

M. DE CLERCK

Le livre du diabétique

Comment bien vivre avec son diabète et manger sainement



Dr. M. De Clerck

Le Livre du DIABETIQUE



Réalisation technique: Bijou LOMBOTO ITOFO
Tél.: 0815113220 / e-mail: blomboto@yahoo.fr

Introduction

Ce petit livre est fruit d'un long travail accompli en commun depuis plusieurs années par une équipe médicale et les nombreux malades de la clinique diabétique.

Toutes les questions sont celles qui nous sont posées presque chaque jour par les malades et par leurs familles: elles reflètent les soucis quotidiens des diabétiques de Kinsasa

Les réponses sont celles que nous donnons dans la conversation, dans les cours d'éducation, pendant les consultations, au lit du malade, même à la télévision.

Beaucoup de patients souhaitent depuis longtemps posséder un petit livre de conseils adaptés à leur cas. Ce fascicule leur est dédié et j'espère qu'ils y trouveront une aide afin d'apprendre mieux leur difficile "métier du diabétique."

M. De Clerck

Si vous voulez mieux connaître le diabète voici quelques livres intéressants :

- Le diabète en Afrique ;
- Le rôle de l'infirmier dans la prise en charge du diabète ;
- Bien connaître le diabète pour mieux le maîtriser ;
- La prise en charge du diabète dans un cadre de soins de santé primaire;
- Comment bien soigner vos pieds ;
- Le livre du diabétique.

Et quelques bandes dessinées éducatives et amusantes :

- Balu et Bola découvrent le diabète (*les adolescents et le diabète*) ;
- Oncle bukassa repart du bon pied (*le pied diabétique*) ;
- Tante Tsibo attend un bébé (*la femme enceinte et le diabète*) ;
- Mama mwika sur le chemin de la santé (*le problème de l'obésité*) ;
- Moseka et ses jeunes amis apprennent à vivre avec le diabète (*les jeunes atteints de diabète*).

Nous vous souhaitons bonne lecture

Réalisation technique :



Tél.: +243 815113220 / +243 994133173
E-mail : blomboto@yahoo.fr

Dessins:

Lepa MABILA SAYE

Quelques questions sur le diabète

1. Qu'est-ce que le diabète ?

Il s'agit d'une maladie qui vous rend incapable d'utiliser normalement le sucre et les aliments qui en contiennent. Vous mangez donc avec appétit; les aliments libèrent leur sucre dans le sang.

Ce sucre, vous ne pouvez l'utiliser le corps doit s'en débarrasser. Il le fait en même temps que l'urine. Autrefois on avait déjà remarqué le goût sucré des urines du diabétique.

Pour éliminer ce sucre il faut beaucoup de liquides. C'est la raison pour laquelle le diabétique urine tellement.

Le corps a besoin de matériaux pour vivre et fonctionner, il emploiera donc d'autres aliments : les graisses et les protéines. Il emploiera aussi ses graisses et va les brûler très vite. Il utilise ses propres muscles. Le malade devient rapidement très maigre et en même temps tout à fait desséché.

Il va boire beaucoup d'eau car il en perd beaucoup par les urines.

2. Qu'est-ce que l'insuline ?

Pour utiliser correctement le sucre, nous avons besoin d'INSULINE. Vous la voyez dans un petit flacon de pharmacie. Mais dans le corps elle existe normalement et est fabriquée continuellement par un organe appelé PANCREAS.

Dans beaucoup de cas, le pancréas du diabétique est malade et ne peut plus fabriquer l'insuline nécessaire. Ce que le malade mange ne peut être utilisé et se perd dans les urines. C'est pour cela qu'il maigrit terriblement et à la fin va tomber en coma. Comme les cellules qui fabriquent l'insuline sont définitivement détruites, il faudra trouver un moyen de remplacer cette insuline indispensable. Dans

d'autres cas, les cellules musculaires ne peuvent correctement utiliser leur insuline.

Pendant longtemps on ne pouvait rien faire pour soigner les diabétiques. Ce sont deux savants canadiens (Banting et Best) qui ont fait des recherches : elles ont abouti à la préparation de l'insuline extraite du pancréas de certains animaux, le boeuf d'abord et plus tard le porc. Il y a un peu plus de 50 ans que cette insuline existe et elle a sauvé la vie à beaucoup de diabétiques. Vous faites partie de ce nombre heureusement.

Actuellement les usines fabriquent une insuline humaine très pure que vous connaissez tous pour l'avoir vue en flacons. Elle est très fragile, elle se détruit facilement : la chaleur est nuisible, et aussi les sécrétions de l'estomac. Il est donc impossible de la prendre par la bouche. C'est pour cela qu'il faut absolument l'injecter au malade.

Son action ne dure pas longtemps : quelques heures et pour certaines insulines, un peu moins d'un jour. Au bout de ce temps là elle n'agit plus du tout. Il faut injecter l'insuline une fois ou même deux et trois fois par jour.

Il existe différentes sortes d'insuline ; certaines ont une action rapide qui débute au bout de 30 minutes et dure de 4 à 6 heures. On les injecte avant les repas. D'autres ont une action plus lente qui débute au bout d'une heure et agit au maximum au bout de 3 à 4 heures. Elle agit moins d'une journée. On les injecte une à deux fois par jour.

Vous devez manger le matin au moment de l'injection et encore vers le milieu de la journée lorsque l'insuline agit le plus fort, puis le soir.

Si, pour l'une ou l'autre raison vous savez que ce jour-là vous aurez moins à manger, prévenez l'infirmier : il diminuera la dose d'insuline. Si vous vous soignez vous-même diminuez aussi la dose et marquez-en la raison dans le carnet.

Il est très important de donner toujours les injections à la même heure. Les repas aussi doivent être pris chaque jour à une même heure. Toutes les irrégularités déséquilibrent votre diabète de façon importante.

Comme l'insuline doit aider à utiliser les aliments, elle doit évidemment être donnée en même temps que les aliments. Elle risque sinon d'utiliser le sucre du sang, même celui dont nous avons besoin. Si vous avez trop peu de sucre, le cerveau en souffre et vous risquez de tomber dans le coma. (Vous apprendrez plus tard ce qu'il faudra faire dans ces cas-là). L'insuline est un médicament excessivement puissant. Utilisée d'une façon maladroite, elle est dangereuse. Si vous en prenez trop c'est peut-être le coma et si vous en prenez trop peu c'est tout aussi mauvais. Or la dose ne peut être déterminée une fois pour toutes. Les besoins du corps varient fréquemment : si vous avez de la fièvre il en faut plus, si vous faites un exercice intense ou si vous mangez beaucoup il en est de même. Par contre certaines maladies peuvent diminuer fortement les besoins en insuline et des médicaments peuvent avoir la même action.

Nous verrons plus tard que certains malades souffrent d'un autre type de diabète. Ils ont de l'insuline mais ne peuvent pas bien l'utiliser. Une des raisons principales est qu'ils ont un poids trop élevé. Il ne faudra pas leur donner de l'insuline mais adapter l'alimentation à leurs besoins réels, ils devront souvent manger une moins grande quantité.

Il faut contrôler avec soin le traitement. Il est impossible de déterminer une fois pour toutes la dose de médicament qu'il faut prendre, puis ne plus changer.

Pour déterminer le mieux possible la dose d'insuline nécessaire un a recours à différents examens.

- *On mesure le taux de sucre dans le sang ou glycémie : il n'en faut ni trop ni peu. Le taux normal à jeun est de 60 à 110 mg/100 ml de sang. Un taux supérieur à 126 mg/100 ml exige une surveillance et un régime. Lorsque le taux s'élève encore il faut recourir à des médicaments. Le taux après les repas varie un peu et peut aller de 100 à 140 mg/100 ml*
- *On recherche le sucre dans les urines. Les urines normales ne contiennent pas de sucre.*

Le dosage dans le sang se fait en prélevant du sang au bout du doigt et en le mesurant à l'aide d'un petit appareil appelé glucomètre.

La surveillance des urines peut s'apprendre. Il y a différentes méthodes qu'on vous enseignera si vous voulez vous soigner vous-même.

3. Qui soigne le diabète ?

Pour soigner cette maladie avec succès plusieurs personnes agissent ensemble :

1. Le diabétique qui connaît bien sa maladie.
2. L'infirmier qui le conseille et l'aide dans son traitement.
3. Le médecin habitué à soigner le diabète et qui suit régulièrement la maladie.
4. La famille du diabétique, surtout s'il s'agit d'un enfant ou d'un vieillard.

Si l'une de ces personnes fait défaut, cela ne réussira pas. Au contraire, l'équipe au complet réussira à donner au diabétique une vie normale.

Les amis, les voisins, les collègues de travail peuvent aussi vous assister et vous entourer dans certains cas. Le diabète n'est pas une maladie honteuse qu'il faut cacher. Parlez-en autour de vous, vous serez surpris de voir que bien d'autres sont dans votre cas.

4. Le métier de diabétique

Cela s'apprend comme n'importe quel autre métier. Mais cela demande du temps et du courage. Au début, on vous apprendra comment suivre un régime, comment vous soigner, quelles activités physiques exercer.

Plus tard, quand vous aurez bien compris cela, vous pourrez surveiller vous-même vos urines, ou le taux de sucre dans le sang et aussi faire vos injections d'insuline, tenir votre petit carnet spécial. Vous aurez l'occasion de poser des questions aux infirmiers, aux malades et au médecin. Ce n'est pas tellement compliqué et si vous vous y mettez dès le début vous serez capables de mener une vie absolument normale.

L'infirmier



Le patient



Le médecin



La famille



Les amis

Une équipe pour prendre en charge un diabète

5. Le diabète peut-il guérir ?

Un véritable diabète, diagnostiqué avec certitude ne “guérit” pas. Mais correctement traité, il voit disparaître les symptômes. Le diabétique en fait, n’est plus malade. Il est un bien portant qui reçoit son insuline, non plus de son pancréas qui n’en fabrique pas, mais de ses injections.

Le diabétique qui prend régulièrement son insuline sera en bonne santé, capable de travailler et de mener une vie normale.

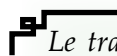
Si vous avez la chance d’avoir une forme de diabète qui ne nécessite pas d’insuline, vous pourrez vous contenter de surveiller la glycémie et de prendre des médicaments pas la bouche de même que d’observer un régime. Mais attention : ceci ne veut pas dire que votre diabète est terminé : il “dort” et il peut se réveiller plus tard. A l’occasion d’une infection ou d’une autre maladie ou même sans raison apparente il peut se faire que vous ayez de nouveau besoin d’insuline.

Soyez vigilant et demandez conseil à un médecin expérimenté. Une maladie chronique exige toujours une surveillance attentive.

Certains affirment pouvoir guérir le diabète : malheureusement, c’est impossible : on peut l’équilibrer, le contrôler et mettre le malade dans les mêmes conditions qu’un sujet normal, mais il devra toujours se soigner et suivre son régime.

On recherche de nouveaux médicaments dans le monde entier : actuellement c’est toujours le régime, l’insuline et parfois les comprimés qui sont employés partout.

Ne croyez donc pas trop vite ceux qui vous disent pouvoir guérir définitivement cette maladie.

 *Le traitement correct et régulier vous permettra d’éviter de nombreuses complications de cette maladie comme celles qui touchent les jambes, les nerfs, les yeux, les reins... Il est possible de prévenir beaucoup de ces complications, mais une fois qu’elles sont installées il est difficile de les traiter.*

Vous avez tous vu de ces malades qui ont mal aux jambes, des troubles de la vue, des plaies qui guérissent mal etc. Tout cela est la conséquence d'un diabète mal soigné plusieurs années auparavant. Soignez-vous donc bien dès maintenant afin d'éviter tous ces ennuis plus tard.

6. Le diabète est-il une maladie grave ?

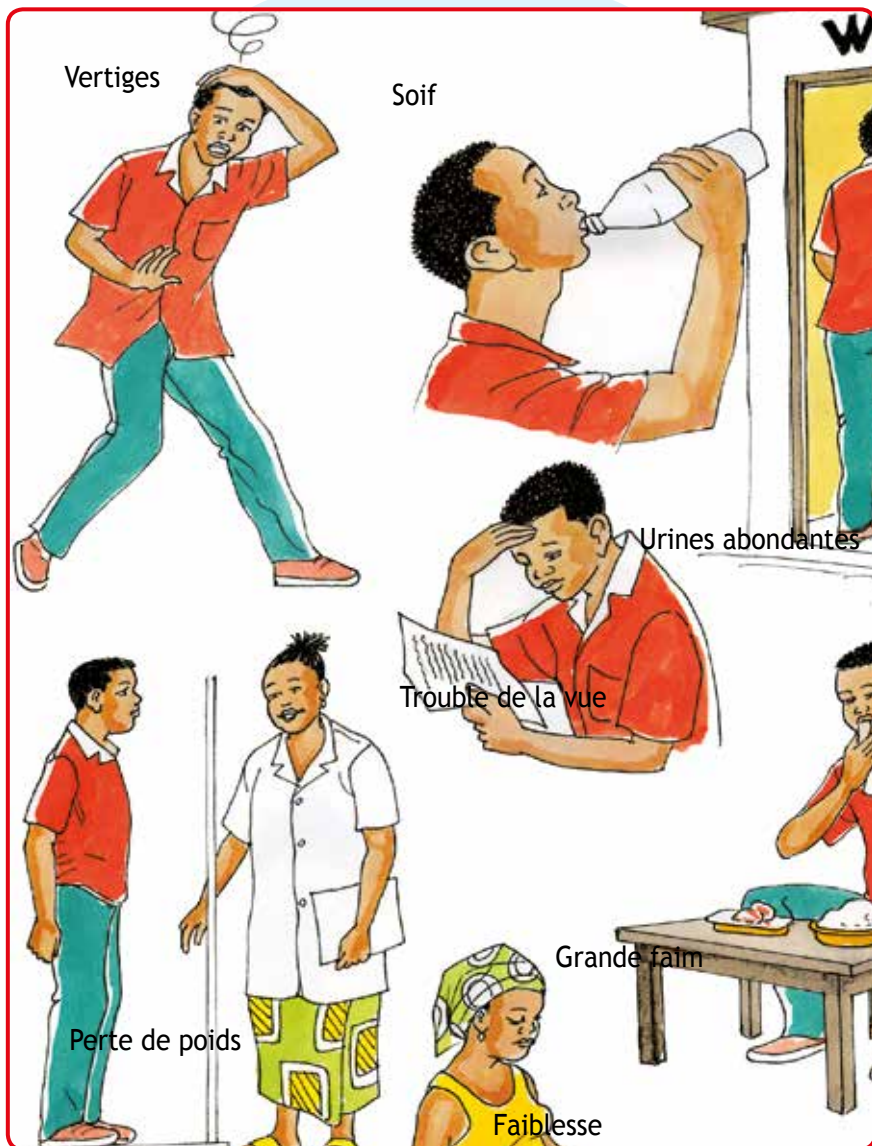
Tout dépend de la façon dont vous vous soignez.

Si vous le faites irrégulièrement et sans suivre strictement votre régime, de nombreuses complications ne vont pas tarder à apparaître. Par contre, si vous acceptez de vous soigner à fond et que l'équilibre de votre sucre dans le sang est parfait, les complications n'apparaîtront pas ou presque pas. Ce qui fait la gravité de la situation est qu'on peut prévenir l'apparition des complications mais qu'il y en a beaucoup qu'on ne peut guère traiter une fois qu'elles existent. Une fois que vous aurez les reins malades, que vous verrez mal ou qu'on vous aura amputé une jambe, vous comprendrez le sérieux de la situation. Mais nous sommes sûrs que vous vous soignerez tellement bien que cela n'arrivera pas du tout.

7. Quels sont les principaux signes du diabète ?

- soif intense
- grande quantité d'urine
- faim excessive
- perte de poids
- démangeaisons
- bouche sèche, déshydratation
- diminution de la vision (dans certains cas)
- douleur dans les membres (certains cas)
- faiblesse, fatigue excessive, vertiges.

L'hyperglycémie



Les principaux signes du diabète : ils apparaissent progressivement

Si vous buvez beaucoup et urinez beaucoup, faites examiner vos urines. L'examen est facile et peut se faire partout. Si cet examen décèle du sucre, voyez un médecin qui cherchera s'il s'agit bien de cette maladie ou d'autre chose.

Ne cessez pas de boire dans l'espoir d'uriner moins. Vous urinerez tout autant, mais vous perdrez les liquides de votre corps malgré tout, vous serez déshydraté et deviendrez plus malade. Ces urines abondantes s'expliquent, car vous éliminez tout le sucre que vous êtes incapable d'utiliser, et en même temps beaucoup d'eau. Donc, buvez à votre soif, mais faites vous soigner. Dès que l'insuline rendra votre corps capable d'utiliser normalement le sucre, vous urinerez moins.

Les démangeaisons aussi diminueront d'elles-mêmes, si vous prenez régulièrement votre insuline. Vous vous sentirez de moins en moins fatigué et retrouverez des forces.

Par contre, il y a des complications qu'il est très difficile pour ne pas dire impossible de guérir. Il faut absolument les prévenir, soigner votre diabète avant qu'elles ne se produisent. Ce sont les douleurs dans les membres qui proviennent de troubles au niveau des nerfs et des fines petites artères. Ce sont aussi les troubles de la vision. Le diabète peut abîmer définitivement les yeux. Au bout de nombreuses années de maladie, surtout si elle est mal soignée, les troubles de la vue ne sont pas rares.

Il y a encore les problèmes d'impuissance sexuelle. Les nerfs qui commandent l'érection peuvent aussi souffrir de la maladie et rendre les rapports sexuels difficiles ou impossibles. Le traitement est surtout préventif.

Les reins sont souvent atteints chez un diabétique mal soigné.

8. A quoi sert le carnet du diabétique ?

C'est en quelque sorte son livre de vie. S'il est bien tenu il raconte toute l'histoire de l'effort fait pour bien se soigner et bien se porter. Il est très utile pour suivre l'évolution de la maladie.



Les urines abondantes font souvent
penser à un diabète

Si vous tenez votre carnet vous-même, faites-le avec beaucoup de soin. Notez les injections, les analyses d'urines. Demandez qu'on y marque le résultat des glycémies. Inscrivez-y un malaise dû à la baisse de sucre dans le sang, notez la fièvre etc.

Le médecin y inscrira ses ordonnances pour l'insuline et les autres médicaments. Cela permet de connaître le traitement et l'évolution de la maladie. Tâchez de ne pas le perdre ou le laisser voler. C'est excessivement précieux pour vous.

**CONSULTATION
POUR DIABETIQUES**

CARNET DE TRAITEMENT

N° 197

Nom : BAYOU-LOMBOTO-ITOFU

Date	Ex urines		Traitement	
	M	S	M	S
13/04/97	+++	0/0	200 NPH	
09/06/99				

Vous le présentez lors d'une consultation soit chez le médecin, soit au centre de santé, cela simplifie beaucoup la prise en charge. Vous devez toujours vous déplacer avec votre carnet ou votre carte de diabétique sur vous, même si vous allez tout près, au marché ou chez un ami. En cas de malaise et de transport à l'hôpital, cela permettra de vous soigner vite et bien.

Lorsque le diabétique se soigne lui-même ou elle-même, la tentation est grande de «fabriquer» un très beau carnet, tellement beau que les inscriptions ne sont pas vraies : on marque soigneusement même les injections oubliées ou omises pour d'autres raisons. On fabrique des résultats d'analyses d'urine qui n'ont pas été exécutées. C'est une pratique très dangereuse qui finit souvent mal : le médecin qui vous suit est trompé par les beaux résultats et changera les doses alors que la réalité est tout autre.

La sincérité est indispensable . Si vous pensez tromper les autres, c'est vous qui en souffrirez et qui ferez des complications très graves et même y perdrez la vie.

9. Quelles sont les règles de vie du diabétique ?

Voici les principales :

- suivre un régime régulièrement sans oublier de boire des boissons abondantes comme de l'eau, du thé de la soupe, surtout par temps chaud, si vous avez fait de l'exercice physique ou que vous avez beaucoup transpiré. (voir chapitre sur l'alimentation);
- repas à heure fixe et en quantité équivalente chaque jour ;
- insuline quotidienne (ou deux fois par jour) ou pour certains, médicaments par la bouche ;
- contrôle régulier des urines pour chercher le sucre et l'acétone ;
- contrôle de la glycémie régulièrement selon les cas. faites-le aussi si vous vous sentez moins bien ;
- exercice physique régulier ;
- soigner immédiatement n'importe quelle petite plaie ;
- soins d'hygiène de la peau avec de l'eau et du savon (un savon simple de toilette est à préférer) garder une propreté scrupuleuse. Les pieds surtout ont besoin de soins attentifs. éviter les chaussures fermées en plastique qui favorisent la transpiration ;



Les soins de la peau sont essentiels
pour la santé du diabétique

- éviter les produits dits « de beauté » irritants, et surtout les produits éclaircissants. beaucoup contiennent des composants dangereux pour le diabète;
- en cas de maladie ne pas manquer de manger quand même. Une boisson légèrement sucrée peut être prise de temps en temps pour remplacer la nourriture;
- si la moindre complication survient, demander conseil, soit au médecin, soit à l'infirmier de la consultation spécialisée;
- porter toujours son carnet de diabétique sur soi et le montrer à chaque visite chez le médecin ou à l'hôpital.

Si vous éprouvez des symptômes d'hypoglycémie tels que malaise brusque, vertiges, transpiration, une sensation de faiblesse et que vous ne savez pas très bien ce que c'est : peut-être avez-vous pris une très forte dose d'insuline, ou oublié de manger. Il faut prendre rapidement un morceau de sucre, une boisson sucrée, un peu de lait sucré, il faut apporter du sucre à votre organisme.

10. Dois-je vraiment venir toute ma vie à la clinique diabétique pour mon injection quotidienne ?

Si vous faites partie des diabétiques qui ont vraiment besoin d'insuline, vous devrez prendre cette injection toute votre vie probablement. Mais il y a un moyen de simplifier le problème : les services de diabétologie comportent généralement un groupe de médecins et d'infirmiers qui enseignent au malade comment se soigner.

Cet enseignement comprend toute une série de cours sur le régime, le mode de vie, la surveillance des urines pour le sucre et enfin, si vous avez bien compris les premiers cours, on vous apprendra à vous soigner à domicile.

Pour que ce soit possible il est indispensable que vous connaissiez vraiment bien votre maladie, les difficultés que vous pouvez rencontrer et la conduite à tenir pour éviter les accidents. Si l'infirmier



Rendez vous régulièrement
au centre de santé
pour un contrôle

responsable estime que vous êtes vraiment à même de vous tirer d'affaire il vous apprendra progressivement à vous piquer à domicile.

Mais une fois que vous les faites cela ne veut pas dire que vous êtes votre propre médecin... Bien sûr, comme auparavant vous aurez besoin de l'aide et des conseils de toute l'équipe qui est à votre disposition, vous verrez régulièrement le médecin pour des contrôles et des adaptations de la dose ou du régime, ou encore pour faire des examens qui permettent de prévenir certaines complications.

L'analyse d'urines régulière est une part importante de la surveillance, elle vous permet de constater que votre diabète est bien équilibré et votre régime bien adapté.

Un diabétique âgé, peut très bien être soigné, surveillé et injecté par un enfant ou un parent dévoué qui accepte d'apprendre à tester les urines et à faire les injections à domicile. Cela comporte une certaine responsabilité, mais le médecin guide cette surveillance.

Il faut rencontrer régulièrement le médecin pour des contrôles.

Vous marquez les résultats dans un carnet spécial que vous aurez toujours sur vous. Notez aussi le traitement que vous recevez. Si vous êtes malade ce carnet est une aide précieuse pour vous soigner.



11. Pourquoi insiste-t-on sur les soins des pieds chez le diabétique ?

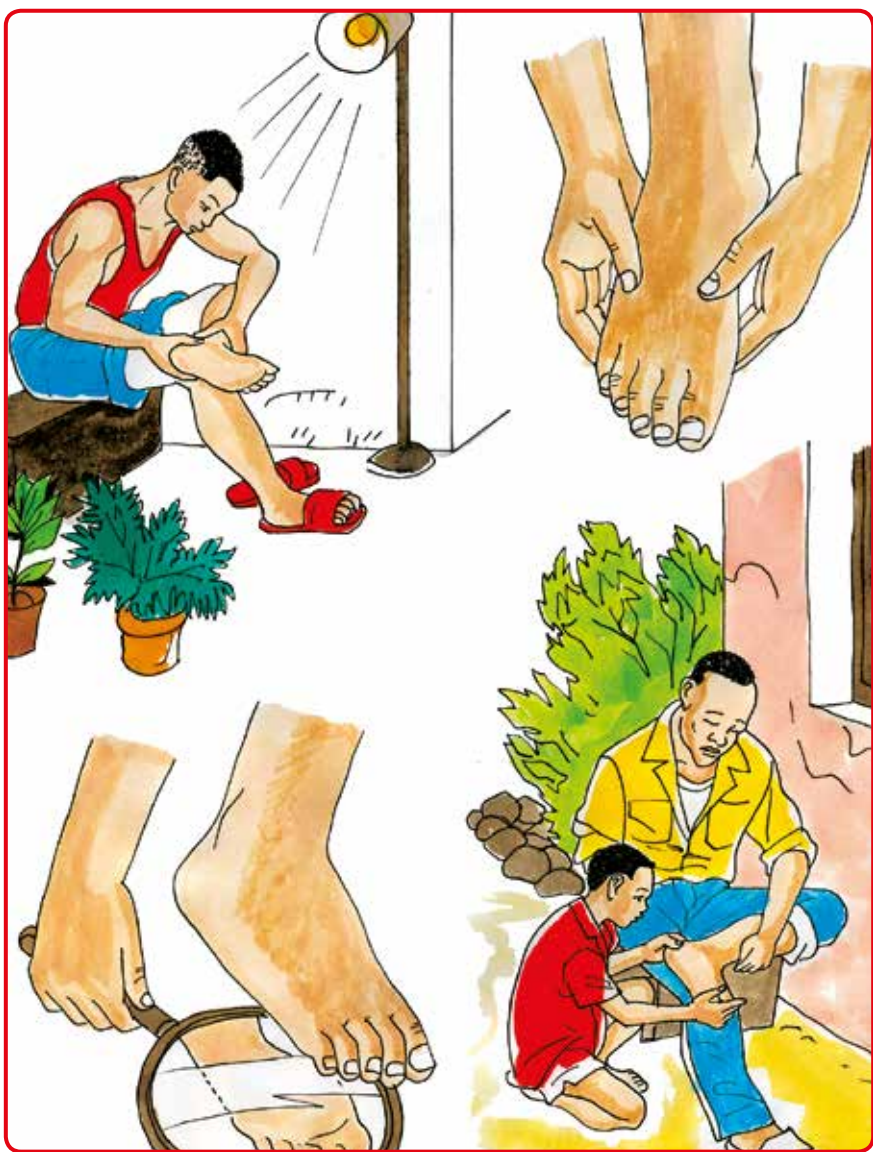
La circulation du sang au niveau des pieds est parfois moins bonne surtout chez les patients plus âgés. Les petites plaies guérissent moins bien et peuvent s'infecter rapidement. De plus, beaucoup de diabétiques perdent la sensation de la douleur. Ils se blessent sans le savoir et la plaie sera profonde avant qu'il ne s'en rende compte. Ceci parce que les nerfs sont atteints si le diabète dure depuis longtemps.

Faites surtout attention si :

- vous êtes diabétique depuis longtemps
- vous êtes âgé
- vous sentez mal la douleur ou la chaleur
- vous avez des crevasses, une peau sèche, des mycoses entre les orteils
- vous avez des callosités, des durillons
- vous avez un pied déformé, ou manquant de souplesse
- vous avez déjà eu un ulcère ou une plaie qui a mal guéri.
- Baignez-vous les pieds dans une eau propre, évitez l'eau trop chaude ou les bains prolongés. Utilisez du savon ordinaire. Frottez partout avec un linge ou un « liniuka » puis rincez et séchez avec soin surtout entre les orteils. Ne gardez pas les pieds humides.

Examinez vos pieds chaque jour

- Veillez à un bon éclairage : lumière du jour, à l'extérieur ou près d'une fenêtre, ou une bonne lampe.
- Il faut être souple pour regarder la plante du pied. Si vous n'y arrivez pas, demandez de l'aide à un membre de la famille. Faites-vous aussi aider si votre vue n'est pas bonne.
- Il est aussi possible de vous servir d'un miroir : vous le placez sous la plante du pied et voyez ainsi très bien cette surface.
- Passez la main sur le pied : vous sentirez s'il y a des inégalités, des changements de température.



**Examinez vos pieds attentivement
aidez-vous d'un miroir
ou demandez de l'aide à un membre de la famille**



Evitez l'eau trop chaude vous pourriez vous brûler

Frottez tout le pied

Séchez ensuite

N'oubliez pas les espaces entre les orteils

Lavez-vous les pieds avec soin au moins chaque jour

- Examinez vos chaussures : vérifiez si l'intérieur ne présente pas de surfaces irrégulières et dures. Les chaussures ne peuvent absolument pas serrer le pied. Des sandales font bien l'affaire. Si vous utilisez des souliers fermés, le dessus doit être en cuir et non en plastic qui retient la transpiration. Les chaussettes seront en bon état et propres.

Que pouvez-vous constater ?

- des lésions entre les orteils dues à des mycoses. Ecartez les orteils pour bien les voir : l'espace est blanchâtre et parfois fissuré
- des endroits durs sur la plante des pieds : la surface qui appuie le plus sur le sol peut durcir progressivement et à la longue former un petit ulcère
- des cloches ou vésicules qui contiennent du liquide à la suite d'un simple frottement
- des crevasses, une peau trop sèche surtout au niveau du talon
- des petites plaies qui guérissent mal
- des changements de couleur de la peau : plus pâle ou au contraire plus rouge et chaude, ou noirâtre.

Que faire ?

- Coupez-vous les ongles sans blesser et pas trop court. Faites-vous aider si nécessaire.
- Soignez les espaces entre les orteils atteints de mycose avec alcool iodé ou povidone iode.
- Soignez les parties dures et épaisses avec une pierre ponce ou une râpe douce.
- Si la peau est sèche, frictionnez avec un crème ou un corps gras, mais sans en mettre une grande quantité pour éviter de ramasser la poussière du chemin.
- Si vous devez enlever une djique : prenez d'abord un bain de pied avec de l'eau et du savon. Essuyez bien le pied ensuite, dès qu'il est parfaitement propre, désinfectez la région avec un antiseptique. Eventuellement prenez un bain avec une solution diluée de Dakin. Utilisez une aiguille stérile pour enlever la djique. Badigeonnez ensuite la place avec un antiseptique comme l'alcool iodé. Un pansement au Dakin fera bien l'affaire. Surveillez la place : à la moindre rougeur ou gonflement, voyez de suite le médecin.



- Soignez la moindre petite blessure avec un antiseptique comme l'alcool iodé, le violet de gentiane alcoolique ou la solution de dakin. Le savon aussi est un bon antiseptique. Si la plaie ne guérit pas tout de suite, même si elle ne fait pas mal, voyez de suite le médecin.
- Si vous constatez un ulcère, voyez le médecin sans tarder. Une plaie de ce genre ne fait pas mal dans de nombreux cas. La sensibilité du pied est atteinte ce qui est signe certain de gravité. En attendant de voir le médecin, marchez le moins possible, ou au moins sans appuyer sur cette place.
- Evitez de vous chauffer les pieds près du feu ou de prendre un bain avec de l'eau chaude, vous pourriez vous brûler.



12. Peut-on se soigner avec des comprimés ?

Oui, mais seulement dans certains cas.

Ce sera un diabétique dont la maladie a commencé à l'âge adulte, par exemple vers quarante ans. Il faut en outre que le diabète ne soit pas trop grave, que le pancréas fabrique encore un peu d'insuline et que le malade ne soit jamais tombé en coma diabétique. Il ne peut avoir de complications sérieuses. On ne peut non plus en donner aux femmes enceintes ou susceptibles de le devenir.

En résumé, si vous êtes très jeune ou que votre diabète a commencé dans la jeunesse, que vous avez déjà eu autrefois des comas, que vous avez l'une ou l'autre complication, il ne faut pas se contenter de comprimés. Vous irez tout droit à la catastrophe. Le traitement avec des comprimés vous oblige à suivre un régime qui est ordinairement assez sévère. Sans le régime il est impossible de parvenir à un équilibre quelconque. Ne changez pas de médicaments sans en parler à votre médecin et ne changez pas non plus trop souvent de médecin. Ne croyez pas à toutes les annonces que vous lisez dans la presse ou sur des prospectus. Vous lirez de la réclame pour certains produits, mais vous ignorez souvent si tel médicament est indiqué ou non pour vous. Prenez conseil d'un médecin expérimenté.

Même si vous vous soignez correctement avec des comprimés vous aurez parfois besoin d'insuline. Par exemple en cas d'infections, de complications ou d'opération. Après coup, vous pourrez reprendre les comprimés.

Certains comprimés ne causent jamais de coma hypoglycémique, mais pour d'autres groupes cela peut arriver, donc employez-les uniquement sous surveillance médicale. N'en donnez surtout pas vous même à quelqu'un que vous pensez être diabétique, sans en être sûr : cela peut être dangereux. Attention aussi aux enfants à la maison : ils touchent à tout et ce ne sont pas des produits pour eux. Prenez garde aux personnes âgées, une hypoglycémie est possible et dangereuse car elle passe souvent inaperçue.

Les comprimés employés pour soigner certains diabètes ne sont pas de l'insuline. Ils agissent autrement que l'insuline. C'est pour cela qu'on ne peut les employer que dans certains cas. Le régime doit être très bien suivi dans ces cas.

13. Diabète gras et diabète maigre ?

Vous connaissez tous les jeunes garçons ou filles, très maigres, qui urinent tout le temps et boivent sans arrêter, qui sont terriblement faibles et finissent à l'hôpital si on ne les soigne pas. C'est le tableau du diabète maigre ou diabète de type 1 qui est plus fréquent chez les jeunes. Dans ce cas le pancréas est tout à fait incapable de fabriquer la moindre insuline et tout doit venir des injections. Ce sont des diabètes difficiles à contrôler.

Vous verrez aussi parfois des mamans de 40 ans, trop grosses, apparemment bien portantes. Elles sont aussi parfois un peu hypertendues ou ont d'autres plaintes comme des démangeaisons.

Il y a l'homme de 50 ans bien nourri mais qui a une infection du pied qui ne veut pas guérir ou encore une gangrène. Si on analyse le sang de ces malades on trouve trop de sucre.

Chose curieuse, certains ont parfois assez d'insuline dans leur sang. Mais ils l'emploient mal et ils sont incapables de brûler leurs aliments correctement. On parle de diabète de type 2, qui survient chez l'adulte. Un moyen efficace de traitement est de maigrir. Comme on devient gros en mangeant un peu trop, on maigrit en mangeant moins. C'est difficile bien sûr, et même très difficile. Mais avec du courage on y arrive. Ni les sulfamides ni l'insuline n'arriveront seuls à un résultat. Bien souvent le régime correct suffira. Et dans ce cas, on peut arriver à une guérison. C'est même la seule forme de diabète qui guérit vraiment.

14. Les enfants peuvent-ils devenir diabétiques ?

Oui, malheureusement.

Et habituellement ils doivent être traités à l'insuline. Mais s'ils se soignent bien leur vie peut se dérouler de façon pratiquement normale.



Il est indispensable que les parents aident l'enfant à se soigner et veillent à ce qu'il le fasse correctement. Le diabète d'un enfant doit être équilibré de façon aussi parfaite que possible car il a la vie entière devant lui et doit éviter ou retarder autant que possible les complications de la maladie.

Le jeune est presque toujours capable d'apprendre à se soigner lui-même : surveillance des urines, de la glycémie, injection, tenue du carnet. Il faut lui enseigner avec soin les principes du régime et lui donner le nécessaire à l'école pour manger aux heures fixes, comme par exemple un petit peu d'arachides ou un biscuit ou un avocat etc.

Si l'enfant se livre à une activité physique importante, il doit diminuer un peu l'insuline ou augmenter un peu la nourriture qu'il prend à ce moment là. Dans la mesure du possible il vaut mieux se livrer à des activités régulières tous les jours. Demandez aussi à l'enfant de prendre ses repas chaque jour à la même heure. Le maître de l'enfant à l'école doit savoir que son élève souffre de diabète et il doit savoir comment agir en cas d'hypoglycémie.

15. Est-ce possible de devenir diabétique lorsqu'on est vieux ?

Tout d'abord, les diabétiques bien soignés peuvent devenir vieux parce qu'ils ont évité les complications et les maladies. Mais une personne qui n'a jamais eu le diabète dans sa vie peut commencer à un âge avancé. Dans ce cas il faut soigner avec beaucoup de douceur et de prudence. Ne donnez pas des doses de médicaments trop fortes ou trop brusquement.

Les membres de la famille seront attentifs à aider le malade à se soigner régulièrement. Ils agiront en collaboration avec le médecin et l'équipe d'infirmiers. Souvent un fils peut apprendre à soigner un vieux père ou une vieille maman et faire les injections chaque jour.

Une des choses les plus importantes pour les diabétiques âgés est de veiller à boire suffisamment d'eau, de thé ou d'autre boisson non alcoolisée. La déshydratation peut être grave à cet âge.

Il faut éviter de donner de trop grosses doses d'insuline, car le coma hypoglycémique est très grave pour une personne de cet âge. Au moindre doute, à la moindre suspicion d'hypoglycémie on donnera au diabétique un aliment ou une boisson sucrée.

C'est à ce âge que les soins des pieds sont importants : souvent la circulation dans les jambes n'est pas très bonne et les nerfs sont lésés, ce qui cause une absence de sensibilité. Comme le diabétique âgé n'y voit plus très clair et que les sensations douloureuses sont parfois diminuées, il peut y avoir de grandes plaies, sans que le malade ne s'en aperçoive. Et c'est souvent très difficile à guérir.

16. Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

Comme vous le savez maintenant, l'insuline vous permet d'utiliser correctement les aliments que vous mangez. Cela veut donc dire que vous devez manger en même temps que vous prenez votre insuline. **Les deux sont liés : insuline et nourriture.**

Si vous abandonnez l'insuline vous aurez trop de sucre dans le sang, par contre si vous prenez de l'insuline et mangez trop peu ou pas du tout, vous aurez **trop peu de sucre dans le sang.**

Au bout d'un moment, vous sentirez de la transpiration brusque, de la faiblesse, une grande faim et des vertiges. Vous devenez d'humeur irritable et progressivement vous perdez connaissance. Au premier signal, essayez de vous rappeler si vous n'avez pas oublié votre repas. Dans ce cas, vite une **boisson sucrée** avant qu'il ne soit trop tard. Sinon, les parents devront vous ramasser et vous conduire très vite à la salle d'urgence, pour vous donner du glucose dans la veine. Ceci amène plus de complications et de frais. Il vaut donc mieux boire quand il en est temps encore. Dites aussi à votre famille ce qu'il faut faire, ou encore mieux, invitez quelqu'un qui vit avec vous, à venir écouter les leçons sur le diabète que nous donnons régulièrement à la clinique diabétique.

L'hypoglycémie peut survenir à la suite d'un travail physique plus lourd que de coutume, ceci utilise toutes les ressources en sucre de votre sang.

Prenez garde si vous conduisez une voiture. Ne partez pas sans manger. Et ayez un peu de sucre en poche en cas de besoin. Un malaise au volant peut vous coûter la vie et causer la mort de beaucoup d'autres. A votre lieu de travail aussi, quelqu'un doit savoir que vous êtes diabétique et être capable de vous aider en cas de besoin (si vous tombez dans le coma, il faut qu'il vous amène de suite à l'hôpital et dise que vous êtes diabétique).

L'hypoglycémie



17. Quelles sont les complications du diabète ?

Elles sont nombreuses et c'est ce qui rend cette maladie si grave.

Certaines peuvent apparaître dès le début de la maladie :

- **L'acidocétose et le coma diabétique** : cette complication survient surtout chez le diabétique dont le traitement nécessite absolument de l'insuline et plus rarement dans le diabète de type 2. Si le malade ne se soigne pas ou se soigne mal depuis longtemps, qu'il abandonne son insuline, il va progressivement voir augmenter le sucre dans son sang. D'autres corps chimiques qui s'appellent corps cétoniques vont apparaître. Il va se déshydrater, le coma va s'installer. Seule l'insuline et des liquides peuvent le tirer de cette situation.
- **L'hypoglycémie** par contre est la sensation de faim pénible que l'on ressent après une injection d'insuline alors qu'on n'a pas mangé suffisamment. Elle se produit lorsque le sang contient trop peu de sucre. Le diabétique, transpire, éprouve une faim terrible, des vertiges, de la faiblesse, et peut tomber dans le coma ou faire des convulsions si on ne lui donne pas de sucre (à manger ou en injection).
- **Les infections** : le diabétique est facilement sujet d'infections comme abcès, furoncles, blessures infectées, infection des dents, des os, de la vessie etc. Seul un soin attentif des pieds et de toutes les petites plaies et une hygiène correcte de la peau peuvent prévenir ces difficultés.

D'autres se produisent lorsque vous êtes diabétique depuis de nombreuses années et d'autant plus tôt que votre maladie est négligée :

- **Les douleurs dans les jambes** sont dues à des changements qui surviennent dans les nerfs. Vous pouvez avoir des élancements très douloureux, ou encore des sensations de fourmillement ou au contraire n'avoir plus aucune sensation dans le pied. Tout cela est sérieux. Cela survient moins rapidement si votre diabète est soigné à la perfection.

- **L'impuissance chez l'homme.** Elle est due aussi à des lésions des nerfs qui commandent l'acte sexuel. Cela survient au bout de plusieurs années de maladie. Soignez-vous bien et vous vous mettez à l'abri de cette complication pendant longtemps. Le traitement est difficile. Mieux vaut prévenir que guérir.
- **Troubles de la vue :** souvent un diabétique qui commence à se soigner voit « flou » au début. Généralement cette plainte va disparaître au bout de quelques semaines. Il est de même d'un malade qui se soignait mal et qui reprend un traitement correct. Par contre un diabète de longue durée peut causer des lésions définitives de l'oeil : la rétine est pleine de petites hémorragies ou encore le cristallin devient opaque : on parle de cataracte. Faites examiner vos yeux de temps en temps, mais surtout traitez bien votre diabète.
- **Hypertension artérielle :** elle survient chez d'autres malades aussi mais plus souvent chez les diabétiques. Vous vous soignerez comme les autres et prendrez les médicaments prescrits sans les oublier. Le régime est un peu compliqué dans ce cas : pas de sucre etc. pour le diabète mais encore éviter le sel et les choses trop salées pour votre hypertension.
- **Insuffisance rénale :** un diabète de longue durée et négligé finit par abîmer les reins. Tâchez de l'éviter car vous risquez des oedèmes, de l'albumine dans les urines, de la faiblesse un taux d'urée élevée etc.
- **Plaies de pieds :** elles sont dues à de nombreuses causes : la circulation n'est pas très bonne chez les diabétiques, ils ont les nerfs abîmés dans certains cas. De plus ils font facilement des infections. Si vous avez des lésions des nerfs il se peut que vous ne sentiez pas la pression de la semelle ou du sol sur le pied et que vous constatiez des plaies à l'endroit où le pied repose avec le plus de force sur le sol : attention c'est sérieux surtout si cela ne fait pas mal.

18. Que faire si je suis malade ?

J'ai la fièvre, ou bien la diarrhée, ou bien une indigestion. En soi ce n'est pas grave, mais il ne faut surtout pas oublier le traitement du diabète.

Donc, *continuez l'insuline* ; si vous n'avez pas faim, remplacez la nourriture par une boisson sucrée cette fois, à prendre par petite quantité et tout au long de la journée. N'oubliez pas que le diabétique doit absolument boire suffisamment, ce qui est surtout vrai dans un climat chaud comme celui de ce pays.

Si vous avez de la fièvre, prenez des liquides. Le traitement avec des comprimés antalgiques comme le paracétamol ou des antipaludiques est permis. Si vous avez de la diarrhée, vous boirez aussi beaucoup. Par contre s'il y a des vomissements, attention. Il sera nécessaire de voir le médecin ou l'infirmier d'urgence. Dans ce cas diminuez un petit peu la dose de l'insuline.

Si vous êtes malade, avertissez l'infirmier ou le médecin que vous êtes diabétique pour qu'il adapte son traitement. Vous pouvez continuer les injections d'insuline en même temps que les autres médicaments : l'un n'empêche pas l'autre au contraire.

Sachez que certains médicaments pour la malaria abaissent le taux de sucre dans le sang. Faites surveiller votre glycémie pendant la crise et son traitement.

Un diabétique peut-il se faire opérer ?

Oui, bien sûr. C'est parfois nécessaire. Il signalera au chirurgien qu'il est diabétique pour que ses doses d'insuline soient adaptées. Il est encore mieux d'aller voir d'abord le médecin spécialiste du diabète qui vous préparera à l'opération quelques jours auparavant.

Peut-on se faire des tatouages ?

Non, ne le faites pas. D'une part aucun diabète n'a jamais été guéri par ces tatouages et d'autre part le diabétique va se retrouver avec une série de petites plaies faites avec du matériel non stérile. Elles risquent de s'infecter et de causer des complications graves. C'est surtout dangereux d'en faire sur les jambes et sur les pieds, car le risque d'infection est plus grand qu'ailleurs.

19. Peut-on prendre d'autres médicaments (pour d'autres maladies) ?

Certains médicaments ne posent pas de problèmes : vous pouvez prendre des antipaludiques comme de la chloroquine, la quinine, le fansidar. Des analgésiques légers comme de l'aspirine etc., des vermifuges en cas de besoin.

D'autres médicaments comme les antibiotiques doivent être pris après accord du médecin. Il faut faire un bon diagnostic avant de les prescrire et ne pas les donner pour n'importe quelle fièvre. Les diabétiques ont des infections qui peuvent être graves. Allez voir votre médecin habituel avant d'en prendre.

Les injections intramusculaires peuvent être dangereuses : la moindre faute d'asepsie peut provoquer de graves abcès. On ne donne des injections I.M. qu'en cas de vraie nécessité et alors avec un matériel tout à fait stérile. Ne prenez aucune injection dans les dispensaires dont le matériel n'est pas rigoureusement propre et stérile. Trop souvent le diabétique arrive à l'hôpital avec des infections graves et des abcès dus à des injections mal faites, alors qu'on aurait aisément pu donner le médicament par la bouche.

Tous les vaccins sont permis comme chez le sujet normal.

Certains médicaments renforcent l'action de l'insuline et d'autres la diminuent. Demandez toujours conseil à un médecin spécialisé en diabète.

Les hypertendus, les tuberculeux se soigneront très régulièrement comme n'importe quel autre malade.

20. Quel métier choisir ?

Tout d'abord un diabétique peut et doit travailler. Il aura sa fierté à travailler mieux qu'un autre. S'il se surveille bien il pourra être au travail aux mêmes heures que ses camarades et limitera ses absences au minimum. Il faut cependant un métier qui permette une vie régulière. Donc pas de travaux de garde la nuit ou à des heures variables. Mais de préférence un travail chaque jour à la même heure. Pas d'efforts anormaux un jour, suivis d'un autre jour où on ne fait rien du tout.

Évitez les métiers dangereux si vous avez un malaise comme chauffeur de poids lourd, conducteur de machines-outils.

Soyez donc : employé, ouvrier d'usine, tailleur, cuisinier, mécanicien, électricien, maçon, charpentier, sculpteur, etc..

Mais éviter si possible un travail qui vous demande des déplacements irréguliers et fréquents.

On peut cependant adapter le traitement à des horaires variables; cela demande de l'attention de votre part et de l'expérience de la part du médecin. Parlez-en lors de la consultation. Il est possible d'organiser les injections en fonction de vos besoins.

21. Puis-je faire du travail physique ?

Mais bien sûr, à condition cependant que ce soit à peu près la même chose chaque jour.

Au contraire, l'exercice physique adapté est excellent : il vous permet de mieux utiliser l'insuline et de contrôler votre poids. Ceci est surtout vrai pour les personnes qui ont un poids trop élevé.

22. Et le sport ?

Vous pouvez et devez en faire. Mais de façon régulière et adapté à votre condition physique. Avant de commencer, ajoutez un peu d'aliments pour éviter l'hypoglycémie, ou diminuez la dose d'insuline.

23. Peut-on conduire une voiture ?

Oui, mais à condition de passer un examen médical régulier. Faites contrôler la vision régulièrement. Votre diabète doit être contrôlé et équilibré. Ne partez jamais sans avoir pris l'insuline et un repas normal. Ayez avec vous un peu de sucre ou une boisson sucrée dans le coffre de la voiture. Même avec toutes ces précautions, le métier de chauffeur de poids lourds ou de bus est fort déconseillé. Il oblige à des horaires irréguliers et rend le traitement difficile.



Le travail physique est excellent pour votre santé

24. Le diabète est-il contagieux ?

Non, certainement pas : n'ayez aucune crainte de l'attraper en vivant avec un diabétique. Si votre femme est diabétique (ou votre mari) n'ayez pas peur, vous ne l'attraperez pas plus vite pour cela.

Les urines ne sont pas contagieuses. Elles contiennent du sucre mais pas de microbes. Vous pouvez utiliser la même toilette que les autres membres de la famille. Ce n'est pas ainsi qu'on attrape le diabète.

25. Peut-on voyager ?

Ceci est un problème très difficile.

Il faut bien savoir que cette maladie oblige à un traitement absolument **sans interruption**. Vous me direz que vous avez un frère ou père très malade au village. C'est très triste bien sûr, mais si vous partez de longues semaines et que vous ne vous soignez pas, au lieu d'un malade il y en aura deux : vous serez le second et cela n'arrangera pas les choses, au contraire. Donc, pas de voyage, sauf si vous l'avez préparé avec soin d'avance.

Une fois que vous aurez appris comme beaucoup de diabétiques, à vous soigner en collaboration avec votre médecin et votre infirmier, il sera parfois possible de faire de voyages assez courts en emportant tout le matériel nécessaire. Mais ce n'est pas facile : il faut que vous ayez tout le nécessaire pour le traitement et pour la surveillance des urines et du sucre dans le sang. Il faut également un frigo pour conserver l'insuline. L'horaire des voyages ne doit pas vous empêcher de prendre l'insuline ou les autres médicaments et les repas à l'heure normale. Vous devez disposer d'un moyen de contrôle du sang ou des urines pour le sucre

Vous voyez que ce n'est pas facile : de très longs déplacements en camion par la route ne sont pas indiqués. En avion c'est un peu plus facile, mais vous savez que les horaires d'avion sont variables et les retards fréquents. Donc ayez près de vous de quoi vous soigner et de quoi manger. Sinon ce sera la catastrophe.

Quant au séjour au village natal, ce n'est possible que si les conditions matérielles vous permettent d'avoir le frigo et le nécessaire pour vous soigner.

Si vous demandez au médecin responsable de pouvoir vous absenter, il ou elle vous le permettra seulement dans la mesure où un traitement régulier est possible. L'expérience prouve que ce n'est pas souvent le cas.



26. Un diabétique peut-il avoir des enfants ?

Un homme diabétique peut certainement avoir des enfants.

Ce n'est que plus tard, dans les cas de diabète mal soigné qu'il peut avoir des problèmes d'impuissance. Si vous vous soignez bien vous aurez des enfants comme tout le monde.

Une femme diabétique peut aussi avoir des enfants. Mais la surveillance de la grossesse doit être parfaite. Durant ce temps elle aura soin de sa maladie et se surveillera très régulièrement. Elle ira à la consultation prénatale en disant qu'elle souffre de diabète. Souvent elle aura des enfants un peu plus gros que les autres. Il y aura certaines précautions à prendre.

Quant à l'impuissance chez l'homme, le meilleur moyen de la prévenir est de se soigner aussi parfaitement que possible. Elle survient surtout chez les diabétiques de longue date et mal équilibrés.

27. Est-ce une maladie héréditaire ?

Certains types de diabètes peuvent l'être parfois. Mais ce n'est pas parce que vous êtes diabétique que vos enfants l'auront. C'est relativement plus compliqué que cela.

Bien sûr, il ne faut pas qu'un diabétique épouse une diabétique. Dans ce cas là, il y aurait beaucoup de chances que l'enfant soit aussi malade plus tard.

La façon dont le diabète est transmis n'est pas encore complètement connue.

28. Que penser de la médecine traditionnelle pour le diabétique ?

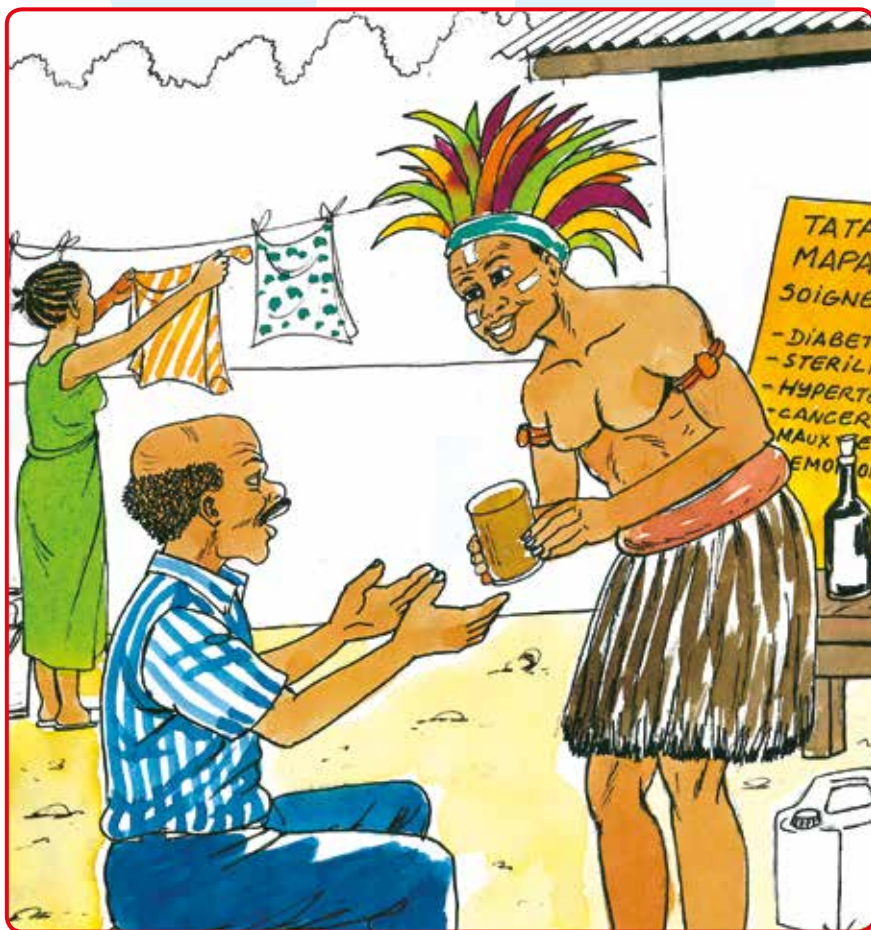
A peu près tous les malades que je connais ont essayé à un moment ou l'autre de consulter le guérisseur traditionnel. Je n'ai jamais vu aucun diabète insulino-dépendant en revenir guéri. Par contre plusieurs sont revenus en coma après avoir abandonné l'insuline.

Certains diabètes de type 2, chez l'adulte peuvent bénéficier de conseils de bons sens. Un guérisseur intelligent, au même titre qu'un

bon infirmier ou un médecin avisé peut conseiller une alimentation adaptée, des boissons abondantes (sous forme de l'une ou l'autre tisane...) des soins d'hygiène corrects.

Un jeune atteint de diabète de type 1 a besoin d'insuline et les médicaments traditionnels ne peuvent pas remplacer ce traitement.

Cela mis à part, je ne crois pas que le diabète soit un des grands succès de la médecine traditionnelle. Un guérisseur pense rarement à surveiller certaines complications du diabète comme celles qui surviennent au niveau des pieds, des yeux.



29. Peut-on boire un verre de bière ou d'alcool ?

Il vaut mieux y renoncer: la bière contient du sucre. Il en est de même du vin de palme local, qui contient lui aussi du sucre. Les autres alcools comme whisky etc. sont une mauvaise source de calories : ceci risque de déséquilibrer le régime du malade. Toutes ces boissons coûtent relativement cher : l'argent dépensé en boisson devrait être consacré à acheter des aliments riches en protéines qui sont indispensables au diabétique. Celui qui consomme des boissons alcoolisées mange souvent moins d'autre chose, son régime sera très irrégulier et mal suivi.

Quel régime doit suivre un diabétique qui souffre d'hypertension ?

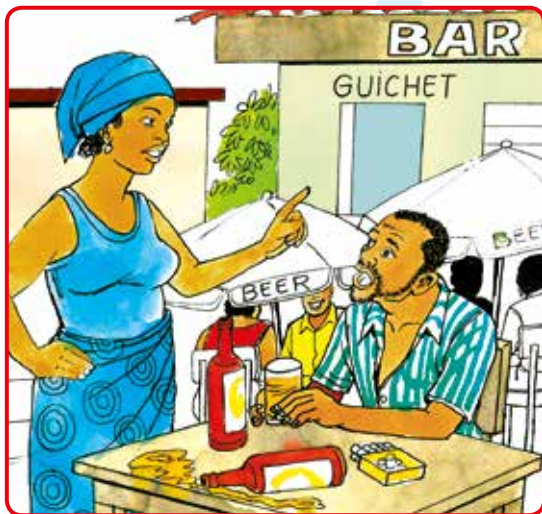
Il doit continuer à suivre son régime diabétique, mais en plus il devra s'abstenir de sel de table et d'aliments salés comme le poisson séché et plusieurs conserves de poisson.

Le médecin lui prescrira des médicaments à prendre régulièrement

Un diabétique peut-il fumer ?

C'est très déconseillé : le tabac contient un produit qui agit sur les vaisseaux sanguins et diminue la circulation du sang surtout dans

les membres inférieurs. Or, vous savez que chez le diabétique cette circulation n'est déjà pas très bonne. Le tabac ne fera donc qu'accélérer les complications circulatoires du diabète.



L'abus d'alcool est dangereux

Conclusion

Je voudrais terminer par un message de courage aux diabétiques.

Le diabète est bien sûr une maladie très sérieuse. Mais si on se soigne vraiment on peut arriver à se sentir tout à fait bien. Vous vivez alors comme une personne tout à fait normale et ferez le même travail qu'une personne non malade.

Sachez cependant que c'est une maladie exigeante : se soigner à moitié ne sert à rien. Les résultats seront mauvais.

Il est indispensable de faire l'apprentissage d'un traitement correct. Ne croyez pas trop vite que vous savez tout sur votre maladie. Ecoutez ce que l'on vous en dit. Posez des questions au médecin, à l'infirmier, à des malades expérimentés. Lisez attentivement les livres ou brochures que l'on vous procure. Je vous l'ai dit, le diabète est un métier qui s'apprend, mais il y faut le temps.

- Mon message va aussi à la famille, aux amis des diabétiques : ils ont besoin de votre aide, de votre compréhension. Seuls, ils ne peuvent pas toujours se débrouiller. N'ayez pas peur d'eux. Ils ne sont pas contagieux.
- Si vous avez un enfant diabétique, aidez-le. Si c'est au contraire un vieux parent diabétique soignez-le attentivement avec l'aide de l'équipe spécialisée. Veillez sur son régime, sur le traitement, aidez-le à se soigner chaque jour, à prévenir les petites plaies etc.
- Un mot enfin aux infirmiers qui me lisent... Faites le diagnostic du diabète, dépistez-le. Mais ne prenez pas la responsabilité de traiter seul. C'est beaucoup plus difficile que vous ne le pensez. Demandez conseil à une personne d'expérience. Ces malades font facilement des complications graves que vous aurez de la peine à traiter : comme hypo ou hyperglycémie, infections graves et bien d'autres.



Lisez, écoutez les explications. Informez-vous c'est indispensable, si vous voulez maîtriser votre diabète

L'alimentation du diabétique

D'abord quelques principes généraux

Notre corps consomme de l'énergie. C'est grâce à cette énergie que nous entretenons la chaleur de notre corps, que nous assurons nos mouvements, non seulement ceux de nos bras et de nos jambes, mais encore les mouvements de notre respiration, les battements de notre cœur, les contractions de notre intestin. A tout moment, nos tissus s'usent et meurent. Ils sont constamment remplacés. Notre corps est dans la situation d'une auto dont le garagiste remplacerait tous les jours plusieurs pièces de sorte qu'au bout de quelques semaines, toutes les pièces auraient été renouvelées. En outre si nous sommes dans l'âge heureux de l'enfance, nos tissus ne se bornent pas à se réparer, ils grandissent.

Notre corps a tous les jours besoin de matériaux et d'énergie. Ceux-ci lui sont fournis par les aliments. On appelle aliment toute matière qui peut être absorbée et passe de l'intestin dans notre sang et de là est utilisée à la réparation, à l'entretien et à la croissance de nos tissus. Ainsi le sucre, l'huile, la viande, le poisson, le pain sont des aliments.

Une fois avalés, les aliments sont digérés dans l'intestin grâce à notre bile et aux sucs digestifs venant de notre salive, de notre estomac, de notre pancréas et de l'intestin. Digérer veut dire dissoudre les aliments et les réduire en tout petits morceaux, puis les transformer en un liquide contenant des molécules simples comme des acides aminées, du glucose, des corps gras simples. Ceux-ci peuvent facilement passer de l'intestin dans le sang et dans tout notre corps. Ces opérations se font facilement chez le diabétique, à moins qu'il ait une maladie de l'estomac ou de foie. C'est à l'étape suivante que les

choses vont se compliquer chez lui : car l'insuline est indispensable pour utiliser correctement les aliments digérés pour construire les muscles, et donner la force nécessaire au corps.

Or le diabétique manque souvent de cette insuline. On la lui donnera chaque jour en injection, ce qui lui permettra d'utiliser normalement ce qu'il mange.

Les groupes d'aliments

On peut classer les aliments selon leur qualité et leur composition. Tout le monde sait que pour être en bonne santé il faut manger des aliments variés comme des légumes, de la viande, des arachides etc. En ne mangeant rien que de la farine ou du pain on deviendrait vite malade parce que le pain ne contient pas tous les aliments de base nécessaire à notre corps. Chaque jour nous devons manger des aliments des différents groupes dont on vous parle ci dessous :

► Les protéines

Elles sont les aliments de construction, et donc absolument indispensables. Si on en donne trop peu à un enfant il fera du Kwashiorkor, que vous connaissez tous.

L'adulte fera moins facilement du vrai Kwashiorkor, mais il sera malade et faible, car il ne peut construire ses muscles et son corps.

On trouve ces protéines dans la viande, le poisson, les oeufs, le lait, le poulet, et aussi dans certains végétaux comme le soja et les haricots ou les arachides et les courges.

Le diabétique a absolument besoin de protéines. Ces produits sont chers, c'est vrai. Mais regardez combien de fois vos amis dépensent de l'argent pour acheter un coca-cola ou un verre de bière. Avec ce même argent vous vous achèterez un oeuf ou du poisson ou prendrez un verre de lait. Pensez aussi aux arachides qui ne coûtent pas tellement cher et qu'on trouve partout, ou encore au soja qui est un aliment riche.

Les protéines



Sardine



Maquereau



poisson salé



Truite



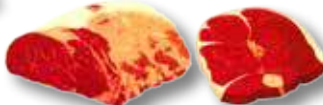
Ndakala



Charcuterie



Viande de porc



Viande de vache



Crevette



Fromage



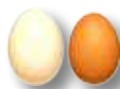
Chenille



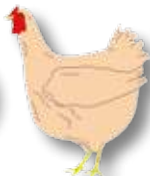
Lait



Tilapia



Oeufs



Poule



Soya



Arachide



Graines courges (mbika)



Haricots

Les protéines sont nécessaires à la construction de votre corps. Le poisson est excellent. Préférez la viande peu grasse. Les protéines végétales sont excellentes, vous les voyez au bas de la page.

► **Les sucres ou hydrates de carbone**

On les subdivise en sucre rapides et sucres lents.

Les sucres rapides sont digérés rapidement dans le tube digestif et ont un goût sucré

Vous les connaissez bien : on les trouve à l'état pur dans le sucre cristallisé, fabriqué avec la canne à sucre. Il y en a une grande quantité dans les boissons sucrées comme : coca, fanta, thé sucré, lait sucré et dans le miel.

On trouve du sucre en moindre quantité dans beaucoup de fruits comme : ananas, papaye, banane, orange, pamplemousse, mangue, canne à sucre, pomme etc.

Le sucre pur n'est pas un très bon aliment pour le diabétique : il évitera habituellement tout ce qui en contient beaucoup. Par contre les fruits sont conseillés car ils contiennent aussi des fibres qui ralentissent la digestion.

Le diabétique peut avoir besoin d'urgence d'un peu de sucre s'il a eu de l'insuline et n'a pas assez mangé. Il est alors en danger d'hypoglycémie ou panne de sucre. Dans ce cas il doit avoir sur lui ou dans la maison un peu de sucre pur, une boisson sucrée, du lait condensé sucré à prendre d'urgence, mais cette fois comme un "médicament" pour éviter le coma. Il doit parfois aussi en consommer lors d'un effort physique intense.

► **Les hydrates de carbone ou sucres lents**

Ils sont composés de grosses molécules. Ils sont digérés plus lentement, font monter le glycémie moins rapidement et ils n'ont pas un goût très sucré.

Les hydrates de carbone ou amidons présents dans les farineux sont à consommer régulièrement chaque jour. Ceci est très important. Comme vous prenez l'insuline chaque jour à la même heure et à la même dose, vous prendrez de même la nourriture en quantité égale. Mangez trois fois par jour au moins, mais en quantité raisonnable. C'est plus facile à digérer et ainsi le sucre dans votre sang variera moins durant la journée.

Les aliments sucrés



Biscuits



Chocolat



Galette



Bonbons



Gateau



Sucre de canne



Boissons sucrées



Miel



Cannes à sucre

Evitez d'en prendre sauf, si vous êtes en hypoglycémie ou que vous avez fourni un effort physique important.

Les farineux (hydrates de carbone lents)



Patate douce



Manioc



Riz



Pomme de terre



Pain



Chikwangue



Soya



Igname ou taro



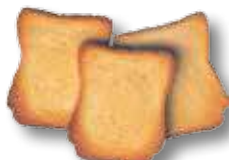
Spaghetti



Fufu de manioc
ou de maïs



Maïs



Biscotte



Banane plantain

Mangez en régulièrement à chaque repas. Si vous êtes maigre mangez en plus, si votre poids est trop élevé, limitez la quantité. Préférez les aliments qui contiennent des fibres : riz brun, pain gris, igname, manioc doux, banane plantain.

Les lipides



huile de soya



Huile de maïs



Huile d'arachides



Huile de palme



Noix de palme



Margarine



Beurre



Mayonnaise



Viande grasse



Avocat



Soya



Poisson gras



Arachide



Galettes



Frites



Permis aux minces et limité pour les gros

Si vos repas sont irréguliers vous aurez trop de sucre dans le sang à certaines heures et à d'autres moments trop peu. Or vous savez que cela n'est pas très bon. Les malades gros doivent manger peu de farineux tandis que les malades maigres en prendront plus. Votre médecin et l'infirmier spécialisé vous aideront dans ce choix d'aliments. Choisissez un ou rarement deux farineux dans la liste qui suit pour le repas mais n'en prenez pas plusieurs à la fois : farine - pain - manioc - chikwangue - haricots - pommes de terre - macaroni - maïs - patates douces - riz. Tous ces aliments sont transformés en sucre simple, mais assez lentement.

► *Les graisses*

Vous les connaissez, elles se trouvent dans l'huile, la margarine, le beurre, les viandes grasses, le beurre d'arachide, la mayonnaise, les beignets, certaines viandes. Elles apportent beaucoup d'énergie. C'est pour cela qu'elles sont permises à volonté au sujet maigre et défendues aux personnes trop grosses. Ce sont les huiles de poissons et certaines huiles végétales qui sont le plus à conseiller.

► *Les vitamines*

Tout le monde en parle, mais peu savent ce que c'est. Les vitamines ne sont pas des "fortifiants"... Cependant le corps en a absolument besoin en petite quantité pour fonctionner. Elles sont indispensables à la vie. On les trouve dans la nourriture habituelle. Si vous mangez des fruits, des légumes, des arachides, de l'huile de palme ou autre, de la viande ou du poisson etc., vous ne risquez pas de manquer de vitamines.

Les comprimés contenant des vitamines ne sont nécessaires que dans certains cas, chez des gens qui ne mangent pas chez les femmes enceintes.

Les légumes



Matembele



Oseille



Feuille de manioc



Epinard
et toutes légumes



Céleri



Tomate



Piment



Chou vert



champignon



Poivron



Chou fleur



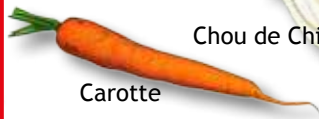
Chou de Chine



Poireau



Oignon



Carotte



Gombo



Petits pois



Nsafu



Potiron



Courgette



Maïs

Manger beaucoup de légumes, c'est excellent pour la santé. Les légumes ne contiennent pas de glucides mais bien des vitamines, de l'eau et des minéraux. Ils peuvent être consommés à volonté. Ceux qui contiennent le plus de glucides se trouvent vers le bas du tableau, vous trouvez ceux qui en contiennent très peu au dessus.

► *L'eau*

Elle ne donne pas d'énergie au corps mais elle est indispensable. Comme le diabétique urine parfois une grande quantité, il doit boire beaucoup. Buvez donc beaucoup d'eau, de thé, de lait, de soupe, de café léger etc. Ceci est vrai surtout si vous êtes malade, si vous avez de la fièvre, ou si le diabète est mal équilibré et que vous urinez trop.

► *Le sel*

Il est permis en quantité normale à de nombreux diabétiques sauf à ceux qui ont des complications comme l'hypertension, ou une insuffisance rénale. Ces derniers demanderont l'avis du médecin.

► *L'alcool*

Il ne rentre dans aucune des catégories ci-dessus. Et cependant il contient beaucoup de calories mais pas d'éléments nécessaires à une alimentation équilibrée. La bière surtout contient beaucoup de sucre et est donc mauvaise pour le diabétique. Le prix de la bière et des boissons sucrées devrait être économisé pour acheter les aliments indispensables qui contiennent des protéines et des vitamines.

Que choisir dans ces différentes catégories ?

Les protéines sont nécessaires à tous et excellentes mais souvent trop chères. Pensez aux arachides qui en contiennent beaucoup, à la farine de soja, au poisson si vous allez à la pêche, etc.

Les graisses, comme on l'a dit, sont à prendre à volonté chez les sujets maigres et à rationner sévèrement chez les gros. Les hydrates de carbone sont la base de l'alimentation courante de tous les diabétiques. Il faut veiller à prendre la même quantité chaque jour vers les mêmes heures comme on l'a déjà dit. Les sucres rapides sont en général à limiter très fort. Mangez beaucoup de légumes et de fruits.

Boissons



Café



Lait



Thé



Potage

Buvez en
à volonté



Eau



Jus de citron



Jus d'orange



Jus d'orange



Boissons sucrées



Vin

Boissons alcoolisées
Evitez d'en prendre

Evitez d'en prendre sauf, si vous êtes en hypoglycémie ou que vous avez fourni un effort physique important.

Les fruits



Carambole

Noix de coco

Citron vert



Papaye

Avocat

Nsafu

Pomme



Mangue mûre

Mandarine

Goyave

Pamplemousse



Melon

Poilu

Maracouja

Orange



Mangoustan

Coeur de boeuf

Ananas

Banane mûre

Le contenu en sucre des fruits dépend de leur degré de maturité. Les fibres présentes dans la plupart d'entre eux ralentissent la digestion des sucres. On peut et on doit manger des fruits régulièrement. Prenez au moins un fruit à chaque repas.

Les fruits vous apportent des vitamines

La banane plantain est classée avec les hydrates de carbone. L'avocat et le nsafu ne contiennent pas de sucre mais beaucoup calories sous forme de lipides.

Les fruits qui contiennent le plus de sucre sont placés en bas de la page, ceux qui en contiennent moins se trouvent vers le haut.

Combien de repas par jour

De préférence trois ou même quatre repas pris à heure fixe.

Voici pourquoi : La différence entre un bien portant et un diabétique est que le premier est capable de fabriquer son insuline lui-même alors que le second la reçoit par injection. Or vous savez que cette insuline permet de bien employer la nourriture consommée et règle le taux du sucre dans le sang. Le sujet normal mange, et par un système très délicat, son pancréas fabrique tout juste la quantité d'insuline nécessaire à ce moment. S'il ne mange pas, le pancréas ne fabrique rien alors que s'il mange beaucoup il en libèrera plus. Par contre le diabétique reçoit toujours la même quantité d'insuline. Il est donc facile de comprendre qu'il doit manger la même quantité aux repas.

Donc : insuline à heures régulières et repas réguliers

L'insuline agit pendant toute la journée, il vaut donc mieux plusieurs repas mais petits. Par exemple : le matin, à midi, vers 4 ou 5 heures et avant d'aller dormir. L'habitude de manger un gros repas le soir n'est pas très bonne, car il y aura des variations trop importantes dans le sucre du sang et des malaises s'en suivront.

Les aliments du groupe des farineux doivent surtout être pris à chaque repas en quantité équivalente. Si vous êtes maigre, mangez à votre faim, on adaptera la quantité d'insuline. Par contre si vous êtes gros il faut absolument maigrir. Ne mangez pas trop de farineux et de graisses dans ce cas là. Surveillez votre poids. Tant qu'un sujet obèse grossit ou reste au même poids il faut essayer de diminuer la quantité d'aliments.

Et si vous avez trop de poids ?

Savez vous que pour être en excellente santé vous devez vous préoccuper de votre poids ? Ce n'est pas seulement une question de beauté, d'esthétique, mais surtout de bonne santé. Pour chaque personne il existe un poids souhaitable qui assure une vie plus active et plus saine. Vous trouverez ici quelques conseils simples qui permettent de vous maintenir dans la meilleure santé possible. Ces conseils peuvent être suivis dans la majeure partie des cas.

Dans nos villes plus de 20 % des femmes et 10 % des hommes ont un peu trop de poids, et parfois beaucoup trop. Cela peut vous étonner alors que bien des gens se plaignent de la faim ou du prix élevé de la nourriture. Une personne bien enveloppée est considérée comme en bonne santé. On sait qu'elle n'a pas de maladies graves comme la tuberculose ou le sida. Son mari est fier d'elle et elle règne joyeusement sur ses compagnes trop maigres. Mais attention un peu trop de poids ou même beaucoup trop de poids est un facteur de mauvaise santé et de maladies. Vous serez plus vite essoufflé, vous aurez mal aux genoux mal au dos plus rapidement, vous aurez un diabète, une hypertension. Si vous ne faites pas attention, le moment viendra où ce ne sera plus possible de corriger cet excès de poids.

Si vous êtes au dessus du poids normal essayez de manger un tout petit peu moins. Limitez les graisses et les huiles, par contre mangez beaucoup de légumes et de fruits.

Soyez actif physiquement : marchez, courez, dansez, faites de la gymnastique, des travaux du jardin ou de champs selon vos capacités. Il faut réfléchir et prendre une résolution : si vous voulez améliorer votre santé, commencez une activité physique adaptée à votre âge et diminuez votre alimentation. Il faudra surtout réduire très fort les graisses. Demandez conseil pour connaître tous les aliments qui en contiennent beaucoup.

Mais sachez que les boissons sucrées et alcoolisées sont aussi riches en calories.

Faites vous examiner pour voir si vous avez d'autres maladies : diabète, hypertension, problèmes au niveau du cœur ou respiration courte.

Comment faire pour perdre du poids ?

Il ne faut pas chercher à perdre du poids trop rapidement, c'est dangereux. Une perte d'un ou deux kilos par mois est amplement suffisante. A la longue le résultat sera remarquable. Commencer est assez facile, mais il faut continuer et persévérer. Faites vous aider par un médecin, un infirmier, une diététicienne, et surtout par votre famille qui sera heureuse de vous voir en meilleure santé et plus dynamique. Même si vous n'arrivez pas à un poids normal, il est important que vous soyez sur la pente de la diminution. Cela suffit à réduire le risque de plusieurs maladies comme le diabète et l'hypertension.

Quelques conseils pour une alimentation saine en cas d'excès de poids :

- mangez moins : donc moins de calories
- diminuez les graisses et huiles : renseignez vous : toutes les huiles contiennent beaucoup de calories : près de 9 calories pour un g. soit près de 100 cal pour un cuiller à soupe d'huile. Ceci est vrai pour l'huile de palme d'arachide, de maïs, de soya, de tournesol, d'olive ou encore pour le beurre, la margarine, la mayonnaise. Il y a aussi beaucoup de graisses dans certaines viandes, dans la charcuterie, dans les beignets, les frites et tous ce qui est préparé avec de l'huile. cherchez des manières de cuisiner qui exigent peu d'huile : à la casserole, en « liboke » sur le grill
- augmentez la quantité de fruits et de légumes
- prenez les farineux en quantité modérée selon vos habitudes locales : fufu, chikwangué, maïs, bananes plantain, patates douces, pommes de terre, macaroni, évitez le gros repas du soir après une journée passée à avoir faim
- buvez assez d'eau
- évitez les boissons sucrées et alcoolisées
- mangez une alimentation aussi variée que possible : vous y trouverez les vitamines nécessaires mieux que dans des comprimés
- choisissez souvent du poisson
- la viande est à prendre avec modération, le poulet est excellent
- il y a très peu de choses vraiment permises ou défendues. c'est un problème d'équilibre, de mesure. il faut consommer assez d'aliments pour fournir l'énergie nécessaire à vos activités. si vous avez des activités physiques importantes, il faut manger plus, si vous restez assis à votre magasin ou au bureau il faut beaucoup moins.

L'activité physique

Nos mamans autrefois avaient à se dépenser pour puiser l'eau, couper le bois, aller aux champs, travailler la terre, piler le maïs ou le manioc. Tout cela est mécanisé en ville, veillez à le remplacer par assez de mouvement.

Marchez chaque jour, à pas vif : souvent le manque de transport nous y oblige. Montez les escaliers si vous en avez, ou grimpez la colline. Faites un peu de gymnastique. Si vous êtes jeunes : dansez en regardant les programmes musicaux de la télé. Faites du sport, du jogging, jouez au foot au lieu de regarder le match à la télévision.

Travailler votre jardin ou votre potager.

Si vous le pouvez, ayez une activité en groupe, cela encourage à continuer

Comment savoir si je fais ce qu'il faut ?

C'est simple, pesez vous régulièrement toujours sur la même balance. Si votre poids diminue selon ce qui a été convenu entre vous et votre médecin ou infirmier vous faites l'effort nécessaire. Sachez que ce n'est pas facile et qu'il faut du courage.

Vous avez des questions ?

Adressez-vous à un membre de l'équipe de prise en charge du diabète qui fera de son mieux pour vous répondre.

Faites vous membre de l'association « Vaincre le diabète au Congo » ensemble vous serez plus forts pour lutter contre cette maladie.



Ce petit livret est le fruit d'un long travail accompli en commun depuis plusieurs années par une équipe médicale et les nombreux malades de la clinique diabétique.

Toutes les questions sont celles qui sont posées presque chaque jour par les malades et par leurs familles: elles reflètent les soucis quotidiens des diabétiques de Kinshasa.

Les réponses sont celles que nous donnons dans la conversation, dans les cours d'éducation, pendant les consultations, au lit du malade, même à la télévision.

Beaucoup de patients souhaitent depuis longtemps posséder un petit livre de conseils adaptés à leurs cas. Ce fascicule leur est dédié et j'espère qu'ils y trouveront une aide afin d'apprendre mieux leur difficile "métier de diabétique".

M. DE CLERCK