

# Diabétique de type 1, je comprends les objectifs de mon traitement

**Le site du Docteur Didier DURET**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-duret](http://www.docvadis.fr/didier-duret)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**L'insuline constitue le seul traitement du diabète de type 1. Vous intéresser au rôle joué par cette hormone dans votre organisme vous aidera à comprendre les objectifs de votre traitement et donc à mieux vous prendre en charge.**

## **Pourquoi dois-je me faire des injections d'insuline tous les jours ?**

L'insuline est vitale et votre organisme en a besoin 24 h sur 24. Par ces injections, vous compensez l'arrêt de sécrétion d'insuline par votre pancréas. L'objectif est de fournir la quantité nécessaire et suffisante en insuline à l'organisme, de façon à maintenir votre glycémie (taux de sucre dans le sang) aussi proche que possible d'une valeur dite normale, à jeun, de 0,8 g/l à 0,9 g/l environ (4,4 mmol/l et 5,0 mmol/l). Le taux de sucre dans le sang peut être exprimé en grammes par litre (g/l), mais aussi en millimoles par litre (mmol/l). La conversion des g/l en mmol/l est obtenue en multipliant les g/l par 5,5.

## **Qu'est-ce que l'équilibre glycémique ?**

Contrôler votre diabète, c'est contrôler votre glycémie, trop élevée du fait de la carence en insuline. Or, trois paramètres peuvent faire varier la glycémie : l'alimentation qui l'augmente, l'activité physique et l'insuline qui la font baisser. Vous pouvez agir sur les trois. Si l'équilibre entre ces trois facteurs est rompu, deux situations peuvent se produire : l'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) ou l'hyperglycémie (taux de sucre élevé). Bien connaître votre diabète et ses mécanismes vous aidera à les reconnaître. La tenue d'un carnet d'autosurveillance est une bonne aide.

## **En quoi l'hypoglycémie est-elle une urgence ?**

C'est l'expression du manque de sucre dans l'organisme. Le sucre est indispensable au fonctionnement des organes et, en particulier, des neurones (cellules du cerveau) qui l'utilisent comme source d'énergie. En cas d'hypoglycémie, leur fonctionnement peut être perturbé. L'hypoglycémie est une urgence médicale. Si elle est importante, elle peut entraîner une perte de conscience. Ayez toujours auprès de vous de quoi vous resucrer : si vous êtes conscient(e), prenez des morceaux de sucre, du jus de fruits, des petits gâteaux secs ; si vous êtes inconscient(e), une ampoule de glucagon vous sera injectée par voie intramusculaire par votre entourage. Attention, vous ne pourrez jamais supprimer totalement les hypoglycémies, mais il est important de les limiter, en particulier en vous autosurveillant régulièrement et en suivant vos objectifs glycémiques.

## **Pourquoi l'hyperglycémie est-elle dangereuse pour ma santé ?**

L'hyperglycémie, en elle-même, est indolore, mais, à long terme, elle provoque des complications irréversibles (troubles rénaux, rétinien et artérite), qui menacent votre qualité de vie et votre santé. Ces complications sont aggravées par l'hypertension artérielle, l'hyperlipémie (taux de lipides sanguins élevés) et le tabac. A plus court terme, l'hyperglycémie peut entraîner une déshydratation et provoquer un coma diabétique (acidocétose diabétique). C'est une situation d'urgence absolue, et c'est souvent à cette occasion que l'on diagnostique le diabète de type 1.

## **Comment puis-je arriver à trouver cet équilibre glycémique ?**

Grâce à une autosurveillance régulière de votre glycémie (au moins trois fois par jour) à l'aide de votre lecteur de glycémie, et à l'adaptation de vos besoins en insuline. A titre indicatif, la glycémie moyenne doit se situer en dessous de 1,25 g/l (7 mmol/l) à jeun, et pas au-dessus de 1,45 g/l (8 mmol/l) après les repas, à adapter en fonction de votre cas particulier. Au moment du repas, pour calculer la dose d'insuline à vous injecter, demandez-vous ce que vous allez manger et quelle va être votre activité physique dans les prochaines heures. Prenez également en compte vos résultats glycémiques sur les trois derniers jours.

## **Comment évalue-t-on l'équilibre du diabète ?**

Le dosage du taux d'hémoglobine glyquée dans le sang (HbA1c ou hémoglobine associée à du sucre) est un bon indicateur de la glycémie au cours des deux ou trois derniers mois. Il doit être inférieur à 7 %, pour prévenir les complications à long terme et éviter les déséquilibres aigus du diabète. L'équilibre du diabète porte également sur le contrôle de la tension artérielle (en dessous de 13/8), des graisses du sang, du poids, et sur le sevrage tabagique.

Le traitement du diabète vise à atteindre l'équilibre glycémique, c'est-à-dire à restaurer un taux de

sucre dans le sang proche de la normale, pour limiter les hypoglycémies et éviter les complications de l'hyperglycémie. L'alimentation et l'activité physique participent à cet équilibre. Hypertension, hyperlipémie et tabac aggravent la maladie...