

# Quelques idées pour soutenir son proche diabétique

- Effectuer ensemble des activités liées à la santé (sport, rendez-vous médicaux, etc).
- Apporter un soutien émotionnel.
- Être vigilant aux signes d'hypoglycémie et aider au resucrage.
- Être attentif à ce que le patient diabétique ait toujours de quoi se resucrer avec lui.
- Aider à l'inspection des pieds.
- Aider aux injections.
- Adopter les bons comportements alimentaires avec la personne diabétique.
- Attention aux comportements harcelants, au pessimisme, aux habitudes malsaines, etc. Ceux-ci peuvent être des obstacles à un bon suivi.
- Lors du rendez-vous médical, penser à prendre le carnet de suivi, l'appareil de mesure, les derniers résultats de prise de sang, la liste des médicaments, la liste des questions à poser au médecin, etc.
- Ne pas s'oublier et prendre soin de soi-même, ne pas hésiter à demander de l'aide quand le soutien devient un fardeau trop lourd à porter.

## Où trouver de l'aide et des réponses aux questions que l'on se pose en tant que proche ?

- **Infirmières de la Convention**  
081/72.75.47 ou [diabete.infirmiere.chrn@chrsm.be](mailto:diabete.infirmiere.chrn@chrsm.be)
- **Diététiciennes de la Convention**  
081/72.79.26 ou  
[diabete.dieteticienne.chrn@chrsm.be](mailto:diabete.dieteticienne.chrn@chrsm.be)
- **Psychologue de la Convention**  
[carine.culot@chrsm.be](mailto:carine.culot@chrsm.be)
- **Médecin diabétologue**  
au moment du rendez-vous
- **Association du Diabète**  
02/374.31.95 ou [www.diabete.be](http://www.diabete.be)  
ou [info@diabete.be](mailto:info@diabete.be)
- **ASBL Aidants Proches**  
081/30.30.32 ou [www.wallonie.aidants-proches.be](http://www.wallonie.aidants-proches.be)



**CHRSM - site Meuse**  
Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185  
5000 Namur  
Tél : +32 (0)81 72 61 11  
[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)  
[meuse.chrsm.be](http://meuse.chrsm.be)

Suivez l'actualité du **CHRSM**  
sur les réseaux sociaux



# Vous avez un proche diabétique ?

## Convention Diabète

Des clés pour accompagner votre proche dans la gestion du diabète



## Quelques mots-clés...

- **Glucose** : sucre

C'est le principal combustible du corps pour produire de l'énergie.

- **Glycémie**

Concentration de sucre dans le sang.

- **Insuline**

Hormone dont le corps a besoin pour absorber le glucose. Elle est sécrétée par le pancréas. Elle agit comme une clé et est indispensable à la vie. Elle permet au sucre de pénétrer dans les cellules de l'organisme pour être utilisé comme source d'énergie.

- **Diabète**

Le diabète est défini par une augmentation de la glycémie (= concentration du sucre dans le sang) à jeun au-dessus de 126 mg/dl. Cette augmentation est due au fait, dans le cas du diabète de type 1, que l'insuline est absente et dans le cas du diabète de type 2, que l'insuline est insuffisante et a du mal à agir. Le traitement du diabète commence par une bonne hygiène de vie, une activité physique régulière et une alimentation saine et équilibrée.

- **Hypoglycémie**

Baisse du taux de glycémie en-dessous de 65 mg/dl.

- **Hémoglobine glyquée (HbA1C)**

Valeur représentant la moyenne glycémique des 2 à 3 mois précédents. Elle reflète donc l'équilibre du diabète et permet de voir si le traitement est adapté ou insuffisant.

## L'hypoglycémie

On parle d'hypoglycémie quand la glycémie est inférieure ou égale à **65 mg/dl**. Elle est souvent accompagnée de symptômes :



### Que faire en cas d'hypoglycémie ?

- Contrôler la glycémie une nouvelle fois.
- Resucrer de façon rapide mais raisonnable avec **15g de Glucides** en préférant les aliments sucrés liquides qui resucrent plus rapidement que les aliments sucrés solides.
- Retenir que les symptômes de l'hypoglycémie peuvent perturber alors que la glycémie est revenue à la normale.
- Chercher la cause de l'hypoglycémie (trop forte dose d'insuline ? Repas plus léger que d'habitude ? Sport ?).

### Comment resucrer correctement ?



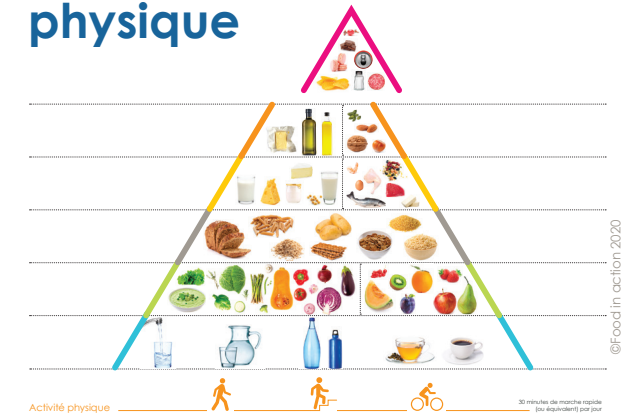
Les biscuits, chocolats et pâtisseries ne sont pas de bons resucrants  
Les sodas « zéro » et « light » ne contiennent pas de sucre.

**En cas d'hypoglycémie sévère** (perte de conscience, convulsion, impossibilité de faire absorber du sucre par la bouche)

→ Baqsimi® ou injection de glucagon (GlucaGen Hypokit®)



## Alimentation et Activité physique



L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande de pratiquer un total de 150 minutes d'activité physique et sportive par semaine. Évidemment, il faut tenir compte de la condition physique de chacun...

Le sport rend l'organisme plus sensible à l'insuline et permet donc d'améliorer l'équilibre glycémique.

### Quelques conseils pour les pieds :

- Examiner les pieds tous les jours afin de rechercher toute lésion, déformation ou tout signe d'infection.
- Ne pas marcher pieds-nus et avoir des chaussures adaptées.
- Laver ses pieds tous les jours.
- Éviter les bains de pieds prolongés.
- Éviter les températures extrêmes (radiateur, froid intense, etc.).
- Protéger les pieds en les couvrant de crème solaire lors d'exposition au soleil.
- Hydrater les pieds avec une crème adaptée sauf entre les orteils.
- Utiliser les bons outils pour couper les ongles et ne pas les couper trop court.
- Faire appel à la podologue en cas de doute : 081/72.69.11