

COMPRENDRE SON DIABÈTE, SES  
COMPLICATIONS ET LES FACTEURS DE RISQUE  
CARDIO-VASCULAIRES

## Déroulé de séance

---



## SEANCE COMPRENDRE SON DIABETE, SES COMPLICATIONS ET LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES



1 ÉDUCATEUR



SEANCE COLLECTIVE



10 PERSONNES MAX.



DUREE : 1h30

### Objectifs :

- Comprendre ce qu'il se passe quand on est non diabétique et quand on est diabétique : Le rôle respectif du pancréas, de l'insuline et du glucose
- Comprendre la définition du diabète
- Connaître les complications du diabète
- Connaître les causes des complications (facteurs de risque cardio-vasculaires) et comprendre que le diabète est l'un des facteurs de risques cardio-vasculaires
- Comprendre les 1ères actions à mettre en place pour lutter contre les facteurs de risque cardio-vasculaires : 1<sup>ère</sup> approche sur les 3 piliers de la prise en charge : Le rôle de l'alimentation, de l'activité physique et des médicaments

### Plan :

- Introduction [10min]
- Comprendre son diabète [40 min]
- Complications et facteurs de risque cardio-vasculaires [30min]
- Evaluation [10 min]

#### OUTILS

- Cartes mots clés du diabète (cartes vertes)
- Fiches situations / physiopathologie du diabète (4 fiches A4)
- Carte complications du diabète et facteurs de risques cardio-vasculaires (cartes oranges et rouges)
- Planche anatomique complications (1 fiches A3)

**INTRODUCTION**
**10 MIN**

Présentation de l'éducateur et présentation de la séance

Chaque participant se présente :

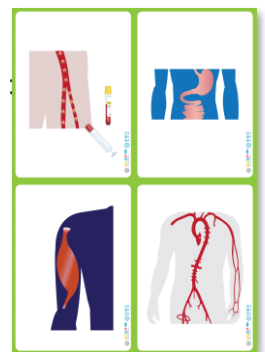
Nom, motivation du choix de cette séance et ce qu'il souhaite voir aborder pendant la séance.

L'éducateur note les demandes et les remarques qui devront être prises en compte lors de la séance.

**1 COMPRENDRE SON DIABETE**
**40 MIN**
**Etape 1 :**

L'éducateur présente les cartes « mots clés » (cartes vertes) du diabète coté recto :

- Sucre (glucose)
- Insuline (représenté par des clés)
- Foie
- Estomac et intestin
- Pancréas
- Muscles
- Glycémie à jeun supérieure à 1.26g/l
- Graisses


**ANIMATION**

« Pouvez-vous me dire ce que représentent ces images ? »

Ces images vont nous permettre de comprendre ce qu'il se passe dans l'organisme lorsqu'on devient diabétique.

Les participants essaient de nommer les images. L'éducateur aide si besoin.

L'objectif est de connaître les images pour comprendre les cartes situations.

**MESSAGE CLE**

Définition du diabète : 2 glycémies à jeun supérieures à 1.26 g/l.

*NB : Les explications sont notées au verso des cartes et seront revues à la fin de la séquence n°1 comme synthèse.*

**Etape 2 :**

L'éducateur présente les fiches situations qui ont pour objectif de provoquer une discussion de groupe. Elles vont permettre d'échanger et de partager les remarques des uns et des autres et de trouver des réponses qui aideront à mieux comprendre le diabète.

## ANIMATION

« Vous allez maintenant observer ces 4 fiches qui décrivent ce qu'il se passe dans l'organisme à différents moments de la maladie. Nous allons commencer par la fiche n°1.

Pouvez-vous me décrire ce que vous voyez ? »

Un temps d'observation (5 minutes) de la fiche situation est laissé aux patients puis l'éducateur propose un tour de table (10 min par fiche).

## ANIMATION

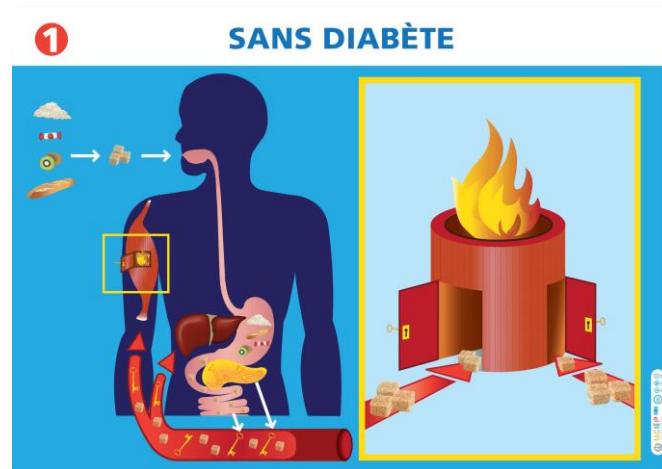
« Que peut-on dire de cette représentation par rapport à ce que vous connaissez du diabète ?

Quels sont les rôles du pancréas et de l'insuline ? D'où provient le glucose et à quoi sert-il ? »

### Discussion de groupe

L'éducateur s'assure que tous les participants peuvent s'exprimer. L'éducateur procède de la même façon avec les autres fiches, l'une après l'autre.

### Présentation de la situation 1



Physiologie, sans diabète : ce qu'il se passe dans le corps lorsqu'on n'est pas diabétique (rôle du pancréas, de l'insuline et du glucose).

- On mange, les aliments sont transformés en sucre dans l'estomac et les intestins, le sucre passe dans le sang, le pancréas libère de l'insuline dans le sang.
- Le sucre et l'insuline se dirigent vers les cellules du foie et du muscle.
- La cellule est normale : le sucre est stocké dans le foie et brûlé dans le muscle.
- La clé insuline permet d'ouvrir la porte de la cellule pour que le sucre y soit utilisé.

L'éducateur fait la synthèse de ce qui a été dit et récapitule les messages clés.

### MESSAGE CLE

Le glucose est indispensable au fonctionnement de l'organisme : c'est sa source d'énergie, on décrit le muscle et le foie mais tout le corps a besoin de sucre.

Le glucose provient de l'alimentation et du foie où il est stocké.

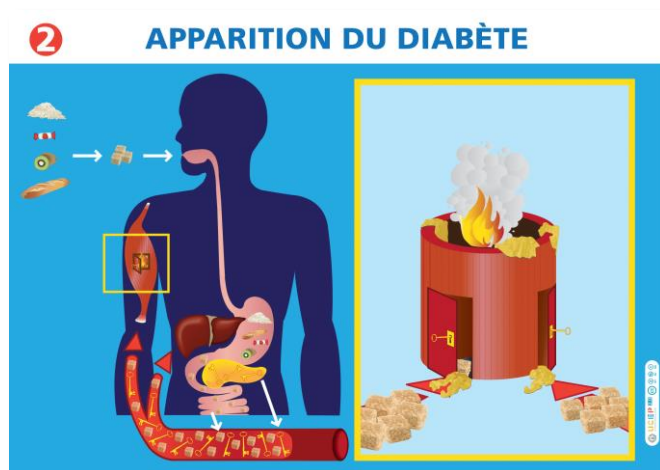
Le pancréas produit l'insuline : c'est une hormone qui aide à transférer le glucose du sang aux cellules qui l'utilisent pour produire de l'énergie chez le non diabétique comme chez le diabétique.

**Apparition du diabète** : Changements survenant dans le corps au début du diabète et à mesure de son évolution

### ANIMATION

Demander aux patients de décrire ce qu'il se passe dans ce schéma et de faire la comparaison avec la précédente. Qu'est ce qui est différent ?

Situation 2 : Insulinorésistance



On mange, les aliments sont transformés en sucre :

- Passage dans le sang avec insuline.
- L'accumulation de graisses sur la cellule empêche l'insuline d'ouvrir correctement la porte. Il y a une petite accumulation de sucre devant la porte. Le pancréas produit plus d'insuline. La quantité d'insuline dans le sang augmente mais les portes résistent à l'insuline. C'est l'insulinorésistance.

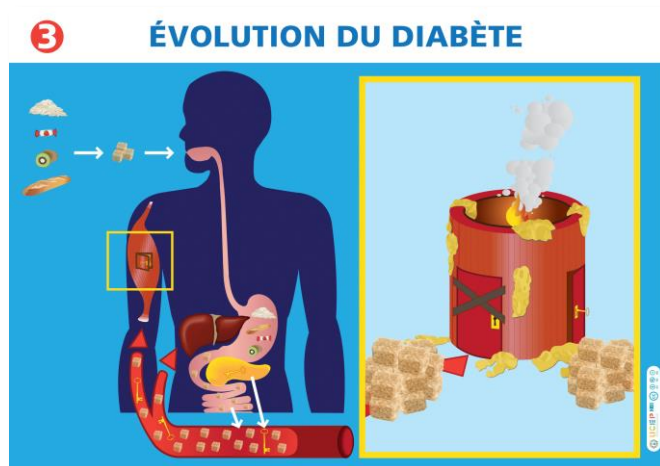
### MESSAGE CLE

Il y a plus d'insuline et la glycémie est plus élevée. Les cellules commencent à résister à l'insuline = insulinorésistance. Ce phénomène est représenté par la clé qui ne parvient pas à ouvrir la porte correctement.

Le sucre ne peut pas être totalement utilisé par les cellules, il s'accumule dans le sang et y reste bloqué.

L'insulinorésistance est le plus souvent liée à l'accumulation de graisse.

### Situation 3 : insulinorequérance



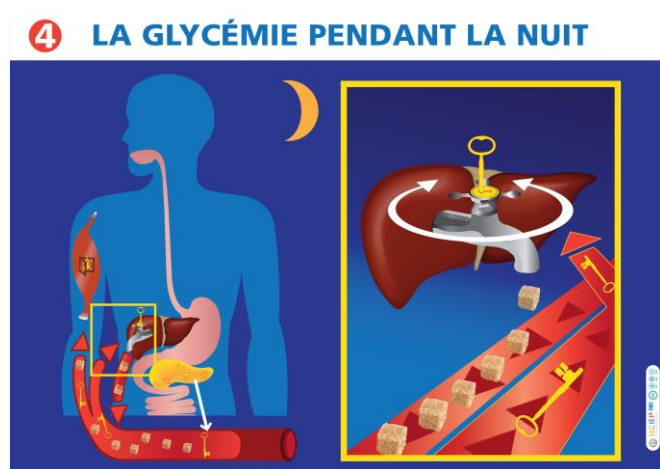
On mange, les aliments sont transformés en sucre qui passe dans le sang avec l'insuline :

- Le pancréas a sécrété beaucoup d'insuline pour compenser l'insulinorésistance, il s'est épuisé et n'en produit plus assez : donc il y a peu d'insuline par épuisement du pancréas.
- La cellule est entourée de graisse, la porte ne s'ouvre plus avec la clé. Il y a une grosse accumulation de sucre devant la cellule.

#### MESSAGE CLE

Le pancréas réagit en fabriquant plus d'insuline mais au fil du temps, il s'épuise et en fabrique de moins en moins. Une grande quantité de sucre reste dans le sang et la cellule est mal alimentée. La glycémie devient bien plus élevée.

### Situation 4 : La nuit, sécrétion de sucre par le foie



La carte présente une situation physiologique (non pathologique)

La nuit : On ne mange pas mais le corps a toujours besoin de sucre, le foie libère le sucre qu'il a stocké pendant la journée.

- C'est l'insuline qui limite la libération du sucre et qui ferme le robinet.
- Si l'insuline n'arrive pas à fermer le robinet ou s'il n'y a pas assez d'insuline, il y a trop de libération de sucre dans le sang et la glycémie au réveil est trop élevée.

#### MESSAGE CLE

Le sucre est stocké dans le foie, c'est une réserve nécessaire pour tout le monde.

Eviter de sauter de repas ! La glycémie est haute le matin même si on ne mange pas le soir à cause de cette libération excessive de sucre par le foie.

### Etape 3 :

Pour conclure cette séquence, on reprend les cartes « mots clés » (cartes vertes) utilisées au début de la séance.

#### ANIMATION

« Maintenant qu'on a vu plus en détail à quoi ces cartes correspondent, pouvez-vous me dire ce que vous avez retenu ? »

Chaque participant explique une des cartes mots clé et les retourne pour vérifier sa compréhension.

#### MESSAGE CLE

L'évolution du diabète se fait le plus souvent sans symptômes, c'est une **maladie silencieuse**. Ceci explique la difficulté de la prise en charge du diabète et la difficulté d'adhésion au traitement prescrit.

**C'est une maladie chronique.**

A long terme, ce sucre qui ne peut pas être utilisé par les cellules et qui reste dans le sang, peut conduire à des complications.

## 2 LES COMPLICATIONS ET LES FACTEURS DE RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

30 MIN

### Etape 1 :

#### ANIMATION

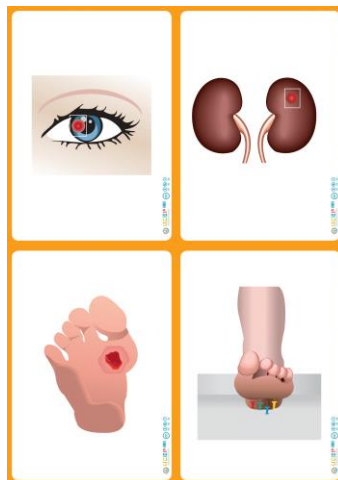
« Quelles sont les complications du diabète que vous connaissez ? »

Discussion de groupe.

Laisser les patients commencer à répondre avant de proposer les cartes (cartes oranges) pour les aider



## Carte complications



Le côté recto représente les organes plus faciles à reconnaître pour les participants, de l'autre, sont indiquées les noms des pathologies.

### MESSAGE CLE

Le diabète peut entraîner beaucoup de complications.

Il y a deux grands types de complications du diabète :

#### 1 – celles qui touchent des vaisseaux capillaires (microangiopathie = petits vaisseaux)

- **Atteinte des yeux :**  
Rétinopathie (elle est indolore et ne donne pas de symptômes avant d'être grave)
- **Atteinte des reins :**  
Néphropathie (elle est indolore et ne donne pas de symptômes avant d'être grave).
- **Atteinte des nerfs :**  
Neuropathie (qui diminue la sensibilité, des pieds notamment).

#### 2 - celles qui touchent les grosses artères :

- Du cœur (cardiopathie, infarctus du myocarde)
- Des jambes (artérite des membres inférieurs)
- Du cou qui amène le sang au cerveau (accident vasculaire cérébral - AVC)

Les complications sont liées au taux de sucre trop élevé dans le sang.

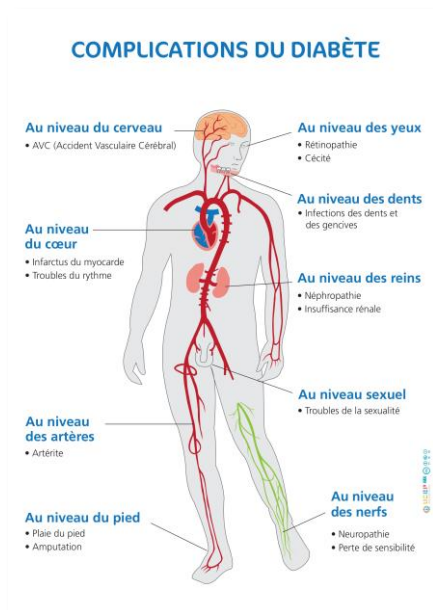
On peut les éviter ou du moins les contrôler (éviter qu'elles s'aggravent) grâce à un meilleur équilibre du diabète et en étant bien suivi (le suivi sera abordé lors de la prochaine séance)

Grâce à la planche anatomique vierge, les participants essaient de localiser les zones à risque de complications.

Une synthèse est faite sur la planche « complications ».



Synthèse sur planche anatomique « complications » qui sera réutilisée lors de la séance sur le suivi.



## Etape 2 :

### ANIMATION

« On a vu que le diabète peut donner ces complications.

Qu'est-ce que vous connaissez d'autre qui peut donner ces complications ?

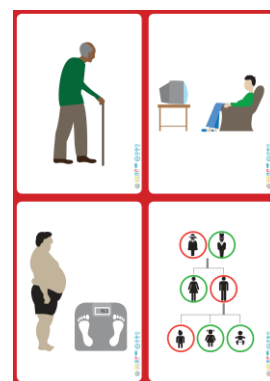
Connaissez-vous le terme de « facteur de risque cardio vasculaire ? »

### Discussion de groupe

### ANIMATION

Les laisser réfléchir puis placer les cartes facteurs de risque (cartes rouges) sur la table pour les aider à trouver tous les facteurs de risques

- Hypertension artérielle
- Graisses (Hypertriglycémie + Hypercholestérolémie)
- Diabète
- Age
- Sédentarité
- Surpoids (notamment la graisse du tour de taille)
- Hérité
- Tabac
- Sexe (homme)



Les **infections** (mycoses, etc.) peuvent être citées. Elles ne sont pas des « complications » puisqu'elles peuvent guérir contrairement aux complications du diabète qui ne guérissent pas.

### MESSAGE CLE

Les facteurs de risque cardio-vasculaires sont des paramètres (physiologiques, pathologiques ou comportementaux) qui augmentent le risque pour une personne d'avoir une maladie du cœur ou des vaisseaux.

Plus on a de facteurs de risque, plus le risque d'avoir une maladie du cœur ou des vaisseaux augmente.

Le diabète est un des facteurs de risque cardio vasculaire.

Certains peuvent être évités ou traités.

D'autres ne peuvent pas être évités comme l'hérédité, l'âge, le sexe.

### ANIMATION

« Selon vous, que faut-il faire pour éviter ces pathologies et ces complications ? »

Discussions de groupe puis les participants retournent les cartes.

Au verso des cartes, des solutions sont proposées pour lutter contre ces facteurs de risque sous forme d'icônes :

- Alimentation équilibrée
- Limiter les graisses
- Limiter les sucres
- Limiter le sel
- Augmenter l'activité physique
- Arrêter de fumer
- Prendre ses traitements



### MESSAGE CLE

Introduction du trépied thérapeutique en vue de la prochaine séance :

L'alimentation équilibrée, l'activité physique et des médicaments sont la base du traitement dont le but est d'éviter ou de retarder les complications à long terme.

### EVALUATION

10 MIN



RUNDIABETE est un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) porté par l'Unité de Coordination et d'appui à l'ETP (UCEP) de la Réunion.

Nos productions sont utilisables sous licence Creative Common :



Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification  
CC BY-NC-ND

[creativecommons.org](https://creativecommons.org)

Pour en savoir plus :

0800 444 974    [ucep.re](https://ucep.re)    [coordinationetp@ucep.re](mailto:coordinationetp@ucep.re)

Immeuble le Charmoy  
2bis rue d'Emmerez de CHARMOY  
97490 Ste-Clotilde