

DIABÈTE DE TYPE 2 : COMMENT SE DÉROULE LE TRAITEMENT ?



Photo : © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Le diabète de type 2 est très répandu chez les adultes. Cette maladie se caractérise par une glycémie (taux de sucre dans le sang) constamment trop élevée. On l'appelle aussi le diabète de la vieillesse ou diabète sucré. S'il n'est pas traité, il peut endommager des vaisseaux, des nerfs et des organes. Mais lorsqu'il est découvert et traité à temps, il est possible dans certains cas d'éviter des dommages et de ralentir la progression.

Le texte suivant vous donne un aperçu des objectifs et des possibilités de traitement. Pour plus de détails, consultez le guide du patient : voir encadré au dos.

En bref : traiter le diabète de type 2

- Durant l'entretien avec le médecin, vous convenez d'abord d'objectifs personnels, p. ex. le taux de glycémie à long terme (HbA1c).
- Des formations et une adaptation de certaines habitudes de vie telles que l'alimentation et l'exercice font également partie du traitement.
- Le médecin prescrit seulement des médicaments lorsque la glycémie reste élevée malgré une bonne hygiène de vie.
- Parfois, lorsqu'un seul médicament ne suffit pas, plusieurs hypoglycémifiants sont utilisés en même temps.

► FIXER LES OBJECTIFS DU TRAITEMENT

Avant le début du traitement, vous fixez vos objectifs personnels en concertation avec votre médecin. Il n'y a pas de directives particulières à cet égard. Faites-vous expliquer les avantages et les dommages. Les modifications et valeurs cibles pertinentes pour vous dépendent notamment de votre âge, de vos besoins et de vos conditions de vie. L'existence d'autres maladies joue aussi un rôle.

Vous définissez des objectifs de traitement pour votre :

- mode de vie
- glycémie
- taux de lipides dans le sang
- poids corporel
- tension artérielle

Demandez si vous n'avez pas compris quelque chose. De plus, vous pouvez réfléchir à des personnes qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs : votre partenaire, des amis ou un groupe d'entraide. Au cours du traitement, vos objectifs doivent être réexaminés et adaptés le cas échéant.

► TAUX D'HBA1C : VALEURS CIBLES

Le taux de glycémie à long terme (HbA1c) permet à votre médecin de constater si votre taux de glycémie était bien équilibré durant les dernières semaines. Il montre aussi si le traitement agit. Vous décidez avec le médecin quel taux est idéal pour vous. Il n'y a pas de limite précise. Les spécialistes conseillent une valeur située entre 6,5 et 7,5 % (soit 48 à 58 mmol/mol) pour éviter des complications. Mais votre taux ne doit pas impérativement se trouver dans cette fourchette. Un taux de glycémie élevé est certes un facteur de risque mais d'autres facteurs tels que l'hypertension, les troubles du métabolisme ou le tabagisme favorisent les dommages liés au diabète.

Des études ont montré qu'il vaut mieux diminuer le taux de glycémie lorsqu'il est très élevé. Si par contre on baisse un taux légèrement élevé, les bénéfices sont souvent moindres. De plus, un équilibrage très strict s'accompagne plus souvent d'hypoglycémies potentiellement dangereuses, non décelables par le taux HbA1c.

► Traitement du diabète de type 2

► ÉTAPES DU TRAITEMENT

En règle générale, le traitement suit un plan par étapes.

- **Étape 1** : Tout d'abord, vous devez suivre une formation et si nécessaire, changer votre mode de vie, c'est-à-dire : bouger plus, manger de manière équilibrée et ne pas fumer. Il se peut que vous atteigniez déjà votre taux cible d'HbA1c et que vous n'ayez pas besoin de médicaments.
- **Étape 2** : Les médecins doivent prescrire des médicaments seulement lorsque la glycémie est encore trop élevée malgré une hygiène de vie saine. Les *antidiabétiques oraux* sont des comprimés hypoglycémisants. Il s'agit le plus souvent d'un comprimé contenant la substance active *metformine*. Si la metformine est contre-indiquée pour certaines raisons, d'autres médicaments peuvent être envisagés.
- **Étape 3** : Si un seul médicament ne suffit pas, un médicament supplémentaire vous est prescrit. Mais un traitement seulement par insuline est aussi possible quand vous ne tolérez pas les comprimés par exemple.
- **Étape 4** : Les personnes dont le taux d'HbA1c n'est toujours pas dans la norme reçoivent dans cette dernière étape un traitement intensif par insuline et plusieurs autres médicaments.

Les spécialistes recommandent l'étape suivante du traitement lorsque le taux d'HbA1c convenu n'est pas atteint dans les 3 à 6 mois. Le passage d'une étape à la suivante nécessite de nouvelles connaissances et des compétences pratiques. Celles-ci vous sont enseignées par exemple dans des formations.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Cette information repose sur le **guide du patient « Traitement du diabète de type 2 »** : www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Le guide du patient a été élaboré dans le cadre du programme de développement national des guides médicaux. Les autorités responsables de ce programme sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

Informations supplémentaires sur le thème du « diabète » : www.patinfo.org

La méthodologie et les sources utilisées sont disponibles ici :

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (Agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : www.nakos.de, Tél. : 030 3101 8960

Le principe actif qui vous convient dépend entre autres de vos habitudes de vie et du nombre de médicaments que vous prenez quotidiennement. Les éventuels effets indésirables et interactions avec d'autres médicaments ainsi que le fonctionnement de vos reins sont particulièrement importants. De plus, vous devriez dans la mesure du possible atteindre vos objectifs de traitement personnels sans que des hypoglycémies ou une prise de poids ne surviennent.

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Parlez à votre médecin de vos souhaits et de vos conditions de vie. Ce dernier peut en tenir compte lors de l'établissement des objectifs.
- Vous devriez participer à une formation. Vous y apprendrez comment vous pouvez atteindre vos objectifs de traitement.
- Vous devez veiller à avoir une alimentation équilibrée. Il n'existe pas de consignes strictes ou d'interdictions. En général, les recommandations en faveur d'une alimentation complète sont les mêmes pour les diabétiques que pour les personnes qui n'ont pas de diabète. Des produits ou aliments spéciaux pour diabétiques ne sont pas nécessaires.
- Plus d'exercice et un entraînement sportif sont aussi possibles en général. Pour être certain que rien ne s'y oppose, parlez-en au préalable à votre médecin. Sachez que les efforts physiques font baisser la glycémie en général.
- Buvez peu d'alcool et ne fumez pas.
- Essayez de vous tenir aux examens de contrôle et de prendre vos médicaments conformément à l'ordonnance du médecin.

Responsable du contenu :
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)
Institut commun du BÄK et de la KBV
Téléphone : 030 4005-2501 • Fax : 030 4005-2555
e-mail/interlocuteur : mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Remis gracieusement par