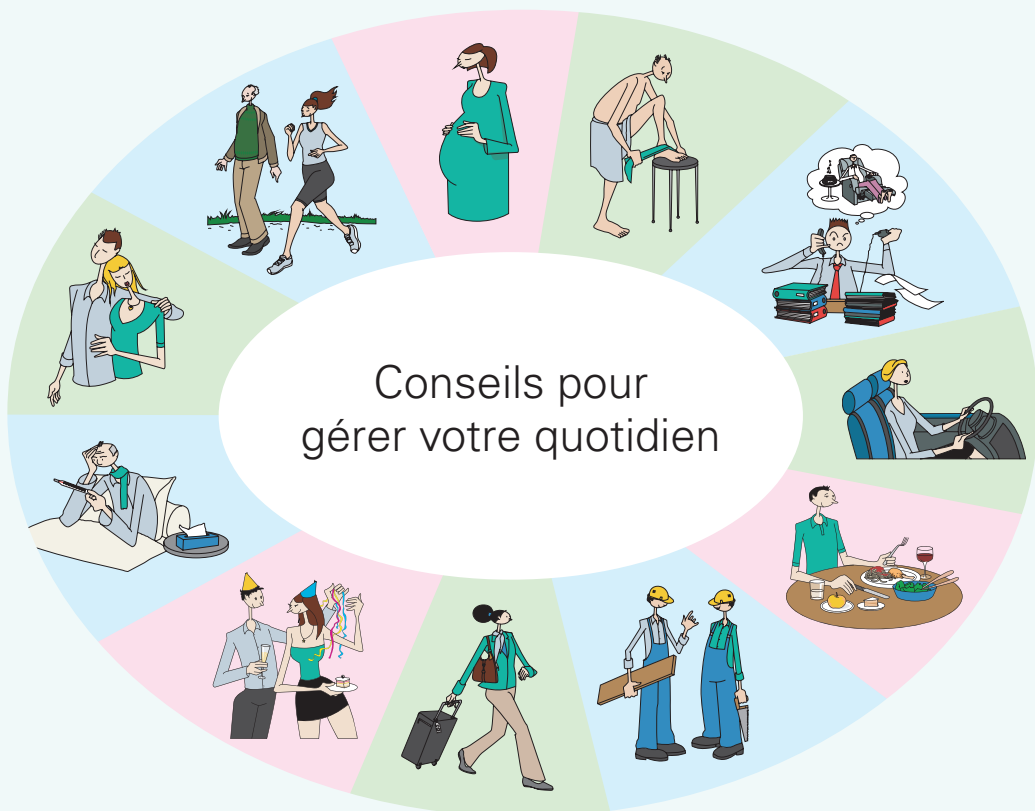


# VIVRE AVEC UN DIABÈTE



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Introduction

---

Le diabète sucré est une maladie chronique qui nécessite un suivi et des soins tout au long de la vie. En Suisse, plus de 6% de la population est concernée, soit environ 450'000 personnes.



## INFO

Le plus souvent, les hyperglycémies ne sont pas ressenties. Si elles persistent pendant plusieurs mois ou années, elles peuvent entraîner des complications. C'est pourquoi, le contrôle de votre glycémie constitue un geste essentiel pour préserver votre santé.

## De quoi s'agit-il ?

Le diabète apparaît lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline (diabète de type 1) ou que l'organisme ne dispose pas d'assez d'insuline pour maintenir constant le taux de sucre dans le sang (diabète de type 2).

L'insuline est une hormone dont l'action principale est l'assimilation du sucre par l'organisme et qui participe à la régulation sanguine de la glycémie, soit la mesure de ce taux dans le sang.

Le diabète sucré est caractérisé par la présence d'une hyperglycémie, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang. Lorsque l'hyperglycémie persiste dans le temps, elle provoque des lésions des vaisseaux sanguins qui vont entraîner des atteintes d'organes. Ces atteintes sont communément appelées les complications du diabète. Elles surviennent après plusieurs années d'hyperglycémie et peuvent toucher les yeux, les reins, les pieds, les nerfs (troubles sensitifs, troubles sexuels) et favoriser les maladies cardiovasculaires (infarctus, attaque cérébrale).

## Comment se traite-t-il ?

Le diabète de type 1 nécessite un traitement par de multiples injections d'insuline ou l'emploi d'une pompe à insuline.

Le diabète de type 2 se traite par la mise en place de mesures hygiéno-diététiques (alimentation équilibrée et pratique d'une activité physique), auxquelles il convient le plus souvent d'associer des comprimés et/ou des injections d'insuline pour diminuer la glycémie.

# Vos glycémies

---

## Pourquoi devez-vous contrôler votre glycémie?

Les mesures de la glycémie permettent de surveiller le taux de sucre dans le sang et d'adapter au mieux le traitement avec l'aide de votre médecin. Elles contribuent aussi à mieux comprendre si vos ressentis physiques sont liés ou non à des variations du taux de sucre dans le sang.

Le contrôle régulier des glycémies, vous conduit à observer des variations attendues du taux de sucre dans le sang en fonction :

- ▶ d'un repas
- ▶ d'un effort physique
- ▶ des émotions, des soucis, du stress
- ▶ de votre activité quotidienne
- ▶ de la quantité et de la qualité de votre repos
- ▶ du cycle menstruel si vous êtes une femme
- ▶ d'une maladie (rhume, grippe, angine...)
- ▶ d'un voyage (décalage horaire, changement d'habitudes...).

Les variations de la glycémie font partie du diabète. En cas de persistance de valeurs de glycémies élevées, il peut arriver de ressentir une soif importante, de devoir aller aux toilettes de manière très fréquente et de perdre du poids. C'est une situation d'urgence pour laquelle il est recommandé de consulter un médecin.

## Types de diabète

### Type 1

- ▶ 5 à 10% de tous les diabètes
- ▶ Maladie auto-immune
- ▶ Pic de survenue à l'adolescence
- ▶ Besoin absolu d'insuline
- ▶ Gestion au quotidien exigeante

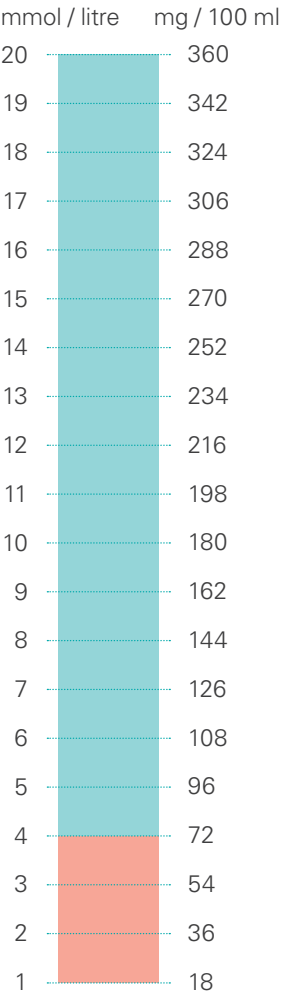
### Type 2

- ▶ Le plus fréquent (90 à 95%)
- ▶ Facteurs de risque : inactivité physique, surpoids, hypertension, âge
- ▶ L'hygiène de vie constitue le fondement de son traitement

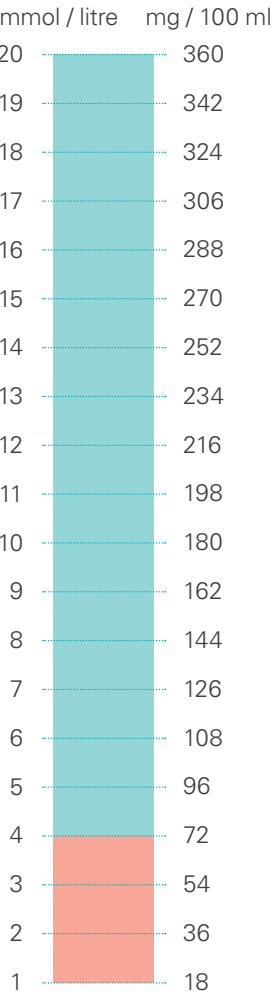
# Echelles de glycémie chez le/la patient-e diabétique

Pensez à reporter votre objectif glycémique sur l'échelle ci-dessous.

## A jeun



## Post prandial (2 h après un repas)



**Hypoglycémie**  
Asseyez-vous et mangez quatre morceaux de sucre. Recontrôlez après 20 minutes (plus de détails page 6-7).

## Quand et comment contrôler votre glycémie ?

Pour mesurer votre glycémie, il faut une goutte de sang. Pour l'obtenir, vous devez vous laver les mains, bien les sécher puis piquer l'extrémité d'un doigt (éviter le pouce et l'index) à l'aide de l'auto-piqueur. Le glucomètre va mesurer le taux de sucre contenu dans la goutte de sang en quelques secondes et afficher le résultat sur son écran.

Contrôlez votre taux de glycémie :

- ▶ si vous êtes traité-e par injection d'insuline : à jeun, avant chaque repas, et avant le coucher
- ▶ si vous contrôlez votre alimentation et/ou prenez des comprimés : à jeun, 2h après le début des repas.

Il est conseillé d'augmenter les contrôles, dans les cas suivants :

- ▶ modification de votre alimentation
- ▶ pratique d'un exercice physique différent de celui que vous faites habituellement
- ▶ conduite automobile
- ▶ maladie ou événements stressants
- ▶ voyage
- ▶ valeurs de glycémie anormales et inexpliquées lors des précédents contrôles.



### INFO

Le carnet d'autocontrôle de vos glycémies vous permet de noter vos résultats. N'hésitez pas à ajouter des commentaires. Ce carnet est utile pour échanger avec votre soignant-e référent-e et adapter, si besoin, votre traitement.

# Que faire en cas d'hypoglycémie ?

---

## Quels sont les signes ?

Votre taux de sucre est trop bas ? Vous êtes en hypoglycémie si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/l ou si vous percevez les signes suivants :

- ▶ sautes d'humeur
- ▶ maux de tête
- ▶ fatigue
- ▶ faim
- ▶ pâleur
- ▶ transpiration
- ▶ tremblements
- ▶ vertige
- ▶ vue trouble
- ▶ troubles de la concentration
- ▶ autres signes.

## Quels sont les risques ?

Sans apport immédiat de glucides, vous risquez de perdre connaissance et donc de vous blesser en tombant. L'hypoglycémie est donc une situation d'urgence ; n'attendez pas pour réagir !

## Que pouvez-vous faire ?

Mangez immédiatement (même si c'est pratiquement l'heure du repas) un produit sucré équivalent à 15g de glucides, soit :

- ▶ 4 morceaux de sucre ou
- ▶ 2 cuillerées à café de miel ou
- ▶ 2 cuillerées à soupe de sirop avec de l'eau ou
- ▶ 1 verre de jus de fruit ou
- ▶ 1,5 dl de boisson sucrée (cola, limonade, thé froid non light) ou
- ▶ 4 morceaux de sucre de raisin.

Contrôlez à nouveau votre glycémie 20 à 30 minutes après l'apport de glucides :

- ▶ si elle est  $\geq$  à 4 mmol/l : mangez normalement lors des prochains repas et collations
- ▶ si elle est  $<$  à 4 mmol/l : reprenez une portion de 15g de glucides, jusqu'à l'obtention d'un taux de glycémie normal.



## INFO

Si vous devez prendre du sucre et qu'il ne vous est pas possible de vous brosser les dents après, pensez à vous rincer la bouche avec de l'eau et/ou mâchez un chewing-gum sans sucre.

## Comment éviter l'hypoglycémie?

- ▶ Mangez des glucides à chaque repas.
- ▶ Adaptez votre apport en glucides en fonction de votre activité (il existe pour cela des tableaux que vous pouvez obtenir auprès de vos soignants).
- ▶ Prenez votre traitement régulièrement.

## Quelles précautions prendre?

Ayez avec vous une carte indiquant le comportement à adopter en cas de malaise, les endroits où sont vos réserves de sucre.

Prévenez vos proches que vous pouvez vous retrouver en état d'hypoglycémie, précisez-leur vos symptômes et dites-leur ce qu'ils doivent faire dans ce cas : vous donner du sucre.

La consommation d'alcool en dehors des repas augmente le risque d'hypoglycémie. Soyez particulièrement prudent lorsque vous buvez des boissons alcoolisées. Si vous ne pouvez pas contrôler votre glycémie, pensez à toujours manger des glucides.



## ATTENTION

Lorsque vous quittez votre domicile, ayez toujours sur vous une portion de 15g de glucides (sucre, jus de fruits, etc.).

# Que faire en cas d'hyperglycémie ?

---

## Quels sont les signes ?

Vous êtes probablement en hyperglycémie si :

- ▶ vous avez soif, la bouche sèche
- ▶ vous urinez plus souvent
- ▶ vous avez des démangeaisons
- ▶ vous avez une sensation de sable dans les yeux.

On parle d'hyperglycémie dès que votre glycémie s'éloigne de la zone convenue avec votre médecin (référez-vous à l'échelle des glycémies en page 4). L'hyperglycémie peut avoir de multiples causes. Elle traduit un excès de sucre dans le sang.

## Quels sont les risques à court terme ?

Contrairement à l'hypoglycémie, il n'y a pas de risque immédiat. Cependant il est recommandé de consulter son médecin rapidement :

- ▶ en cas d'apparition de signes évoqués et si votre glycémie est supérieure à 15 mmol/l durant plus de 24 h, cela peut conduire à une déshydratation et à une altération de l'état de santé
- ▶ en cas d'hyperglycémie supérieure à 36 mmol/l (le glucomètre indique « Hi ») ou supérieure à la valeur fixée avec votre médecin.



## LE SAVIEZ-VOUS

Le déséquilibre glycémique induit un retard de cicatrisation qui contribue à augmenter le risque de surinfection des plaies cutanées.



## LE SAVIEZ-VOUS

Le sucre est un des principaux « carburants » de l'organisme (= source d'énergie). Il est consommé de préférence par les muscles (80%) et le cerveau (20%). Les termes sucres, hydrates de carbone ou glucides ont la même signification.

### Que pouvez-vous faire ?

- ▶ Buvez tout d'abord une boisson non sucrée.
- ▶ Contrôlez à nouveau votre glycémie dans les deux heures qui suivent.
- ▶ Cherchez l'origine de cette hyperglycémie : oubli de votre traitement, manque d'activité physique, maladie, alimentation, stress ?
- ▶ Poursuivez votre traitement comme d'habitude et soyez attentif-ve à préserver votre équilibre alimentaire.
- ▶ Avertissez votre médecin si votre glycémie est supérieure aux chiffres convenus, au delà de 48h.

### Comment éviter l'hyperglycémie ?

- ▶ Soyez attentif-ve à votre équilibre alimentaire.
- ▶ Ayez une activité physique.
- ▶ Prenez votre traitement régulièrement.

### Le rôle du stress

Les hormones sécrétées en cas de stress favorisent l'élévation de la glycémie. A long terme, un stress chronique peut porter atteinte à l'équilibre glycémique. Il est important d'en identifier les causes (travail, famille, anxiété, dépression, etc.) et d'en discuter avec vos soignant-e-s.

### Quels sont les risques à long terme ?

L'hyperglycémie chronique affecte les vaisseaux sanguins et entraîne à long terme la survenue de complications du diabète, comme la survenue d'événements cardiovasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral) ou d'atteintes des yeux, des reins, des nerfs ou des pieds.

# Mangez équilibré

---

Les recommandations alimentaires en cas de diabète sont les mêmes que pour le reste de la population, soit manger de manière équilibrée. L'objectif est de couvrir les besoins nutritionnels en glucides, en protéines, en matières grasses, en vitamines, en sels minéraux, en fibres et d'améliorer l'équilibre de vos glycémies.

## Le rôle des glucides

Le diabète ne modifie pas les besoins en « sucre » de votre organisme.

Les glucides doivent représenter environ la moitié de l'apport énergétique, lequel dépend du poids, de la taille, de l'âge, du sexe et de l'activité physique.

## Quels aliments contiennent des glucides ?

- ▶ Les farineux (= féculents) : pain, pâtes, riz, pommes de terre, maïs, petits pois, légumineuses, céréales.
- ▶ Les fruits, jus de fruits et fruits secs.
- ▶ Le lait, les yogourts et desserts lactés.
- ▶ Les produits sucrés\* : sodas, sucre, miel, confiture, pâtisseries, chocolat, biscuits, glace, bière.



### INFO

Prenez l'habitude de lire les étiquettes des produits que vous achetez pour connaître leur composition nutritionnelle.

\*Hormis les boissons sucrées, ces aliments peuvent être consommés en quantité modérée.

## **Et les légumes ?**

Par leur faible teneur en sucres, les légumes, salades, potages de légumes peuvent être consommés librement. Ils contribuent au rassasiement et à l'apport en fibres.

## **Et les autres aliments ?**

Les viandes, charcuteries, poissons, fromages, œufs et matières grasses ne contiennent pas de glucides, mais des protéines et /ou des graisses qui contribuent à l'apport énergétique.

## **Dois-je perdre du poids ?**

Si vous êtes en surpoids, une perte pondérale améliorera le contrôle de votre diabète. Il est conseillé de prévoir une consultation chez le/la diététicien-ne afin de mettre au point un plan adapté à votre vie de tous les jours.

## **Que penser des produits allégés ?**

Certains produits, comme les bonbons, chewing-gum, biscuits et chocolats, sont adoucis avec des édulcorants dits « de masse » (Sorbitol, Mannitol, Xylitol, Isomalt). Ils contiennent des calories et peuvent provoquer des ballonnements ou des diarrhées s'ils sont consommés en excès. En outre, ils comportent parfois plus de graisses.

## Et les boissons allégées ?

Les sodas light ou 0% sont généralement exempts de sucre. Ils sont pauvres en calories et ils ne perturbent pas la glycémie. Les thés froids ou les jus de fruits lights sont parfois trompeurs car ils contiennent souvent encore des glucides. C'est aussi le cas de la plupart des eaux aromatisées qui vont perturber la glycémie. Par contre, certains édulcorants naturels, comme le sorbitol, le mannitol ou le fructose comprennent aussi des calories. Ils vont peu modifier la glycémie, mais peuvent avoir une influence défavorable sur les graisses du sang (triglycérides).

### Mangez équilibré

- ☐ Répartissez les aliments contenant des glucides sur vos trois repas principaux avec une portion de farineux à chaque repas.
- ☐ Prévoyez deux à trois collations contenant des glucides selon votre traitement médical et votre mode de vie.



# Bougez 30 minutes par jour

---

Une activité physique régulière est bénéfique en cas de diabète, car elle contribue à une meilleure hygiène de vie et améliore en particulier l'équilibre des glycémies. La notion d'activité physique englobe la pratique d'un sport comme de nombreuses occupations de la vie quotidienne (ménage, jardinage, marche soutenue, escaliers, etc.).



## INFO

Si vous faites du sport en groupe, informez vos coéquipiers du risque d'hypoglycémie et expliquez leur l'attitude à adopter. De manière générale, ayez toujours sur vous une carte indiquant que vous êtes diabétique et quoi faire en cas d'hypoglycémie.

## Les bénéfices d'une activité physique

L'exercice physique améliore le contrôle du poids et diminue le risque cardiovasculaire. Il améliore le bien-être tant psychique que physique.

Il est recommandé de pratiquer l'équivalent de 2h30 d'exercice modéré par semaine, soit 5 x 30 min (30 min en une fois, ou 3 fois 10 min) de marche ou toute autre activité qui met le corps en mouvement.

## A quoi devez-vous être attentif-ve ?

- ▶ Pensez au risque d'hypoglycémie (ayez du sucre sur vous).
- ▶ Anticipez l'hypoglycémie en contrôlant votre glycémie avant l'effort, (pendant et après si nécessaire). En fonction des résultats, consommez des glucides.
- ▶ Evitez d'injecter l'insuline dans le muscle sollicité (par exemple : ne vous piquez pas sur la cuisse quand vous faites de la marche).
- ▶ Apprenez à bien connaître l'effet de votre traitement lors d'exercices physiques : l'insuline et certains médicaments peuvent influencer le résultat de votre glycémie.
- ▶ Ayez un carnet d'entraînement et tenez-le à jour : il vous aidera à mieux connaître vos réactions lorsque vous pratiquez une activité.

## Sports de longue durée et de forte intensité

Demandez à vos soignant-e-s de vous mettre à disposition des tableaux de compensation : fréquence, quantité de glucides et diminution du traitement en fonction de l'activité physique.

# Prenez soin de vos pieds

---

Chez une personne diabétique, la moindre blessure peut avoir des conséquences sérieuses. En effet, la cicatrisation est plus longue et le risque infectieux plus important. La sécheresse des pieds, les callosités, les crevasses, les mycoses entre les orteils augmentent le risque de blessures et par conséquent d'infection.

## Diminution de la sensibilité

A long terme, une des complications du diabète est la survenue d'une diminution de la sensibilité des pieds à la chaleur et à la douleur. Elle s'installe souvent insidieusement. Le risque majeur de cette perte de sensibilité est de négliger une blessure ou une infection en raison de l'absence de douleur. Afin de limiter les risques de blessure, il est recommandé de garder des pieds propres et secs et de porter des chaussures respectant la forme de vos pieds.



### INFO

Il est conseillé de se rendre chez un podologue tous les deux mois. En cas de blessure, même minime, consultez rapidement un spécialiste en diabétologie.

## Conseils pour l'hygiène des pieds

Regardez vos pieds chaque jour. En cas de perte de sensibilité, observez et touchez vos pieds matin et soir afin de détecter au plus tôt une blessure. Au besoin, aidez-vous d'un miroir ou demandez de l'aide à un-e proche.

Afin de prendre soin de vos pieds et de diminuer le risque de blessures :

- ▶ évitez les bains qui ramollissent et fragilisent la peau
- ▶ préférez la douche, et séchez-vous bien ensuite entre les orteils pour éviter les mycoses
- ▶ renoncez à marcher pieds nus et à couper vos ongles vous-même
- ▶ utilisez une lime à ongles en carton souple
- ▶ servez-vous d'une pierre ponce mouillée pour la corne
- ▶ appliquez des lotions hydratantes.

## Choix des chaussures

Afin de minimiser le risque de blessures, privilégiez des chaussures fermées, souples, en matière « respirante » et adaptées à votre type de pied (longueur et largeur). Portez toujours des chaussettes en coton afin de protéger vos pieds des frottements. Éviter les chaussures pointues, avec des coutures intérieures ainsi que les chaussures ouvertes (nus pieds). Avant d'enfiler vos chaussures, assurez-vous qu'elles ne contiennent pas de corps étranger (vérifier avec vos mains).

# Faites contrôler vos yeux



## LE SAVIEZ-VOUS

En cas de déséquilibre de la glycémie, comme lors de la découverte du diabète, il est fréquent d'avoir de troubles de la vue. Ces derniers disparaissent après quelques semaines de traitement.

## Quels sont les risques ?

Les personnes avec un diabète sucré peuvent développer des lésions vasculaires touchant les yeux. Initialement, les atteintes de la rétine affectent peu/pas la vision et restent souvent non détectées. La vision peut être fortement touchée si les atteintes concernent le centre de l'œil (macula). Les contrôles réguliers permettent de dépister et de soigner les atteintes rétinienues avant que des troubles de la vision s'installent.

## Surveillance annuelle

C'est pourquoi, il est important de bien contrôler le diabète et d'effectuer une fois par année un contrôle chez l'ophtalmologue, même en l'absence de troubles de la vision. En cas d'éventuelles lésions rétinienues, il pourra les traiter rapidement et éviter leur progression.

### Contrôles réguliers à effectuer avec les soignants

Tous les 3 mois :

- |                                                   |                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> votre tension artérielle | <input type="checkbox"/> votre hémoglobine glyquée* |
| <input type="checkbox"/> votre poids              |                                                     |
| <input type="checkbox"/> vos pieds et chaussures  |                                                     |

Tous les 6 mois :

- |                                                                            |                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> votre hémoglobine glyquée (si pas faite à 3 mois) | <input type="checkbox"/> votre bilan lipidique                 |
| <input type="checkbox"/> votre fonction rénale                             | <input type="checkbox"/> un contrôle de l'état de votre bouche |

Tous les ans :

- ☐ un contrôle chez l'ophtalmologue
- ☐ le vaccin de la grippe

Fréquences standards à augmenter si nécessaire.

\* Est un bon indicateur du contrôle, mesure le taux de sucre au niveau du sang sur une période de 3 mois. Il aide à la prédiction du risque de complications à long terme. Il est recommandé que le taux soit inférieur ou égal à 7%.

# Adoptez une bonne hygiène bucco-dentaire

---

## Quels sont les risques ?

Le risque de carie dentaire et de gingivite (inflammation de la gencive) est accru chez une personne diabétique. Les facteurs de risque sont la prise fréquente de produits sucrés, sans se laver les dents, la sécheresse buccale et un diabète mal équilibré. Ils favorisent l'apparition de la plaque dentaire (bactéries) qui est à l'origine des maladies parodontales (qui touchent les tissus de soutien qui fixent les dents).

## Que pouvez-vous faire ?

Afin de prévenir les caries et les maladies parodontales :

- ▶ brossez-vous les dents avec du dentifrice fluoré si possible après chaque repas, sinon au moins 2 fois par jour
- ▶ utilisez un moyen auxiliaire pour nettoyer les interstices entre les dents : bâtonnets (plusieurs fois par jour), fil dentaire ou brossette (1 fois par jour)
- ▶ rincez-vous la bouche avec de l'eau ou mâchez un chewing-gum sans sucre lorsque que vous ne pouvez pas vous brosser les dents
- ▶ adoptez un sel de cuisine fluoré pour vos préparations alimentaires
- ▶ évitez, ou mieux, renoncez à fumer.



### INFO

Effectuez chaque année au minimum une visite de contrôle chez un médecin dentiste ou une hygiéniste dentaire.

# Gérez votre diabète au travail

---

Au travail, vous êtes tout à fait en droit de ne pas informer votre employeur de votre diabète. En revanche, il peut être utile d'informer un-e collègue de confiance afin qu'il/elle puisse vous venir en aide en cas d'hypoglycémie.

## Que pouvez-vous faire ?

Ayez toujours du sucre sur vous et organisez-vous pour effectuer vos contrôles glycémiques et vos injections ou prises de médicaments aux heures habituelles. Faites en sorte que votre repas de midi vous assure toujours un apport en glucides. Si vous devez conduire dans le cadre de votre travail, prévenez tout risque d'hypoglycémie au volant (voir page suivante).



## LE SAVIEZ-VOUS

Seul un-e médecin du travail peut décider de votre aptitude pour l'activité qui vous est confiée et proposer une mutation ou une transformation de poste.

Discutez-en avec votre médecin avant de contacter le/la médecin du travail.

# Conduisez votre véhicule sans risque

---



## INFO

Soyez très vigilant-e lorsque vous conduisez après un repas et que vous avez fait une injection d'insuline rapide. Si possible, renoncez à prendre le volant entre l'injection et le repas.

Si votre traitement comporte de l'insuline ou des médicaments hypoglycémisants, vous êtes à risque de faire un malaise, d'avoir des réflexes diminués et des troubles de la concentration. La survenue d'une hypoglycémie peut être à l'origine d'un accident. C'est pourquoi vous devez mesurer votre glycémie avant de conduire et la noter dans votre carnet de suivi ainsi que l'heure et la date. Il s'agit là d'une exigence légale. En effet, en cas de contrôle routier, vous devez pouvoir justifier que votre glycémie était supérieure à 5 mmol/l avant de prendre le volant.

## Recommandations pour les conducteurs

- ▶ Ayez votre matériel de contrôle et de quoi manger.
- ▶ Contrôlez systématiquement votre glycémie avant de prendre le volant et notez-la dans le carnet.
- ▶ Si elle est inférieure à 5 mmol/l, croquez 4 morceaux de sucre (environ 15g).

Recontrôlez-la après 20 minutes.

- ▶ Si la glycémie est entre 5 et 7 mmol/l, consommez 2 morceaux de sucre (environ 8g). Pendant le trajet, contrôlez toutes les 60 à 90 minutes.
- ▶ Attendez 30 mn après que votre glycémie soit remontée au minimum à 6 mmol/l avant de reprendre la route. Cédez si possible le volant un-e autre conducteur-trice.
- ▶ Faites une pause toutes les 90 minutes.
- ▶ Au moindre signe d'hypoglycémie, arrêtez-vous immédiatement et mangez un en-cas sucré.

Quant à l'hyperglycémie prolongée, elle représente également un risque, entraînant une diminution de la vision crépusculaire et une baisse de la sensibilité des membres inférieurs.

# Partez en voyage

## sans souci

---

Votre diabète n'implique nullement que vous renonciez à un voyage, mais celui-ci nécessite une préparation soignée.

### Quelles sont les précautions à prendre ?

- ▶ Ayez tout votre matériel (insuline, contrôle glycémique) à bord, dans votre bagage à main.
- ▶ Prévoyez votre traitement (insuline ou comprimés) en quantité suffisante pour la durée du séjour et conservez-le dans une trousse isotherme.
- ▶ Préparez soigneusement toutes les formalités administratives (en particulier un certificat médical en anglais attestant que vous êtes diabétique).
- ▶ Gardez sur vous une ordonnance valide, à votre nom, comportant la liste du matériel et du traitement dont vous avez besoin, que vous déclarerez à chaque contrôle, afin de pouvoir voyager avec.
- ▶ Renseignez-vous sur les centres de soins et les numéros d'urgence sur votre lieu de destination.
- ▶ Vérifiez votre assurance voyage.

Pour faire face à une hypoglycémie en voyage, ayez sur vous du sucre et des collations.

### Malade en voyage ?

Si vous tombez malade en voyage : surveillez plus souvent votre glycémie ; buvez beaucoup pour prévenir tout risque de déshydratation.

Avant de partir, prenez bien soin de vérifier si vos vaccinations sont à jour.

#### **+** INFO

Au-delà de 3 heures, le décalage horaire doit être géré de façon spécifique. Discutez-en avec vos soignant-e-s.

# Vie intime et familiale

---

## Vie sexuelle

Bien équilibré, le diabète ne compromet pas une vie sexuelle active et épanouie. Toutefois, l'hyperglycémie prolongée peut provoquer :

- ▶ chez l'homme, des troubles de l'érection
- ▶ chez la femme, une sécheresse vaginale, des mycoses, des infections urinaires, un dérèglement du cycle menstruel.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

## Projet de bébé

Le diabète est tout à fait compatible avec un projet d'enfant. Cependant, il est conseillé de planifier votre grossesse. Parlez-en avant à votre médecin qui prévoira un suivi médical encore plus régulier qu'habituellement.



### INFO

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de l'Association genevoise des diabétiques  
 [www.diabete-geneve.ch](http://www.diabete-geneve.ch)

[illegible]

[illegible]

# Informations pratiques

---

Votre médecin traitant-e :

---

Votre diabétologue :

---

Votre pharmacien-ne :

---

Votre diététicien-ne :

---

Votre infirmier-e en diabétologie :

---

Le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques

 079 553 34 78

Pour des questions relatives à votre santé bucco-dentaire

Faculté de médecine, section de médecine dentaire

 022 379 40 26

Association genevoise des diabétiques

 022 329 17 77

***Cette brochure est le fruit d'un travail pluridisciplinaire réunissant différents services médicaux concernés par le diabète en collaboration avec le Groupe d'information pour patient-e-s et proches (GIPP) des HUG.***

***Image : © Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse / 2011 Savoir plus - manger mieux***

# RECONNAÎTRE LES SIGNES DE L'HYPOGLYCÉMIE



changement d'humeur



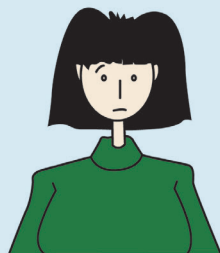
fatigue



faim



maux de tête



pâleur



transpiration



tremblements



vertige

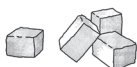


vue trouble

# Corriger une hypoglycémie



1. **Contrôlez votre glycémie, si inférieure à 4 mmol/l (hypoglycémie):**



2. **Prenez:** 4 morceaux de sucre



**ou** 1.5 dl de jus de fruit ou de soda non light

**ou** 2 cuillères à café de miel ou 2 cuillères à soupe de sirop avec de l'eau

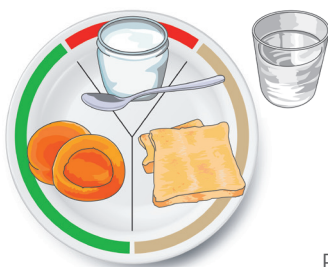


3. **Recontrôlez après 20 minutes, si glycémie toujours inférieure à 4 mmol/l:**  
Recommencez à l'étape 2



## Manger équilibré

Petit-déjeuner



Repas



Repas

