

Diabète de type 2

Aussi appelé le diabète « sucré »

Quels sujets devez-vous aborder avec votre équipe soignante pour vous aider à recevoir des soins de qualité



**Santé
Ontario**

Santé Ontario s'est engagé à aider les patients, les professionnels de la santé et les organisations à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité qui énoncent des étapes importantes pour traiter des troubles et des situations comme le diabète de type 2. Ces normes sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts qui comprend des patients, des professionnels de la santé et des chercheurs.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la norme de qualité relative au diabète de type 2, consultez la page 12 de ce guide. Elle présente un résumé des neuf principaux domaines permettant d'améliorer les soins pour les diabétiques de type 2. Vous pouvez également télécharger l'intégralité de [la norme de qualité ici](#).



Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Vous entendrez peut-être certaines personnes appeler le diabète de type 2 le « diabète sucré ». C'est parce que le diabète de type 2 se développe lorsque votre corps ne peut pas ajuster la quantité de sucre (glucose) dans le sang. Le glucose est votre principale source d'énergie : il provient des aliments que vous mangez. Une hormone appelée insuline aide votre corps à utiliser cette énergie.



Qu'est-ce que le prédiabète?

Votre médecin vous a peut-être dit que vous êtes prédiabétique. Cela signifie que vous avez plus de chances de développer le diabète de type 2. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez ralentir les choses ou même prévenir le diabète de type 2 en modifiant votre alimentation et votre mode de vie.



Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé sur les points suivants :

- ☐ Idées d'alimentation saine et d'exercice physique
- ☐ Quand devrez-vous passer des tests sanguins pour le diabète de type 2
- ☐ Comment prévenir les dommages causés au cœur et aux vaisseaux sanguins
- ☐ Des médicaments qui peuvent aider



Le saviez-vous?

- En Ontario, environ une personne sur dix est diabétique.
- Bien qu'il existe trois principaux types de diabète, le type 2 est le plus courant.

Utilisez ce guide pour discuter avec votre équipe soignante de votre diagnostic et de vos sentiments concernant votre parcours de diabétique de type 2.

Il ne vous dit pas tout ce que vous devez savoir sur le diabète de type 2, mais il peut vous orienter vers les soins appropriés. Il comprend des renseignements et des questions sur les points suivants :



Découvrir que vous êtes diabétique de type 2



Rester en santé avec un diabète de type 2



Contrôler la glycémie



Réduire les risques de complications



Inclure votre famille et votre collectivité dans votre prise en charge

Si vous n'avez pas le temps de parcourir l'ensemble du guide, utilisez cette liste de vérification comme référence rapide lorsque vous parlerez à votre équipe soignante. Plus vous parlez avec les membres de l'équipe soignante, plus vous pouvez obtenir de l'aide pour gérer votre diabète de type 2.



En savoir plus

[Qu'est-ce que le diabète?](#) Diabetes Canada donne plus de détails sur le diabète, les traitements et les problèmes qui peuvent accompagner cette maladie. *(disponible en anglais seulement)*



Découvrir que vous êtes diabétique de type 2

Chacun réagit au diabète de type 2 de manière différente.

Vous pourriez être soulagé de découvrir pourquoi vous ne vous sentez pas bien. Ou si vous n'aviez pas de symptômes, le diagnostic pouvait être une surprise – il faudra sans doute du temps pour s'y habituer.

Vous pourriez vous inquiéter de la façon dont votre vie changera. Si le diabète de type 2 est courant dans votre famille, vous connaissez peut-être déjà certains de ces changements. Quoi qu'il en soit, vous aurez probablement des questions sur vos prochaines étapes.

« Maintenant que vous savez de quoi il s'agit, vous essayez de travailler avec les médicaments, l'exercice, le nouveau menu. Cela vous donne un peu d'espoir que les choses vont s'améliorer. »

PERSONNE ATTEINTE DE
DIABÈTE DE TYPE 2



Demandez à votre équipe soignante :

- ☐ Quelle est la gravité du diabète de type 2? Qu'est-ce que cela signifie pour ma santé générale?
- ☐ Quels sont les symptômes du diabète de type 2?
- ☐ Comment le diabète de type 2 affectera-t-il mes autres conditions médicales?
- ☐ Quels sont les services disponibles pour m'aider avec mon diabète de type 2?



Prenez des notes

Il peut être utile de prendre des notes au fur et à mesure que vos symptômes se développent et changent. Le fait d'avoir ces détails écrits vous aidera à décrire clairement les choses lorsque vous parlerez avec votre équipe soignante.

Lors des visites avec votre équipe soignante, un ami ou un membre de la famille peut prendre des notes pour vous. Cela peut vous permettre de vous souvenir plus facilement de vos discussions avec les membres de votre équipe soignante.



Rester en santé avec un diabète de type 2

Rester en santé avec un diabète de type 2 comporte des hauts et des bas.

Mais avec les renseignements adéquats et quelques modifications – à votre alimentation ou à vos médicaments – vous pourrez prendre soin de vous. Vous vous sentirez mieux et pourrez peut-être ralentir le diabète de type 2 en même temps. Votre équipe soignante peut vous aider à fixer des objectifs et à établir un plan et peut vous aider à surmonter les difficultés.

Discutez avec votre équipe soignante des moyens de gérer votre diabète de type 2 (voir ci-dessous). Vous pouvez cocher ceux qui sont les plus importants pour vous.



Alimentation

- ☐ L'incidence de l'alimentation sur le diabète de type 2
- ☐ Les aliments que vous pouvez manger pour rester en santé
- ☐ Options d'aliments à bas prix
- ☐ Les défis d'une alimentation saine



Stress

- ☐ L'incidence du stress sur la glycémie
- ☐ Activités qui peuvent vous aider à réduire votre stress
- ☐ Ce que vous pouvez faire si vous êtes triste, anxieux ou dépressif



Sommeil

- ☐ L'incidence du sommeil sur votre diabète
- ☐ Ce que vous pouvez faire pour améliorer votre sommeil
- ☐ Les défis pour bien dormir



Exercice

- ☐ Quels sont les exercices que vous pouvez faire
- ☐ Activités gratuites ou à faible coût
- ☐ Les défis à relever pour rester actif



Médicaments

- ☐ Si la prise de médicaments peut aider votre diabète de type 2
- ☐ Quels sont les médicaments à prendre
- ☐ Quand et comment vérifier votre glycémie
- ☐ Options de médicaments à faible coût
- ☐ Les défis liés à la prise de médicaments



En savoir plus

Vous trouverez d'autres renseignements utiles sur la gestion de votre diabète sur le site de [Diabetes Canada](https://www.diabetes.ca) (disponible en anglais seulement), notamment :

- Outils et ressources
- Recettes
- Renseignements sur la prévention des complications
- Renseignements sur les enfants et les adolescents diabétiques de type 2
- Webinaires
- Histoires d'impact



Contrôler la glycémie

Mesurer votre taux de glycémie et le maintenir dans une fourchette saine peut être difficile, même si vous faites de votre mieux.

Ce que vous mangez, votre niveau d'activité et vos doses de médicaments ont tous une incidence sur votre taux de glycémie.

Des facteurs comme le stress et les hormones influencent également vos taux. Il faut parfois du temps pour trouver ce qui fonctionne pour vous et comment équilibrer vos efforts.

Vous et votre équipe soignante pouvez travailler ensemble pour fixer votre taux de glycémie cible et pour faire un autre test appelé A1c (voir encadré). Elle vous aidera également à créer une routine qui vous aidera à rester dans cette fourchette autant que possible.



Le test A1c

Le résultat de votre A1c vous donne, à vous et à votre équipe soignante, un aperçu de vos taux de glycémie et montre comment votre plan de gestion du diabète a fonctionné au cours des deux ou trois derniers mois.

Votre A1c n'est pas un test à réussir ou à échouer : vous visez la fourchette la plus saine pour vous, afin de réduire ou de prévenir les complications du diabète.



Demandez à votre équipe soignante :

- ☐ Quels renseignements utiliserons-nous pour savoir si je suis dans la fourchette de valeurs cible?
- ☐ Je suis mon plan, mais mon taux de glycémie n'est pas dans la fourchette. Que puis-je faire? Quels sont les autres facteurs susceptibles d'avoir une incidence sur ma glycémie?
- ☐ Existe-t-il des outils ou des technologies qui peuvent m'aider à rester dans ma fourchette ciblée? Comment utiliser les renseignements que j'obtiens?



Dites à votre équipe soignante :

- ☐ Si vous ne vous sentez pas impliqué dans la définition de vos objectifs
- ☐ S'il y a des éléments qui rendent difficile l'atteinte de vos objectifs



Réduire les risques de complications

Le sucre supplémentaire, ou glucose, présent dans votre sang, peut créer d'autres problèmes de santé.



Lorsque vous recevez un diagnostic de diabète de type 2, votre équipe soignante vérifie votre état de santé général et l'examine régulièrement. Elle effectuera des tests sanguins, oculaires et prendra votre tension artérielle, en plus de poser des questions sur des points à surveiller :

- Problèmes de reins
- Problèmes cardiaques et vasculaires
- Problèmes de vision
- Hypertension artérielle
- Problèmes liés au taux de graisse dans le sang

Elle peut aussi rechercher d'autres problèmes liés au diabète de type 2. Avisez votre équipe soignante si vous remarquez l'un des éléments suivants :

- ☐ Sensations de picotements dans les mains, les bras, les pieds ou les jambes
- ☐ Blessures ou plaies aux pieds
- ☐ Problèmes liés à la sexualité
- ☐ Saignements ou gencives rouges
- ☐ Tristesse, anxiété ou dépression

Les personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent également avoir des problèmes de santé cardiaques ou avec les vaisseaux sanguins. En plus des mesures que vous prenez pour rester en santé, votre équipe soignante peut vous suggérer de prendre :

- ☐ Des médicaments pour faire baisser la tension artérielle
- ☐ Des médicaments pour protéger vos vaisseaux sanguins



Demandez à votre équipe soignante :

- ☐ Quels sont les signaux d'alerte?
- ☐ À quelle fréquence allez-vous vérifier s'il y a des problèmes?
- ☐ Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour éviter les complications?
- ☐ Y a-t-il des médicaments supplémentaires que je devrais prendre pour éviter les complications?

« Ma grand-mère est mon modèle, et j'ai vu comment elle vivait bien avec le diabète. »

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE DE TYPE 2



En savoir plus

[Diabetes Canada](#) partage plus de renseignements sur les problèmes liés au diabète de type 2 et donne des conseils sur la prévention des complications liées au diabète. (*disponible en anglais seulement*)



Inclure votre famille ou votre collectivité dans votre prise en charge

Il peut être utile de faire participer les membres de la famille et de la collectivité à vos soins, même s'il s'agit simplement de prendre des notes lors d'une visite médicale. Veillez à ce que votre équipe soignante sache qui vous voulez dans votre cercle de soins.



Demandez à votre équipe soignante :

- ☐ Comment puis-je parler avec ma famille du diabète de type 2?
- ☐ Les membres de ma famille peuvent-ils venir à mes rendez-vous?
- ☐ De quelles autres manières peuvent-ils faire partie de mes soins?
- ☐ Quels sont les outils qui peuvent les aider à m'appuyer avec mon diabète de type 2?

« Tout ce qui touche une personne touche la famille au complet. La famille, c'est toute la communauté. »

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE DE TYPE 2



Pour votre référence : la norme de qualité en bref

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité pour le diabète de type 2.

Ci-dessous est un résumé des neuf principaux domaines qui permettront d'améliorer les soins aux personnes atteintes de diabète de type 2. Pour en savoir plus, vous pouvez télécharger [la norme de qualité ici](#).

Énoncé de qualité 1 : Dépistage des facteurs de risque et tests pour le prédiabète et le diabète de type 2

Les personnes asymptomatiques mais susceptibles de développer un prédiabète et un diabète de type 2 subissent des analyses de sang à intervalles réguliers, déterminées par leurs facteurs de risque individuels.

Énoncé de qualité 2 : Réduire le risque de diabète de type 2

Les personnes atteintes de prédiabète et leurs aidants naturels collaborent avec leur fournisseur de soins pour créer un plan sur mesure visant à prévenir ou à ralentir l'évolution du prédiabète vers le diabète de type 2.

Énoncé de qualité 3 : Déterminer et évaluer les besoins en matière de santé mentale

Les personnes atteintes de diabète de type 2 font l'objet d'un dépistage régulier de la détresse psychologique et des troubles de santé mentale à l'aide de questions de dépistage reconnues ou d'outils de dépistage validés. Les personnes dont le dépistage est positif pour un trouble de santé mentale sont orientées vers un professionnel de la santé ayant une expertise en santé mentale pour une évaluation et un traitement plus poussés.

Énoncé de qualité 4 : Adopter des comportements plus sains

Les personnes atteintes de prédiabète ou de diabète de type 2 reçoivent une éducation et un encadrement pour adopter des comportements plus sains, notamment l'augmentation de l'activité physique, l'amélioration de l'alimentation, la gestion du stress et l'abandon du tabac. Les personnes qui s'inquiètent de leur poids malgré la mise en œuvre de comportements plus sains se voient proposer des interventions personnalisées de gestion du poids.

Énoncé de qualité 5 : Fixer et atteindre des objectifs glycémiques

Les personnes atteintes de diabète de type 2, en collaboration avec leur équipe de soins de santé, fixent des objectifs glycémiques personnalisés, notamment l'hémoglobine glyquée (hémoglobine A1c) et d'autres mesures disponibles de la glycémie. Toutes les données disponibles sont utilisées pour évaluer si les objectifs glycémiques personnalisés sont atteints et pour guider les décisions de traitement et les activités d'autogestion.

Énoncé de qualité 6 : Accès à une équipe interprofessionnelle de soins collaborative

Les personnes atteintes de prédiabète ou de diabète de type 2 et leurs aidants naturels ont accès à une équipe interprofessionnelle de soins collaborative pour gérer de manière globale leur prédiabète ou leur diabète et leurs besoins supplémentaires en matière de soins de santé.

Énoncé de qualité 7 : Promouvoir les compétences en matière d'autogestion

Les personnes atteintes de prédiabète et de diabète de type 2 et leurs aidants naturels collaborent avec leur équipe interprofessionnelle de soins pour créer un plan d'autogestion personnalisé en fonction de leurs besoins et préférences, dans le but d'améliorer leur capacité à participer à la gestion de leur diabète.

Énoncé de qualité 8 : Dépistage des complications et des facteurs de risque

Les personnes atteintes de diabète de type 2 font l'objet d'un dépistage des complications et des facteurs de risque lors du diagnostic et à intervalles réguliers.

Énoncé de qualité 9 : Protection cardiovasculaire

Les personnes atteintes de diabète de type 2 reçoivent des soins intégrant une approche personnalisée de réduction des risques cardiovasculaires.

La suite?

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborerez avec votre équipe soignante seront uniques à vous.

Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.

Vous avez peut-être d'autres sujets à aborder avec votre équipe soignante. Il est important de lui parler de toute autre question ou préoccupation.

Besoin de plus de renseignements?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à qualitystandards@ontariohealth.ca ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur le diabète de type 2, consultez la norme de qualité : hqontario.ca/normesdequalite