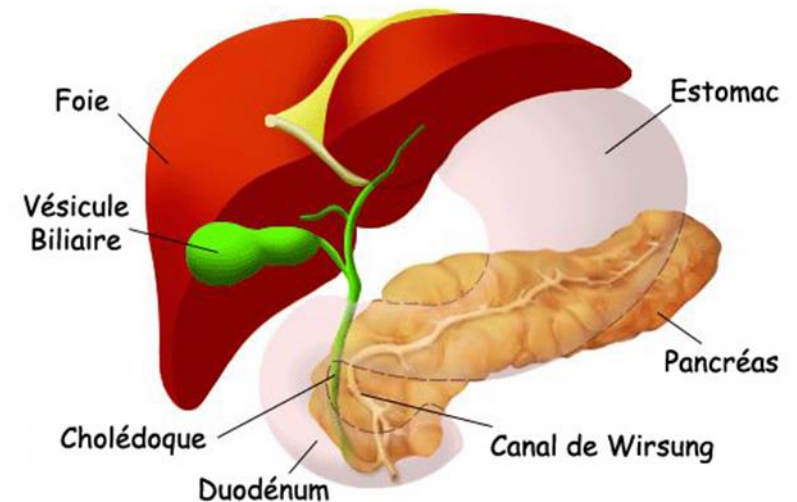
Combien de personnes souffrent de la maladie du diabète actuellement ?



Diabète, rôle du pancréas

Rôle du pancréas ?

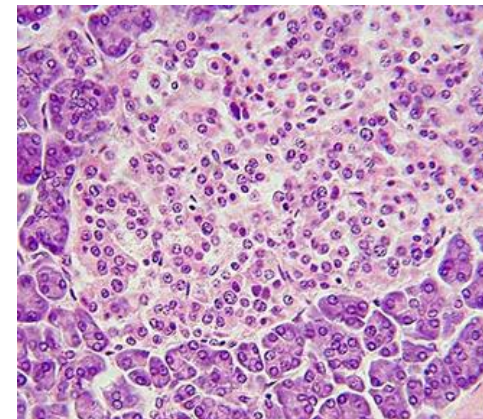
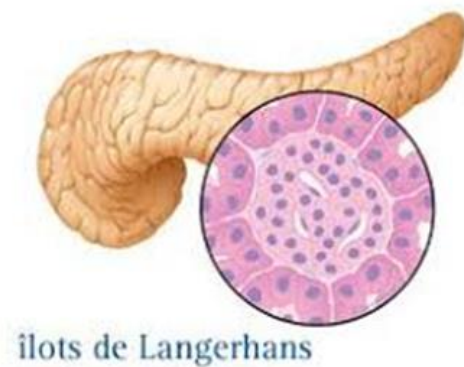
- L'organe du pancréas pèse 80 g et mesure 14-18 cm
- Divisé en 3 parties :
 - Tête (à droite du duodénum)
 - Corps
 - Queue (vers la rate)



Diabète

Rôle du pancréas ?

- Dans le corps et en particulier dans la queue du pancréas :
 - 1,5 million de petites cellules «Iles» endocrines = **îlots de Langerhans**
 - Les hormones (Insuline et Glucagon) produites par les îlots de Langerhans sont sécrétées directement dans la circulation sanguine

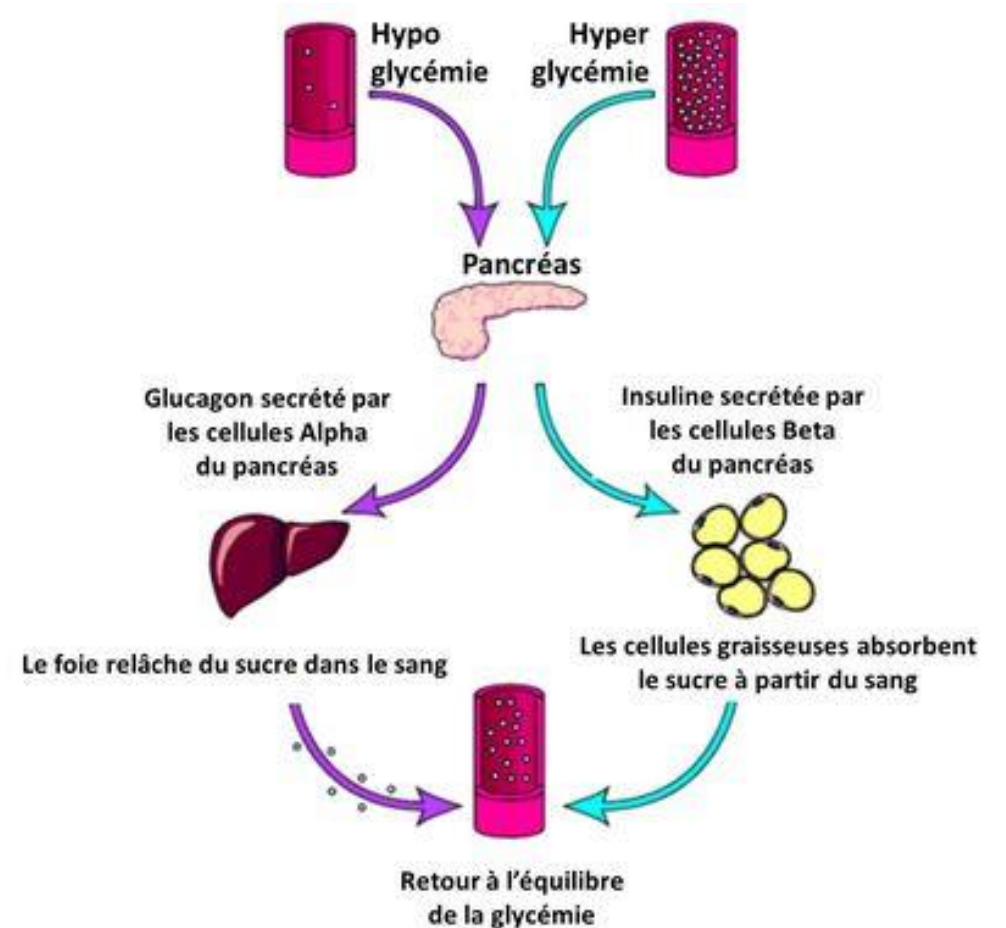


Diabète

Rôle du pancréas ?

- 2 fonctions
 - Exocrines,
 - Sucs pancréatiques
 - Endocrines
 - Insuline (seule hormone hypoglycémiante)
 - Glucagon (hormone hyperglycémiante)

L'insuline et le glucagon sont deux hormones nécessaires à la régulation de la glycémie

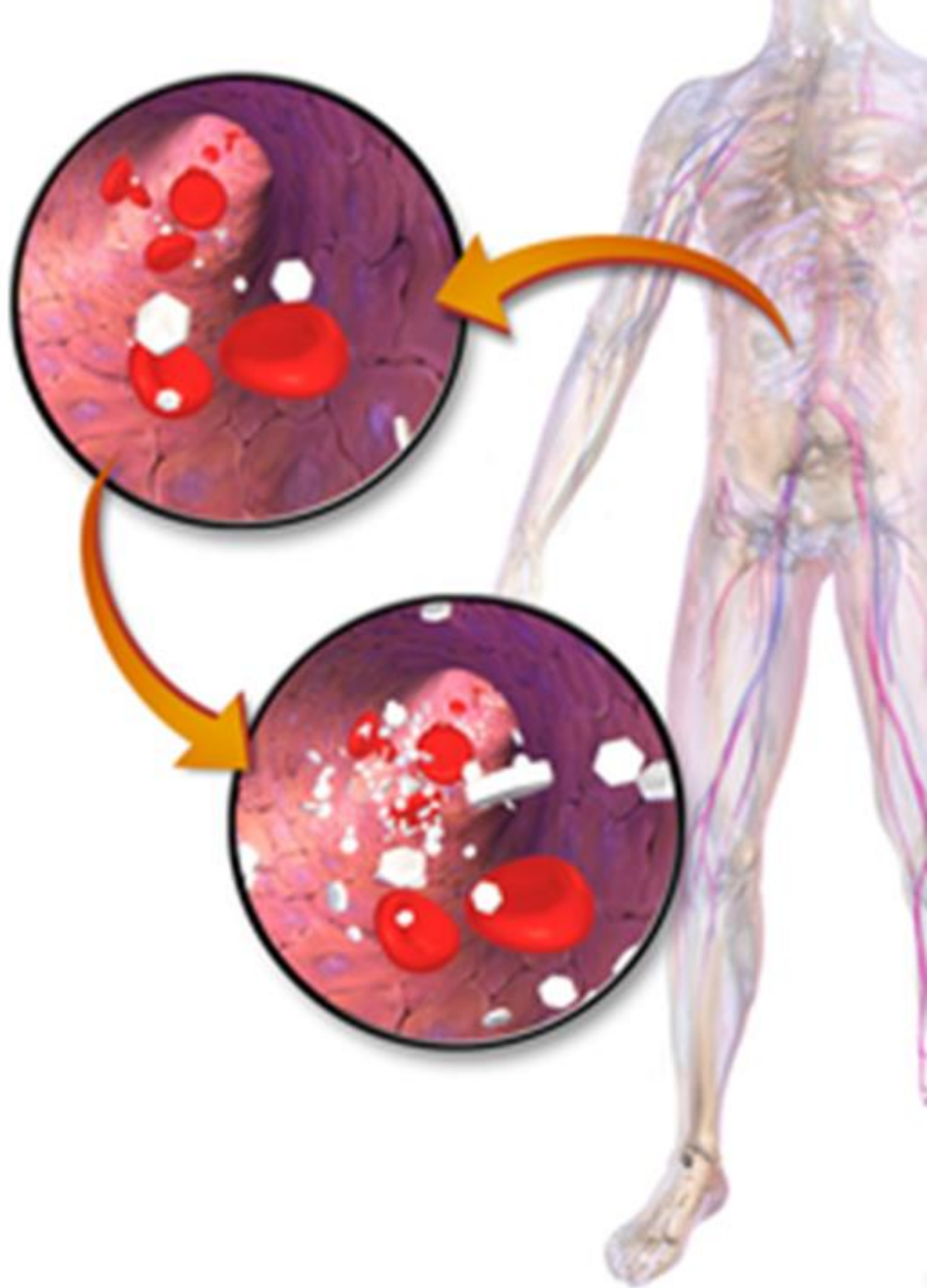


Diabète, facteurs de risques

- Facteurs de risques du diabète type 2
 - Le surpoids et l'obésité
 - Les antécédents familiaux
 - L'âge
 - La sédentarité

En CH 6 % à 7 % de la population (ASD)





- Glycémies
 - Les valeurs
 - Les moyens
 - Les symptômes
 - hypoglycémies
 - hyperglycémies

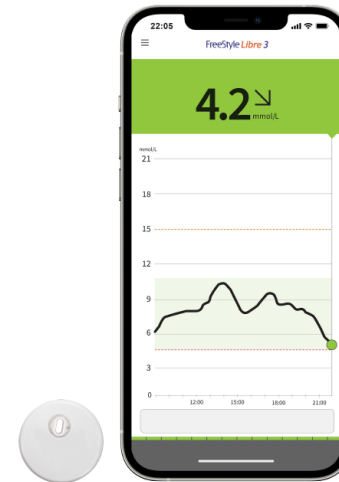
Glycémies, les valeurs

- *Les valeurs de la glycémie ?*

	Valeurs normales	Prédiabète	Diabète
A jeun	< 5,6 mmol/l	6,1 – 7 mmol/l	> 7 mmol/l
2 h après repas	< 7,8 mmol/l	7,8 – 11 mmol/l	> 11 mmol/l
HbA1c (3 mois)	< 5,7 %	5,7 – 6,4 %	> 6,4 %

Glycémies, les moyens

- Les mesures
 - Capillaires
 - FGM
 - CGM



Glycémies, symptômes

- Hypoglycémies



- Hyperglycémies





- Traitement
 - Antidiabétiques oraux
 - Insulines



Traitement

Les antidiabétiques oraux ?

- **Biguanides**

- Metformine (Metfin, Glucophage)

- **Sulfonylurées**

- Gliclazide (Diamicron)

- **Glinides**

- Répaglinide (Novonorm)

- **Gliptines**

- Sitagliptine (Januvia)

- **Gliptines et biguanides** (Janumet, Galvumet, Kombiglyze)

- **SGLT2**

- Empagliflozine (Jardiance, Forxiga, Invokana)

- **SGLT2 et biguanides** : Jardiance Met



Traitement

Découverte de l'insuline ?

- En quelle année ? **En 1921**
 - Frédérick G. Banting (1891 – 1941)
 - Charles H. Best (1899 – 1978)

Ils ont réussi à extraire des cellules d'insuline du pancréas d'un chien.



<https://www.100-ans-insuline.ch/>

Traitement - insuline

- 1^{ère} injection d'insuline à l'homme ?

Le 11 janvier 1922

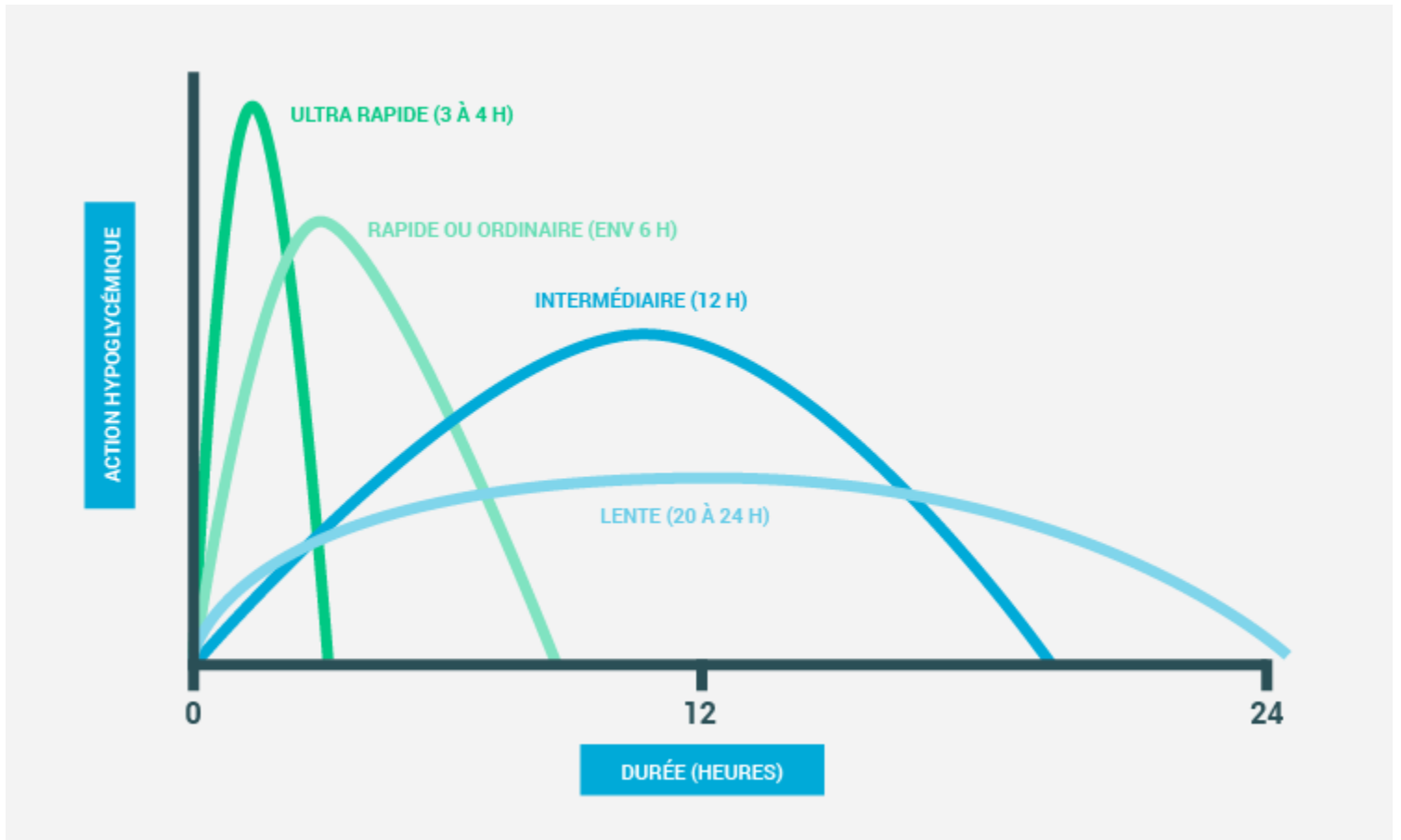
*Les 1^{ères} injections sauvent **Leonard Thompson**, garçon de 14 ans atteint d'un diabète au stade du coma.*

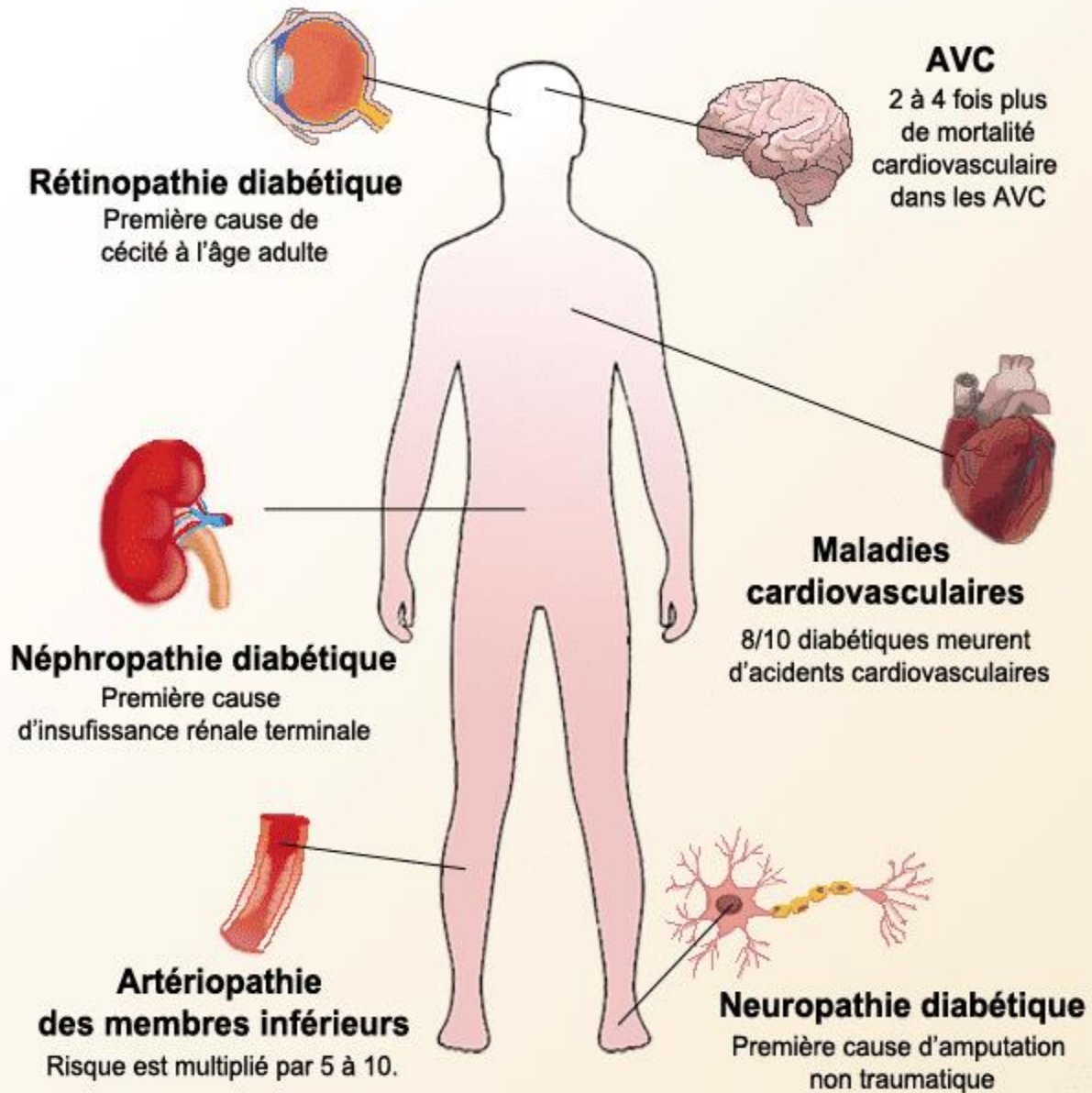


<https://www.100-ans-insuline.ch/>

Traitement

- Injections d'insuline
 - Lente
 - Rapide
 - Mixte





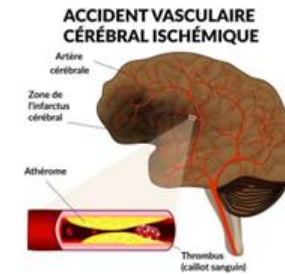
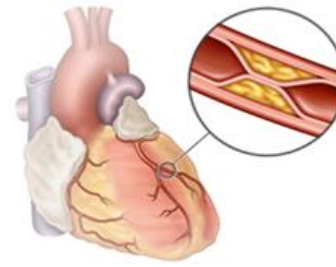
• Complications

- Yeux
- Reins
- Nerfs
- Cœur
- Cerveau
- Artères

Complications

Quelles sont les complications ?

- Microangiopathie
 - Différents organes
 - Yeux (rétinopathie)
 - Reins (néphropathie)
 - Nerfs (neuropathie)
- Macroangiopathie
 - Différents organes
 - Cœur
 - Cerveau
 - Artères





- Alimentation
 - Objectifs
 - Les composants
 - Quiz
 - Article scientifique

Alimentation

Pourquoi une bonne alimentation ?

- Objectifs :
 - Amélioration des valeurs glycémiques
 - Perte de poids lors de surpoids
 - Réduction des complications liées au diabète



Alimentation, les composants

Les glucides ?

- Moins de glucides **OK**
 - Légumes, salades n'augmentent pas ou peu la glycémie
- Teneur élevée en glucides **!**
 - Pain, pomme de terre, pâtes, riz polenta, farine, fruits, jus de fruit, fruits secs



Alimentation, les composants

Les glucides ?

- Sucre et alcool !
 - Chocolat : à consommer après le repas
 - Alcool : à consommer en mangeant
 - Boissons sucrées : à éviter



Alimentation, Quiz

- Parmi ces aliments, lesquels contiennent des glucides de quantité suffisante pour influencer la glycémie ?



Alimentation, les composants

Les protéines ?

- **Les protéines n'augmentent pas la glycémie**
 - Viande, poisson, fromage, œufs, tofu



Alimentation, les composants

Les lipides ?

- **Lipides n'augmentent pas la glycémie, mais à consommer modérément**
 - Fromage, noix, noisettes, amandes, huiles

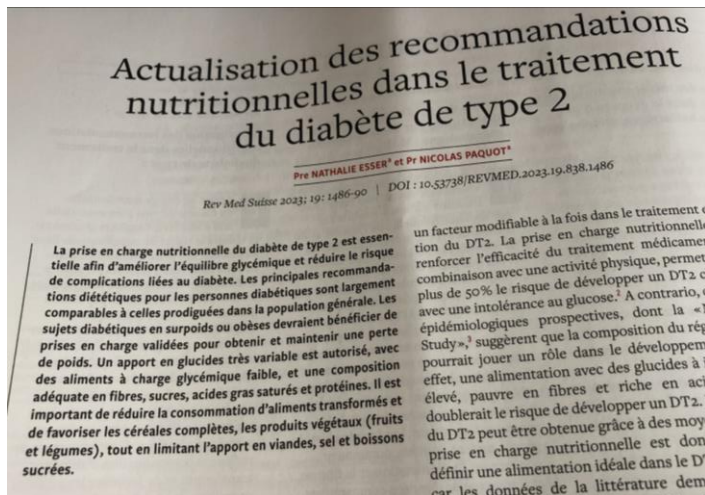


Alimentation

Article scientifique Revue médicale suisse 23.08.2023

- Pre Nathalie Esser et Pr Nicolas Paquot
«Actualisation des recommandations nutritionnelles dans le traitement du diabète de type 2»

Rev Med Suisse 2023; 19:1486-90





- Activités physiques
 - Activités physiques
 - Recommandations

L'activité physique

Pourquoi est-il si important de bouger ?

- L'activité physique exerce :
 - Effet positif sur la glycémie
 - Amélioration de la sensibilité de l'insuline
 - Réduction de l'obésité
- Recommandations : 150 minutes/semaine
 - Mobilité
 - Renforcement musculaire
 - Equilibre
 - Gymnastique des pieds



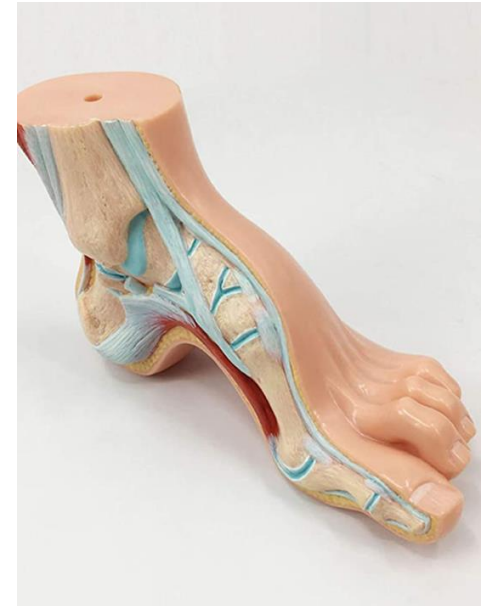
Attention à l'hypoglycémie après le sport !



- Soins des pieds
 - Structure de pied et anatomie
 - Soins des pieds et prévention

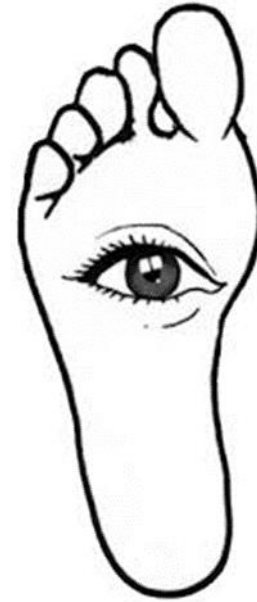
Structure du pied et anatomie du pied

- Dans les 2 pieds :
 - Os : 26
 - Articulations : 16
 - Ligaments : 107
 - Muscles : 33
 - Terminaisons nerveuses : env. 7000



Soins des pieds et prévention

- Qui ? Quand ? Combien de fois ?
- Connaître les risques ?
 - Risque faible
 - Risque augmenté
 - Risque élevé
 - Risque très élevé



Quand le pied se tait, le patient fait de même

Soins des pieds et prévention

- Pour toutes les catégories de risques :
 - Observer quotidiennement ses pieds (avec miroir)
 - Laver les pieds chaque jour avec un savon doux et de l'eau tiède et bien les sécher.
(Les espaces entre les orteils doivent être secs pour éviter l'apparition de macérations, de mycoses et de fissures, qui peuvent favoriser les infections).
 - Crémér les pieds tous les jours en évitant les espaces entre les orteils
 - Changer les chaussettes tous les jours



Soins des pieds et prévention

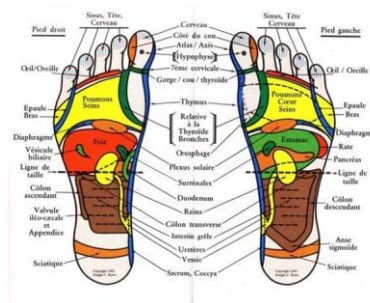
- *Chaussures ?*
 - Pour toutes les catégories de risques :
 - Porter des chaussures confortables et adaptées
 - Contrôler l'intérieur de ses chaussures (pour éliminer corps étrangers ou caillou dans la chaussure)
 - Porter des chaussures orthopédiques sur mesure si besoin
 - Porter des chaussettes claires en coton, sans couture (pour repérer plus facilement des tâches de sang)
 - Éviter de marcher à pied nu



Médecines complémentaires

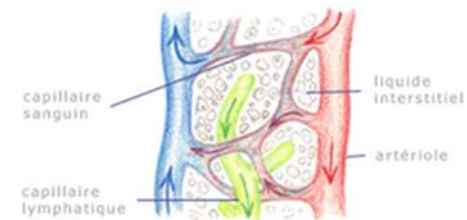
Réflexothérapie

- Massage thérapeutique qui agit sur les organes, les glandes et les parties du corps
- Actions sur les systèmes cardiovasculaire, nerveux, urinaire, lymphatique



Drainage lymphatique manuel

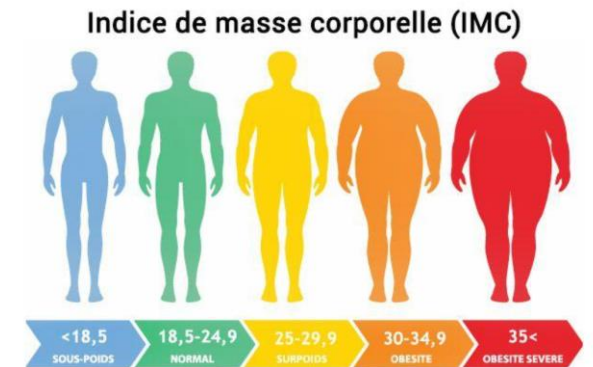
- Massage thérapeutique qui augmente la vitesse d'écoulement de la lymphe
- Actions sur les œdèmes, la microcirculation, le système immunitaire



Questions ?

Suis-je une personne à risque ?

- Voir brochure ASD
 - Age ?
 - Diabète familial ?
 - Alimentation (légumes chaque jour) ?
 - Activités régulièrement ?
 - Indice de masse corporel ? (Formule IMC = Poids : Taille²)
 - Tour de taille ? (Femmes < 80 cm, Hommes < 94 cm)



Questions / discussions



- Merci de votre attention