|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0** | **L'INSULINE POURRAIT-ELLE AFFECTER MA PEAU ?** | **Oui, les injections d’insuline peuvent causer des problèmes cutanés comme des creux ou des bosses. D’où l’intérêt de changer d'aiguille à chaque injection et examiner régulièrement la peau.** |
| **1** | **Les injections d'insuline peuvent-elles CAUSER des ÉRUPTIONS CUTANÉES ?** | **Oui, les injections d'insuline peuvent provoquer des éruptions cutanées dans certains cas. Il peut s'agir de réactions allergiques au médicament ou à l'aiguille, d'infections au site d'injection, de lipodystrophies, d'acné, d'hématomes ou de saignements. Ces complications sont plus rares avec les nouvelles générations d'insuline et les aiguilles plus courtes. Il est important de changer régulièrement le site d'injection et de consulter un médecin en cas de réaction cutanée persistante ou sévère.** |
| **2** | **Les injections d'insuline peuvent-elles CAUSER des ALLERGIES À DIVERS PRODUITS ?** | **Les injections d'insuline peuvent provoquer des réactions allergiques locales ou générales chez certaines personnes. Ces réactions sont devenues rares depuis l'introduction de l'insuline humaine recombinante. Les symptômes peuvent inclure des rougeurs, des démangeaisons, des gonflements ou des nodules au site d'injection, ou des manifestations plus graves comme de l'urticaire, de l'asthme ou un choc anaphylactique. Les causes possibles d'une allergie à l'insuline sont une sensibilisation aux protéines de l'insuline, aux additifs ou aux impuretés présentes dans les préparations d'insuline. Les injections d'insuline ne causent pas directement des allergies à d'autres produits, mais elles peuvent être associées à d'autres types d'allergies chez les personnes diabétiques. Par exemple, certaines personnes peuvent être allergiques aux adhésifs utilisés pour fixer les cathéters ou les pompes à insuline. D'autres peuvent développer des allergies alimentaires, notamment au gluten, au lait ou aux œufs, qui peuvent affecter le contrôle glycémique et nécessiter un ajustement du traitement.** |
| **4** | **QU'EST-CE QUI PEUT AIDER MON DIABÈTE ?** | **-Suivre les recommandations de votre médecin.-Prendre les médicaments prescrits par votre médecin, que ce soit l'insuline ou les antidiabétiques oraux. -Surveiller régulièrement votre glycémie.-Avoir une alimentation saine et équilibrée, en privilégiant les aliments à index glycémique bas.-Faire de l'activité physique régulière et adaptée à votre état de santé.- Consulter un nutritionniste ou un diététiste pour vous aider à élaborer un plan alimentaire personnalisé.** |
| **5** | **COMMENT GÉRER FACILEMENT LA GLYCÉMIE ?** | **- Mesurer régulièrement votre glycémie.- Surveiller votre alimentation en diminuant les sucres rapides et les graisses saturées. - Consommer des glucides complexes et des fibres à chaque repas pour stabiliser la glycémie. - Privilégier les aliments à faible index glycémique, comme le pain de tradition ou les légumes secs. - Buvez beaucoup d'eau et faites de l'exercice régulièrement pour augmenter la sensibilité à l'insuline.** |
| **6** | **Pourquoi ma glycémie augmente MALGRÉ un APPORT EN INSULINE Ade.** | **Votre glycémie peut augmenter malgré un apport en insuline ade pour plusieurs raisons, comme : l’écart de régime, le stress, une infection, une prise médicamenteuse (ex : corticoïdes).En cas d'hyperglycémie sévère ou persistante, il faut consulter un médecin sans délai.** |
| **7** | **Pouquoi ma glycémie augmente MALGRÉ une ALIMENTATION équilibrée ?** | **Votre glycémie peut augmenter malgré une alimentation équilibrée pour plusieurs raisons, comme : un manque d’insuline, le stress, une infection, certains médicaments (ex : corticoïdes). En cas de doute, consultez votre médecin.** |
| **8** | **À L'AVENIR, EST-IL POSSIBLE D'ENVISAGER UN TRAITEMENT AUTRE QUE L'INJECTION, PAR EXEMPLE DES PATCHS D'INSULINE ?** | **Les patchs d'insuline sont des dispositifs qui délivrent de l'insuline à travers la peau, comme une injection. Il existe deux types de patchs d'insuline : les \*\*pompes à patch\*\* et les \*\*patchs expérimentaux\*\*. Les pompes à patch sont des systèmes approuvés par la FDA qui nécessitent une prescription médicale. Elles sont programmables et peuvent administrer des doses basales et bolus d'insuline rapide. Les patchs expérimentaux sont des projets de recherche qui visent à délivrer de l'insuline sans aiguille. Ils ne sont pas encore disponibles pour les humains. Il faudra attendre les résultats des essais cliniques et l'approbation des autorités sanitaires pour les patchs expérimentaux.** |
| **9** | **POURQUOI AI-JE DE PLUS EN PLUS DE MAL À CONTRÔLER MA GLYCÉMIE AVEC L'ÂGE ?** | **La glycémie augmente avec l'âge à cause de plusieurs facteurs, notamment \*\*le facteur familial\*\*, \*\*le stress et la dépression\*\*, \*\*la sédentarité\*\* et \*\*l'obésité\*\* . Ces facteurs favorisent le développement du \*\*diabète de type 2\*\*, qui est le plus fréquent chez les personnes âgées.** |
| **11** | **La prise d'autres MÉDICAMENTS a-t-elle un impact SUR LE CONTRÔLE DE MON DIABÈTE ?** | **La prise d'autres médicaments peut avoir un impact sur le contrôle de votre diabète. Certains médicaments peuvent augmenter ou diminuer l'effet de l'insuline ou des antidiabétiques oraux. D'autres médicaments peuvent affecter le fonctionnement du foie et/ou l'endommager, ce qui peut perturber le métabolisme du glucose. Il est donc important de consulter votre médecin avant de prendre tout autre médicament, y compris les plantes médicinales, les drogues ou les compléments alimentaires.** |
| **13** | **PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ALIMENTATION pour les personnes diabétiques?** | **L'alimentation pour les diabétiques doit être \*\*équilibrée\*\*, \*\*riche en fibres\*\*, \*\*antioxydants\*\* et \*\*acides gras oméga-3\*\*. Il faut prendre \*\*trois repas réguliers\*\* par jour et éviter de sauter des repas. Parmi les aliments recommandés, on trouve les \*\*lentilles\*\*, les \*\*grains entiers\*\*, les \*\*légumes verts feuillus\*\*, les \*\*haricots\*\*, les \*\*noix\*\*, les \*\*graines de lin\*\*, le \*\*saumon sauvage\*\*, les \*\*oranges\*\*, les \*\*myrtilles\*\* et les \*\*tomates\*\*. Les œufs sont également bénéfiques pour les diabétiques. Il faut limiter la consommation d'aliments sucrés, salés et gras.** |
| **14** | **Quel est l'EFFET du diabète sur leS YEUX ?** | **Le diabète peut affecter les yeux en provoquant des complications au niveau de la rétine, du vitré ou du nerf optique.** |
| **15** | **Y A-T-IL DE NOUVEAUX TRAITEMENTS DISPONIBLES pour le diabète?** | **Il existe plusieurs nouveaux traitements pour le diabète, notamment : - Le \*\*tirzépatide\*\*, un médicament injectable qui active deux récepteurs hormonaux pour stimuler la sécrétion d'insuline et réduire le poids. - La \*\*chirurgie bariatrique\*\*, une intervention qui réduit la taille de l'estomac et qui peut améliorer le contrôle de la glycémie et faire disparaître le diabète chez certaines personnes en surpoids. - Le \*\*pancréas artificiel\*\*, un dispositif qui associe un capteur de glycémie en continu et une pompe à insuline qui injecte automatiquement les doses d'insuline adéquates grâce à une intelligence artificielle. - Le \*\*capteur Eversense\*\*, un capteur de glycémie en continu implanté sous la peau qui envoie les données sur une application et alerte en cas d'hypo ou d'hyperglycémie. - Les \*\*inhibiteurs du SGLT2\*\*, des médicaments oraux qui abaissent la glycémie en facilitant l'élimination du glucose dans les urines.** |
| **16** | **LE MODE DE VIE OU LE RÉGIME ALIMENTAIRE EST-IL LE PRINCIPAL FACTEUR D'AIDE AU TRAITEMENT ?** | **Oui, le mode de vie ou le régime alimentaire est un facteur principal et indispensable d'aide au traitement du diabète. Une alimentation saine et équilibrée,** |
| **17** | **Comment gérer les PROBLÈMES DE POIDS chez les personnes diabétique?** | **Pour gérer les problèmes de poids chez les personnes diabétiques, il faut : -consulter son médecin et suivre son traitement.-adopter une alimentation équilibrée, variée et pauvre en sucres et en graisses. -pratiquer une activité physique régulier.** |
| **18** | **POMPES À INSULINE c'est quoi l'intérêt ?** | **Une pompe à insuline est un appareil qui permet aux personnes diabétiques de recevoir de l'insuline en continu et de façon plus précise qu'avec des injections multiples. L'intérêt de la pompe à insuline est qu'elle offre un meilleur contrôle de la glycémie, une plus grande liberté et une meilleure qualité de vie en évitant les injections multiples d’insuline. La pompe à insuline est recommandée lorsque le diabète est mal équilibré malgré un traitement par multi-injections.** |
| **20** | **LA SITUATION VA-T-ELLE S'AGGRAVER au cours du temps pour une personne diabétique?** | **La situation peut s'aggraver au cours du temps pour une personne diabétique si sa glycémie n’est pas controlée. Le diabète peut entraîner des complications qui affectent presque tous les organes du corps, comme le cœur, les reins, les yeux et les vaisseaux.** |
| **21** | **QU'EST-CE QU'UN HBA1C ACCEPTABLE ET CELA VARIE-T-IL D'UN PATIENT À L'AUTRE ?** | **Le HBA1C est un test sanguin qui mesure le taux moyen de sucre dans le sang sur les 2 ou 3 derniers mois. Il est utilisé pour diagnostiquer et surveiller le diabète. Le HBA1C acceptable varie selon les personnes et les situations, mais en général, il est recommandé d'avoir un HBA1C inférieur à \*\*7%\*\* ou \*\*53 mmol/mol\*\* si vous avez le diabète , et inférieur à \*\*6%\*\* ou \*\*42 mmol/mol\*\* si vous êtes à risque de développer le diabète de type 2 . Votre médecin peut vous aider à déterminer votre objectif personnel de HBA1C en fonction de votre âge, de votre état de santé et de vos traitements.** |
| **22** | **LES MÉDICAMENTS PEUVENT-ILS REMPLACER LES INJECTIONS d'insuline ?** | **Les médicaments ne peuvent pas remplacer les injections d'insuline pour les diabétiques de type 1, car leur pancréas ne produit pas assez d'insuline. Ils doivent donc s'injecter de l'insuline tous les jours pour contrôler leur glycémie. Pour les diabétiques de type 2, il existe des médicaments qu’on appelle les anti-diabétiques oraux.** |
| **23** | **MA FAMILLE ÉLARGIE DOIT-ELLE ÊTRE TESTÉE RÉGULIÈREMENT pour le diabète ?** | **Non, sauf si un membre de la famille présente des signes en faveur du diabète.** |
| **24** | **Qu'est ce qu'une personne diabétique peut manger?** | **une personne diabétique peut manger \*\*une variété d’aliments provenant des différents groupes alimentaires\*\*, en \*\*limitant la consommation d’aliments sucrés et peu nutritifs\*\*, et en \*\*portant une attention particulière aux portions et à la répartition des aliments contenant des glucides\*\* . Il n’y a pas d’aliments strictement interdits, mais il faut respecter un équilibre alimentaire et un horaire de repas régulier.** |
| **25** | **Est-il possible de RECEVOIR DE L'INSULINE PAR POMPE AU FUR ET À MESURE DES BESOINS, PLUTÔT QUE DE DEVOIR SE FAIRE DES INJECTIONS EN PERMANENCE ?** | **Oui, il est possible de recevoir de l'insuline par pompe au fur et à mesure des besoins, plutôt que de devoir se faire des injections en permanence. Il existe différents types de pompes à insuline qui permettent d'infuser de l'insuline à action rapide de manière continue et de délivrer des doses supplémentaires au moment des repas ou en cas d'hyperglycémie. La pompe à insuline peut offrir un meilleur contrôle glycémique, une plus grande liberté et une meilleure qualité de vie aux personnes diabétiques de type 1 ou 2. Cependant, la pompe à insuline nécessite une prescription médicale, un apprentissage, ainsi qu’une surveillance et une adaptation réguliers.** |
| **27** | **COMMENT D'AUTRES MÉDICAMENTS INTERAGISSENT AVEC LE DIABÈTE?** | **Certains médicaments peuvent modifier l'action des médicaments antidiabétiques en augmentant ou en diminuant leur effet sur la glycémie. Cela peut entraîner des \*\*hypoglycémies\*\* ou des \*\*hyperglycémies\*\*. Il est donc important de signaler à votre médecin tous les médicaments que vous prenez, y compris ceux sans ordonnance.** |
| **28** | **Comment D'AUTRES MÉDICAMENTS INTERAGISSENT Avec les MÉDICAMENTS anti-DIABÉTIQUES ?** | **Les médicaments antidiabétiques peuvent interagir avec d'autres médicaments et modifier leur effet sur l'organisme. Par exemple, certains médicaments peuvent augmenter ou diminuer le taux de sucre dans le sang, ce qui peut entraîner des hypoglycémies ou des hyperglycémies. Il est donc important de consulter votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre d'autres médicaments avec vos antidiabétiques.** |