

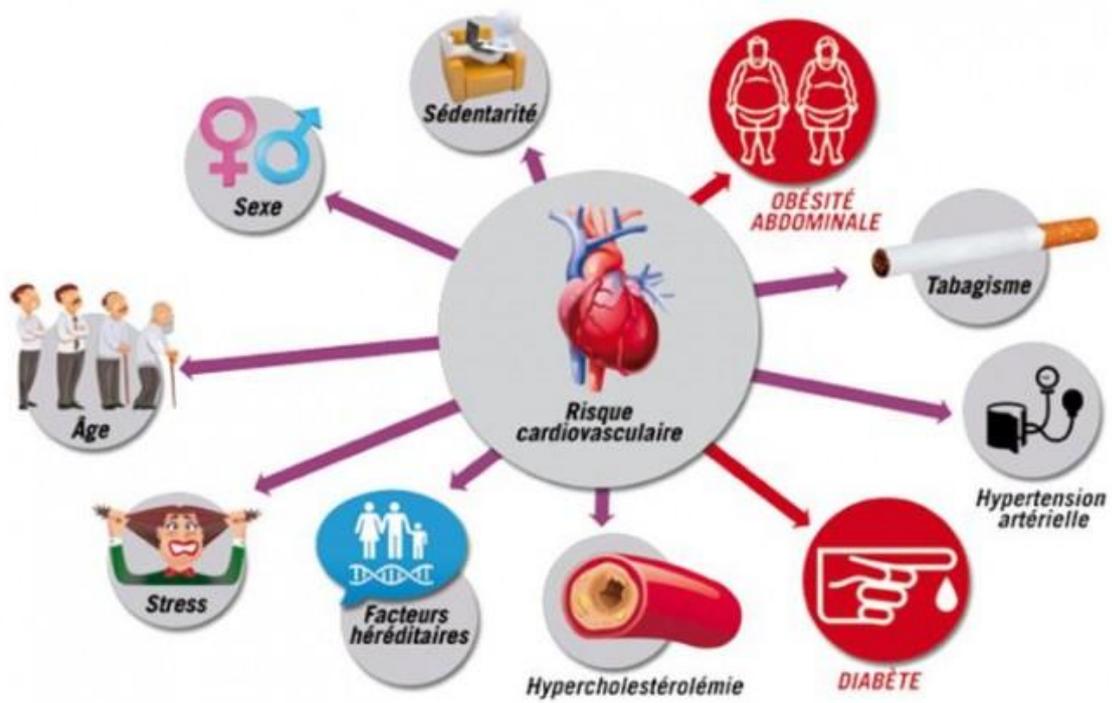
Mieux connaître son diabète pour s'éloigner de ses risques





Satim
 58 Avenue du Général de Gaulle – 72000 LE MANS
 Tél : 02 43 28 77 88
 Courriel : contact@satimsante.fr
www.satimsante.fr





Qu'est-ce que les risques du Diabète ?

Il existe deux catégories de risques liés au diabète :

Les risques à court terme : hypoglycémie et hyperglycémie

Hypoglycémie¹ : taux de sucre dans le sang anormalement bas (< 0.60g/L)

Symptômes :



Pâleur, troubles de la vision, perte de connaissance et parfois des troubles du comportement sont possibles.

Causes possibles :

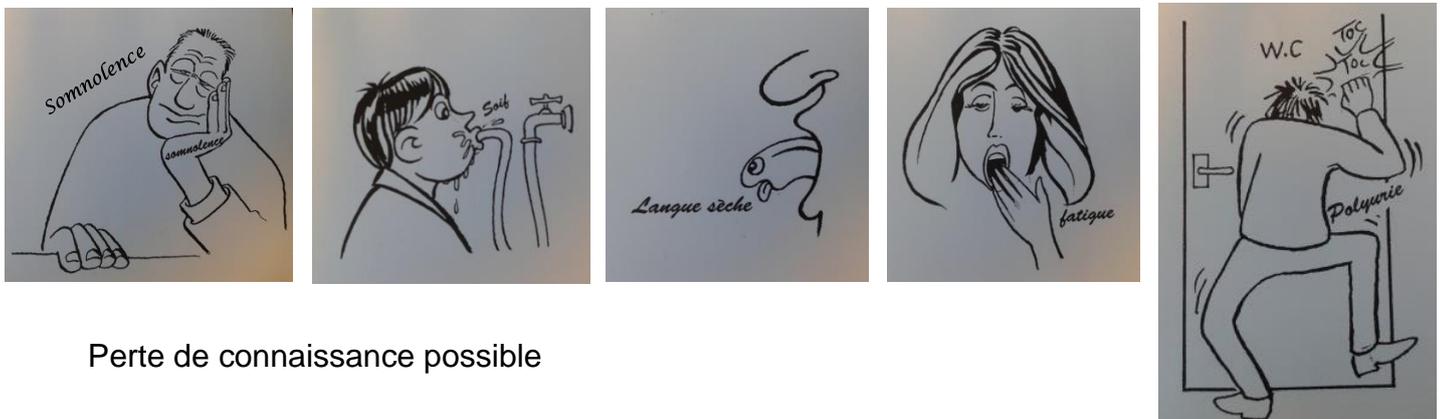
- Absence de repas / prise d'alcool / repas pauvre en glucides
- Activité physique = inhabituelle / non anticipée
- Dose d'insuline trop élevée

Conduite à tenir :

Faire une glycémie capillaire et **si < 0.60g/L** faire un resucrage immédiat.

Hyperglycémie² : taux de sucre dans le sang anormalement trop élevé (> à 1.80g/L)

Symptômes :



Perte de connaissance possible

Causes :

- 🔴 Alimentation trop riche en glucides
- 🔴 Manque d'activité physique
- 🔴 Environnement (stress intense)
- 🔴 Dose d'insuline trop faible
- 🔴 Infection
- 🔴 Nouveau médicament

Conduite à tenir :

Recontrôler la glycémie capillaire 1 h après le premier contrôle.

Dans tous les cas, arrêter toute activité physique, continuer votre traitement, continuer de vous alimenter et buvez abondamment.

Si une hyperglycémie s'installe, les signes peuvent être les suivants : se sentir mal, ressentir une soif intense, tenir des propos délirants, avoir une haleine de pomme verte, perdre connaissance, uriner fréquemment, il est donc nécessaire de demander un avis médical. Une acidocétose peut s'installer. Une hospitalisation peut devenir nécessaire en raison du risque de coma.

🔴 Les risques à long terme

Les macros angiopathies : atteinte des *moyennes et des grosses* artères. Il en existe 2 principales : l'**athérosclérose** et l'**artériosclérose**.

- L'athérosclérose est un rétrécissement du diamètre d'une artère résultant d'une accumulation de cholestérol dans sa paroi.
- L'artériosclérose est une dégénérescence d'une artère due à la calcification de sa paroi (induration et perte d'élasticité). Elle est liée au vieillissement et peut être accélérée par certains facteurs comme le diabète, l'hypertension...

Le meilleur moyen de prévention est la surveillance (examens prescrits par le médecin) et le traitement d'éventuels facteurs favorisants comme le diabète, l'hypertension, le cholestérol, le tabac, le surpoids⁴...

Il faut aussi mettre en place des mesures hygiéno-diététiques : mesures nutritionnelles, activité physique, arrêt du tabac...

Les micro angiopathies = néphropathie, rétinopathie, neuropathie et pied diabétique :

La néphropathie est l'épaississement des *petits vaisseaux* des reins pouvant entraîner un dysfonctionnement rénal. Les examens sanguins et urinaires annuels (micro-albuminurie et créatinine) permettent de surveiller la fonction rénale.

La rétinopathie est l'épaississement des *petits vaisseaux* des yeux entraînant une diminution de l'acuité visuelle puis une cécité **si rien n'est fait**. On peut être atteint de rétinopathie même avec une bonne vue et en l'absence de symptôme. D'où l'importance d'un contrôle régulier par un spécialiste et d'un dépistage précoce.

Les neuropathies sont des atteintes des nerfs en relation avec le déséquilibre glycémique. Il y a les *neuropathies périphériques* (atteinte des nerfs des membres inférieurs) et les *neuropathies autonomes* (le système nerveux autonome correspond aux nerfs que vous ne commandez pas : ceux du système digestif, de la vessie, du cœur, des organes génitaux, des vaisseaux sanguins...).

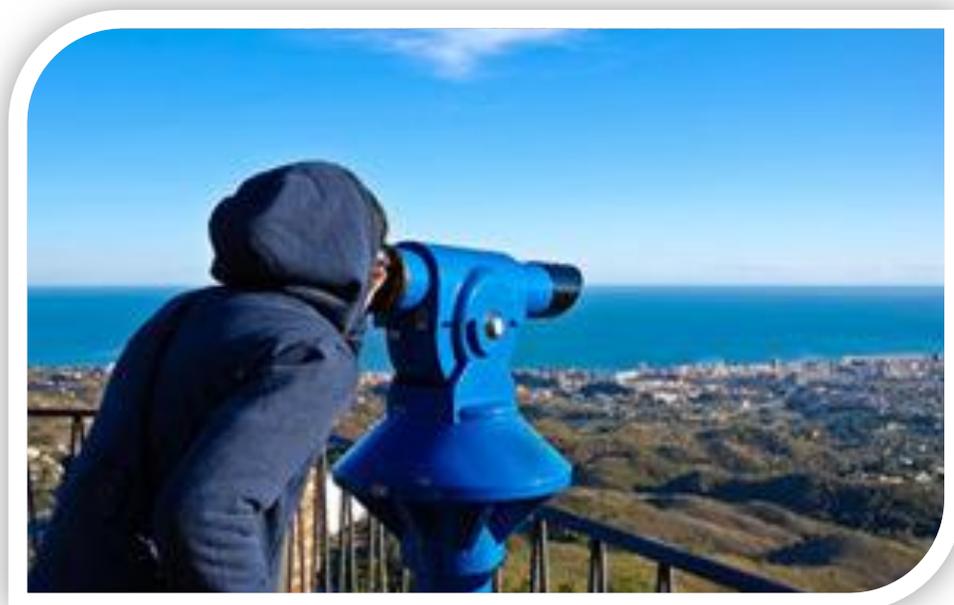
Le pied diabétique est lié à l'association d'une artérite (durcissement des artères et diminution de leur diamètre) et d'une neuropathie. Les plaies cicatrisent beaucoup moins bien et la neuropathie peut entraîner une absence de sensation douloureuse lors de la formation d'une plaie ou lors de la présence d'un corps étranger au contact de la peau : une plaie peut passer inaperçue et s'infecter. On parle de pied diabétique lorsque le patient présente une plaie difficile à soigner et risquant de s'infecter ou infectée.

La meilleure prévention est la surveillance des vaisseaux et des pieds. **Des examens doivent être réalisés en prévention, chez tous les diabétiques.**

Le pied de Charcot

Il correspond à une destruction de l'architecture du pied (pied cubique, élargi, raccourci et épais, affaissement de la voûte plantaire). Il est lié à une neuropathie diabétique entraînant une déminéralisation osseuse et des micro-fractures inaperçues. Il survient chez des patients qui ont un diabète ancien avec d'autres complications déjà existantes. Le risque d'ulcération et de plaie est très important.

Comment s'éloigner de ces risques au quotidien ?





Alimentation

Choisir de bonnes graisses



- ❖ Équilibrer les sources de matières grasses :
50% Graisses d'origine animale & 50% Graisses d'origine végétale
- ❖ Privilégier les volailles, les poissons (2 à 3 fois/semaine) et notamment les poissons gras (le maquereau, la sardine, le hareng, la truite) très bons pour le système cardio-vasculaire. Limiter les viandes grasses, les charcuteries, les fromages. Rappel des recommandations* :
 - 500g de viande (hors volailles) maximum par semaine
 - 25g de charcuterie maximum par jour
- ❖ Pour les cuissons : Privilégier les graisses végétales extraites à froid telle que l'huile d'olive vierge de 1^{ère} pression à froid et pour les fritures : l'huile d'arachide ou de pépin de raisin
- ❖ Pour vos assaisonnements (vinaigrette, mayonnaise, ...) :
- ❖ Privilégier l'huile de colza, de noix, de cameline, de lin, de chanvre extraites à froid (à conserver au réfrigérateur),
 - ➔ ○ Pour 1 personne : 1 à 2 cuillère(s) à soupe = 10g
- ❖ Préférer le beurre cru, plutôt que la margarine sur la tartine ou fondu dans les aliments et la crème fraîche ajoutée en fin de cuisson,
 - ➔ ○ Pour 1 personne : 1 à 2 cuillère(s) à soupe de crème fraîche
 - = 1 à 2 plaquette(s) individuelle(s) de beurre =10g
- ❖ L'utilisation de boissons végétales (amandes, riz, avoine, millet...), crèmes végétales (crème de soja, d'avoine...) et purées d'oléagineux (amande, cacahuète, noisette, sésame...) peuvent aider à augmenter les bonnes graisses
- ❖ Privilégier les préparations « maison » à base de produits frais ou surgelés au naturel (non cuisinés)

* Source : Avis de l'Anses, Rapport d'expertise collective « Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires » décembre 2016

Se méfier des graisses cachées

Aliments	Teneur en matières grasses moyenne/100g	Recommandations
Pâtisserie, viennoiserie	15g	1 à 2 fois/semaine maximum à la place du produit laitier et du fruit
Charcuterie	25g	1 fois/semaine maximum en équivalence aux viandes
Viandes, poissons et abats	10g	1 à 2 fois/jour Dont 2 à 3 fois du poisson/semaine
Fromage	22g	1 à 3 produits laitiers/jour dont maximum une part de fromage/jour
Yaourt et lait	1.6g	1 à 3 produits laitiers/jour
Fritures, panés	>10g	1 fois tous les 15 jours maximum
Œufs	10g	4 à 6/semaine
Fruits oléagineux	50g	1 petite poignée par jour (30g)
Biscuits salés ou sucrés	20g	Occasionnellement 30g maximum soit 2 à 3 biscuits sucrés par prise
Sauces (ex : mayonnaise)	>70g	Occasionnellement 1 à 2 cuillères à café par repas

Que penser des acides gras trans ?

- Ce sont des graisses hydrogénées créées par les ingénieurs agro-alimentaires, plus stables et plus faciles à utiliser que les acides gras naturels. Cependant, elles sont néfastes pour le cœur et les vaisseaux sanguins car elles favorisent le dépôt de plaque d'athérome. On les trouve principalement dans les pâtisseries et biscuits industriels, les pâtes à tartes industrielles, les margarines, biscuits apéritifs, les pâtes à tartiner ou encore les céréales du petit-déjeuner. **Si la mention « huile hydrogénée » se trouve dans la liste des ingrédients, il est préférable de chercher un produit similaire où elle n'apparaît pas.**

Que penser de l'huile de palme ?

- L'huile de palme est très peu couteuse. Pour cette raison, elle est partout : plat cuisiné, biscuit, margarine, pâtes à tartiner... Sur l'emballage on trouve la mention "huile végétale", ce qui signifie souvent « huile de palme ». C'est une huile composée à 50% d'acides gras saturés, en partie responsables des maladies cardio-vasculaires. **Cette huile devient davantage néfaste pour la santé quand on la trouve sous forme « hydrogénée ».**

Et des margarines anti-cholestérol ?

- Elles sont riches en acides gras polyinsaturés et enrichies en phytostérols, stérols ou en oméga 3. Leur efficacité sur la réduction du taux de cholestérol est remise en question. **Avant d'utiliser ces margarines, dont le prix est bien plus élevé que celui d'une margarine classique, commencer par adopter de bonnes habitudes alimentaires associées à une pratique régulière d'activité physique.**

Maitriser sa quantité de sucre

➤ Associer, le plus souvent, un légume vert cru ou cuit avec le féculent (riz, pâtes, semoules lentilles, pois cassés, pommes de terre, pain, etc.).



➤ Couper les tranches de pain avant de commencer le repas pour éviter d'en reprendre.

➤ Apprendre à se passer de sucre dans les boissons : utiliser des demi sucres, préférer les boissons sans sucres (eau plate ou gazeuse avec un zeste d'agrumes, café, thé ou tisanes sans sucre...).

➤ Consommer les fruits frais crus (entier ou pressé) ou cuits (compote sans sucres ajoutés) au cours d'un repas plutôt que seul dans la journée.

- Le Fruit est le meilleur des desserts !
- Éviter les jus de fruits industriels, même avec la mention « sans sucres ajoutés », qui apportent une très grande quantité de fructose et très peu de vitamine C !

➤ Compter les desserts sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, glaces...) : 1 à 2 fois par semaine au cours d'un repas.

➤ S'autoriser un goûter en préparant sur un plateau les aliments souhaités, penser aux graines telles que les amandes, noix, noisettes avec un carré de chocolat noir !

➤ Recalculer les quantités de sucre dans vos préparations « maison » sucrées (entremet, dessert, laitage...): 10g de sucre par personne maximum
soit 1 cuillère à soupe de sucre, miel, confiture = 10g de sucre.



➤ Faire la chasse aux sucres cachés : regarder la liste d'ingrédients. Les termes « sirop de maïs », « sirop de fructose », « sirop de blé », « dextrine », « maltodextrine », « glucose », « saccharose », « sucre », « amidon », « amidon transformé », « lactose » signifient qu'il y a eu un ajout de sucre dans le produit.

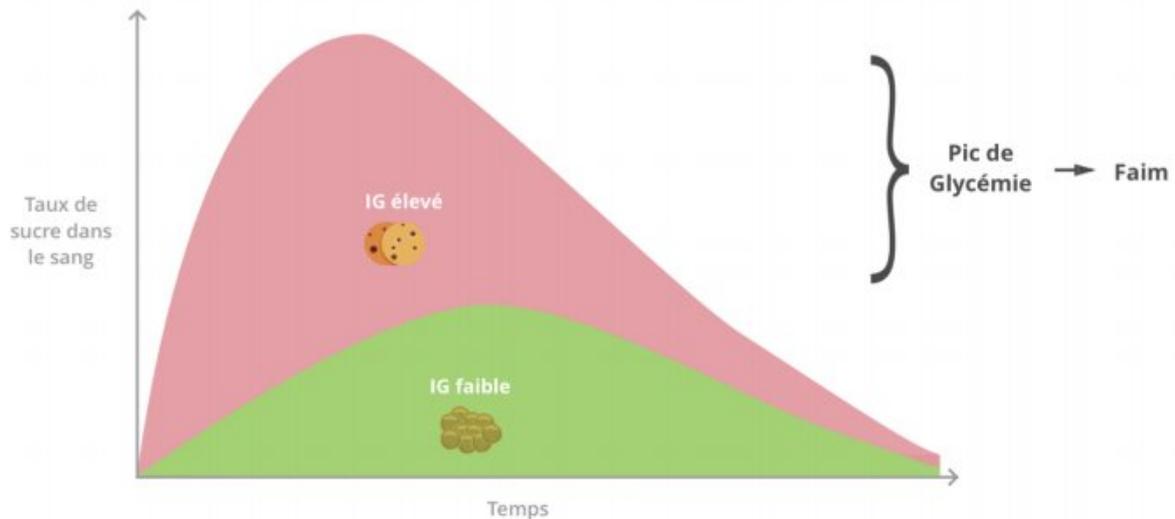
➤ Retenir : **Maximum 5 morceaux de sucres par jour***. Il est possible de repérer la quantité de sucres « rapides » d'un produit en lisant la ligne Glucides « dont sucres » sur l'emballage.

*Source : Recommandations OMS Mars 2015

Reconnaitre un « vrai » sucre lent

L'index glycémique ou IG

Il correspond au pouvoir hyperglycémiant d'un aliment, c'est-à-dire à la capacité d'un aliment à faire élever la glycémie, taux de sucre dans le sang. Il est calculé par rapport à un sucre de référence, le glucose, dont l'index glycémique est le plus élevé (100).



Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, plus il fait grimper fortement et rapidement le taux de sucre sanguin à l'origine de déséquilibre de la glycémie, et d'une éventuelle prise de poids.

Ainsi, deux aliments ayant une teneur en glucides identique n'ont pas forcément le même index glycémique. Il est intéressant de varier le choix des aliments et d'en vérifier l'effet sur soi. Cela peut être utile de favoriser certains de ces aliments pour éviter les pics d'hyperglycémie après le repas.

IG faible	IG moyen	IG élevé

*Source : Application nutrition « yuka » et le site <https://yuka.io/fondamentaux/les-glucides/>

**✗ Ce qui augmente
l'index glycémique d'un aliment :**

- Les textures modifiées (liquide, frit, mixé, mouliné)
Ex : Jus de fruits, compote, purée, frites ...
- Les cuissons longues
Ex : Pâtes trop cuites, riz précuit...
- L'absence de fibres dans l'aliment
Ex : Tartines de pain blanc
- La consommation d'un aliment sucré en dehors d'un repas
Ex : Viennoiserie

**✓ Ce qui diminue
l'index glycémique d'un aliment :**

- La présence de fibres dans l'aliment
ex : les légumes secs, céréales complètes ou semi-complètes, fruits
- La présence de levain, *ex : pain au levain*
- La présence de fibres, matières grasses et protéines dans le repas

La charge glycémique

C'est une méthode de calcul encore plus précise que l'indice glycémique. En effet, elle prend aussi en compte la quantité de sucre présente dans nos aliments.

Exprimée pour 100g d'aliment, cet index intègre l'Index Glycémique et la teneur en glucides de l'aliment, il se calcule en multipliant ces deux paramètres et en les divisant par 100.

Une charge glycémique est dite faible lorsqu'elle est inférieure à 10 et élevée quand elle est supérieure à 20.

Ce tableau permet de comparer l'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) des fruits :

	IG	CG
Banane	52	11
Ananas	59	7
Pastèque	72	5
Cerise	63	7

On se rend compte, dans cet exemple, que les fruits ont en fait un pouvoir hyperglycémiant faible à moyen, cela est expliqué par leur forte teneur en eau et en fibres.



Et « les faux » sucres : les édulcorants



Un édulcorant est une substance qui donne une **saveur douce et sucrée**. Mais ce terme s'emploie aujourd'hui pour désigner des produits qui donnent une saveur sucrée sans apporter de calories ou qui apportent moins de calories que le sucre de table (saccharose).

Les édulcorants naturels	<i>Stévia (verte), sirop de blé, sirop d'agave, sucre de fleur de coco...</i>	Caloriques Effets sur la glycémie plus ou moins élevés
Les édulcorants intenses	<i>Saccharine E954 (Sucrédulcor®), Acésulfame de potassium E950, Cyclamates E952 (Sucaryl®), Sucralose (Canderel)E955, Rebaudioside A E960 (Stévia) Aspartam E951(Canderel®),</i>	Pas d'effets sur la glycémie Pas de calories Goût sucré (pouvoir sucrant élevé)
Les édulcorants de charge ou polyols	<i>Mannitol E421, Sorbitol E420(chewing gum, bonbons), Xylitol E967, Maltitol E965 (pâtisseries, confiseries, chocolat), Isomalt E953</i> Ils peuvent exister à l'état naturel ou être synthétisés.	Peu d'effets sur la glycémie Peu caloriques (2 à 4 Kcal) Pouvoir sucrant plus faible ou égal à celui du saccharose (sucre) Effet laxatif en prises excessives



Conseil du chef : Pour vos pâtisseries et biscuits, le sucralose est plus facile à utiliser car il supporte la cuisson et apportent un goût acceptable mais ne peut pas compenser l'effet masse du sucre en matière de texture. Je vous conseille donc de l'utiliser pour des desserts simples du type crème, entremets, gâteau, yaourt, cake, génoise, sablés, etc. (en respectant les équivalences édulcorants/sucre indiquées). Pour les pâtisseries fines conservez la recette initiale avec l'utilisation de sucre. N'oublions pas que les plaisirs sucrés sont possibles lorsqu'ils sont maîtrisés et restent occasionnels.

Edulcorants : toujours pas de consensus établie

Les édulcorants intenses font l'objet de très nombreuses études et il en ressort que les édulcorants intenses, aux doses habituellement consommées, sont sans danger. Il existe une dose journalière admissible : une consommation allant jusqu'à cette dose est considérée comme sûre par les instances officielles. Cependant d'autres études montrent qu'à long terme l'utilisation d'édulcorants intenses est paradoxalement associée à une **prise de poids** sans que la causalité de cet effet n'ait été établie. Enfin, il n'a **pas** été démontré de **bénéfices** de la consommation régulière d'édulcorants intenses en substitution du sucre sur le contrôle de la glycémie. N'oublions pas que ces édulcorants intenses sont **contre-indiqués chez la femme enceinte et les enfants de moins de 3 ans**.



Activité physique

Les bienfaits de l'Activité Physique*

Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie)

Elle permet d'avoir une bonne condition physique

Elle protège contre la survenue des maladies Cardiovasculaires

Elle protège contre certains cancers

Elle facilite la stabilité de la pression artérielle

Elle est efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité

Elle réduit le risque de lombalgies

Elle améliore le sommeil

Elle lutte efficacement contre le stress

Elle permet la production d'hormone du bien-être

Elle permet une meilleure estime de soi

Elle permet la baisse de l'anxiété

Que faire pour bénéficier de ces bienfaits

-  Marcher 10 minutes après le repas est une bonne habitude à prendre, surtout le soir. Selon une étude néozélandaise publiée en 2016, ces courtes promenades permettent de mieux contrôler sa glycémie que de marcher 30 minutes à un autre moment de la journée.
-  Faire du vélo, course à pied, marcher rapidement Faire une activité d'endurance pourra non seulement réguler le taux de sucre mais inverser la progression du diabète, selon les spécialistes.
-  *Idéalement, on choisira une activité que l'on aime et accompagné d'un ami pour doper sa motivation.*

*(source : Activité physique : contextes et effets sur la santé. INSERM 2008)

Calendrier du Diabétique

Tous les
3 à 6 mois

Consultez votre
diabétologue

Consultez votre
médecin traitant

Examinez et faites
contrôler vos
pieds par un
professionnel de
santé*

Faites faire une
hémoglobine
glyquée

Tous les
ans

Consultez un
ophtalmologue

Consultez votre
dentiste, faites
faire un
détartrage

Faites faire un
E.C.G.

Faites faire une
analyse de sang

- H.D.L cholestérol
- Triglycérides
- Créatinine
- Micro-albuminurie
dans les urines

* Grade 1 : Non remboursé

Grade 2 : Remboursé tous les 3 mois

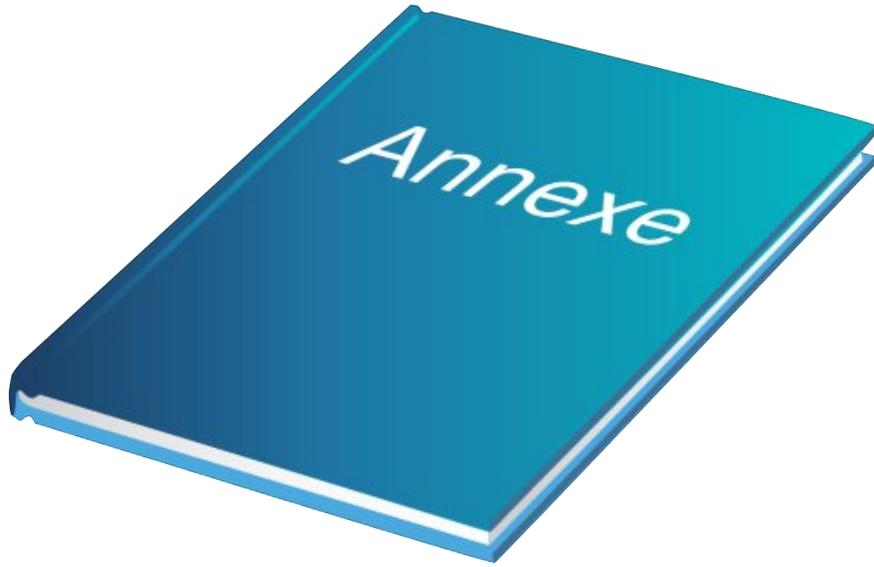
Grade 3 : Remboursé tous les 2 mois

3 conseils clés à retenir pour s'éloigner des risques du diabète

La surveillance est la meilleure des préventions :

- ✂ Faire ses glycémies
- ✂ Suivre le calendrier
- ✂ Avoir une alimentation variée et équilibrée
- ✂ Faire de l'activité physique régulièrement





Le soin des pieds :

les 10 commandements

1 - Vos pieds tous les jours il vous faut inspecter. Vérifier l'absence de plaies quotidiennement. *Faites-vous aider par votre entourage au besoin. N'hésitez pas à faire appel à un professionnel.*

2 – Toute plaie ou coloration suspecte vous signalerez. *Même une plaie infime peut devenir grave si elle n'est pas soignée correctement. Signalez immédiatement à votre médecin, infirmière... toute lésion suspecte.*

3 – Jamais pieds nus vous ne marcherez ! *Eviter au maximum de marcher pieds nus, en particulier à la plage, pour limiter le risque de blessure.*

4 - Une hygiène impeccable vous aurez. *Vous devez laver et sécher vos pieds soigneusement vos pieds chaque jour. Vérifier la température de l'eau. Evitez les bains de pieds prolongés. Essuyer soigneusement particulièrement entre les orteils. Au besoin utilisez des compresses sèches.*

5 – Sur une peau très sèche, une crème adaptée vous appliquerez. *Toutes les crèmes ne sont pas bonnes pour vos pieds. Demandez conseils à votre médecin ou pharmacien.*

6 – Au carré les ongles vous aurez. *Les ongles ne doivent pas être coupés trop courts. Limez le coin pour que l'ongle ne pénètre pas dans la peau.*

7 – Un podologue régulièrement vous verrez. *En fonction de votre grade, les séances de pédicure sont pris en charge intégralement par la sécurité sociale. Cf. calendrier du diabétique.*

8 – Vos chaussettes tous les jours vous changerez. *Ne gardez jamais de chaussettes humides pour éviter la macération. Préférez les chaussettes en coton.*

9 – Aux chaussures, grande attention vous porterez. *La taille de vos chaussures doit être adaptée. Inspectez-les pour vérifier l'absence de corps étranger, de grosse couture ou de défauts à l'intérieur. Eviter les talons hauts. Ne portez pas des chaussures neuves trop longtemps.*

10 – Brûlures et gelures vous fuirez. *Pas de produits agressifs sur les pieds sans avis médical (attention aux antifongiques, anti-verrues, coricides...). Attention aux feux de bois, radiateurs, bouillottes....*



Le 11° commandement : **Vos pieds vous masserez !** *Le dessus et le dessous de pieds fort et vite. Saisissez les orteils, pliez les ensembles puis séparément, faites-leur dessiner des petits cercles dans les deux sens. Faites rouler une balle sous la plante*



Lexique

- ✚ **ACÉTONE** : Témoin de l'utilisation des graisses. Lorsque l'organisme ne parvient pas à utiliser de sucre pour obtenir l'énergie qui lui est nécessaire, il utilise les graisses. Ce recours aux graisses s'accompagne de la production de déchets qui sont des corps cétoniques et plus particulièrement de l'acétone. L'élimination d'acétone par la respiration donne alors à l'haleine une odeur spéciale de pomme de reinette. L'acétone se retrouve dans le sang (**acétonémie**) puis dans les urines (**acétonurie**).
- ✚ **ACIDOCÉTOSE** : La production d'acétone en grande quantité s'accompagne d'une production de déchets acides dans le sang (**acidose**). Elle se produit lorsqu'on ne peut plus utiliser le sucre comme « carburant » par carence ou absence totale d'insuline car celle-ci est indispensable pour faire pénétrer le sucre dans les cellules. C'est cette dernière situation qui explique le risque de cétose-acidose dans le diabète de type 1, soit au moment de sa découverte, soit en cas de rupture du traitement insulinaire, soit lors d'une maladie intercurrente, une infection par exemple chez un diabétique traité. En effet, ne pouvant plus utiliser les glucides, l'organisme va alors utiliser les graisses comme « carburant ». Attention : si un traitement n'est pas instauré rapidement, cette acidocétose peut aboutir au coma.
Symptômes = maux de ventre, nausées, vomissements
- ✚ **ALBUMINURIE** : taux d'albumine présent dans les urines (protéine indispensable au maintien de la pression sanguine). L'albumine n'est normalement pas présente dans les urines. Sa présence urinaire traduit un dysfonctionnement rénal.
- ✚ **COMA ACIDOCÉTOSIQUE** : Coma provoqué par une très forte hyperglycémie. Il s'accompagne de cétose (production d'acétone) et d'acidose (production de déchets d'aides). Ce coma se voit surtout chez les diabétiques de type 1.
- ✚ **CREATININEMIE** : taux de créatinine dans le sang. C'est une substance qui provient de la dégradation de la créatine musculaire, elle-même constituant du tissu musculaire.
- ✚ **ECHO-DOPPLER** : examen échographique qui permet d'explorer le flux sanguin dans les vaisseaux et l'état de leur paroi. Il existe l'écho doppler artériel ou l'écho doppler veineux. Cet examen est réalisé par le biais d'une sonde promenée sur la peau et recouverte d'un gel facilitant l'émission et la réception des ondes.
- ✚ **ELECTROCARDIOGRAMME** : Enregistrement de l'activité du cœur par le biais d'électrodes posées sur le corps.
- ✚ **EPREUVE D'EFFORT** : examen permettant d'enregistrer l'activité du cœur lors d'une activité physique d'intensité croissante. Test réalisé à l'hôpital sous la supervision d'un médecin. La plupart du temps, il s'agit de pédaler sur un vélo d'appartement dont l'intensité augmente régulièrement.

- ✚ **FOND D'ŒIL** : examen ophtalmologique visant à examiner l'état de la rétine. Il est en général nécessaire de dilater la pupille avec des collyres avant l'examen.
- ✚ **GLUCAGON** : Hormone hyperglycémisante (qui provoque une augmentation de la quantité de glucose dans le sang) sécrétée par les cellules alpha des îlots de Langerhans du pancréas qui agit principalement sur le foie.
- ✚ **GLUCOSE** : Forme simple de sucre qui constitue la principale source d'énergie de l'organisme.
- ✚ **GLYCÉMIE** : C'est le taux de sucre dans le sang.
- ✚ **GLYCOSURIE** : Présence de sucre dans les urines.
- ✚ **HDL-CHOLESTEROL** : aussi appelé « bon cholestérol », c'est une lipoprotéine responsable de l'élimination du cholestérol. C'est un facteur protecteur du risque cardio-vasculaire.
- ✚ **HEMOGLOBINE GLYQUÉE ou HbA1c** : L'hémoglobine se trouve dans les globules rouges du sang. Elle a la particularité de capter une partie du sucre présent dans le sang. Les valeurs de l'HbA1c obtenues chez des personnes qui ne sont pas diabétiques sont comprises entre 4 % et 6 %, ce pourcentage augmente avec le déséquilibre du diabète. Les globules rouges ont une durée de vie de 120 jours. L'hémoglobine glyquée est effectuée tous les 2 à 3 mois, donnant une moyenne de l'équilibre glycémique sur cette durée.
- ✚ **HYDRATES DE CARBONES ou GLUCIDES** : Une des trois principales sources nutritives de l'alimentation. Ils sont surtout représentés par les sucres et les féculents dont la digestion libère du glucose qui contribue à la glycémie.
- ✚ **HYPERGLYCÉMIE** : Élévation anormale du taux de sucre dans le sang.
- ✚ **HYPOGLYCÉMIE** : Baisse anormale du taux de sucre dans le sang.
- ✚ **INSULINE** : Hormone hypoglycémisante produite par les cellules bêta du pancréas. Elle est nécessaire à l'organisme pour réguler la production et l'utilisation du glucose.
- ✚ **LDL-CHOLESTEROL** : aussi appelé « mauvais cholestérol », est une lipoprotéine qui transporte le cholestérol dans les artères. En excès, il le dépose dans les artères où vont se former des plaques appelées plaques d'athérome, augmentant le risque de complications cardio-vasculaires.
- ✚ **MICROALBUMINURIE** : présence minime d'albumine au niveau des urines.
- ✚ **MONOFILAMENT** : Petit filament plastique qui exerce une pression de 10g sur la peau. Utilisé pour tester la sensibilité au niveau des pieds.

- ✚ **PANCRÉAS** : Glande abdominale, endocrine et exocrine, située derrière l'estomac qui sécrète d'une part le suc pancréatique et d'autre part des hormones (le glucagon et l'insuline).
- ✚ **POST PRANDIALE** : Synonyme de « après le repas ».
- ✚ **SURPOIDS** : Une personne est considérée en surpoids à partir d'un Indice de Masse Corporel ($IMC = \text{poids} / \text{taille}^2$) supérieur à 25.
- ✚ **SURVEILLANCE BIOLOGIQUE** : surveillance des paramètres sanguins à l'aide d'une prise de sang.
- ✚ **TACHYCARDIE** : augmentation du rythme cardiaque. La norme est comprise entre 60 à 80 battements par minute chez l'adulte peu ou pas sportif.

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans