

DIABÈTE DE TYPE 2 : COMMENT SE DÉROULE LE TRAITEMENT ?



Photo : © Image'in – stock.adobe.com

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Le diabète de type 2 est très répandu chez les adultes. Il se caractérise par une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée. S'il n'est pas traité, le diabète peut endommager les vaisseaux, les nerfs et les organes. Lorsqu'il est décelé et traité à temps, il est possible d'éviter ou de stopper les dommages liés à la maladie.

Le texte suivant vous donne un aperçu des objectifs et des possibilités de traitement.

En bref : traiter le diabète de type 2

- Durant l'entretien avec votre médecin, vous convenez d'objectifs personnels, par exemple le taux de glycémie à long terme (HbA1c). Selon l'âge et l'état de santé, ce taux doit se situer entre 6,5 et 8,5 pour cent. La tension artérielle et les taux de lipides sanguins sont également importants.
- Des formations et une adaptation de certaines habitudes de vie telles que l'alimentation et l'exercice font également partie du traitement. L'arrêt du tabac est une mesure très efficace.
- Lorsque la glycémie reste élevée malgré une meilleure hygiène de vie, des médicaments sont prescrits.

► FIXER LES OBJECTIFS DU TRAITEMENT

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

Vous définissez des objectifs de traitement pour votre :

- mode de vie
- glycémie
- taux de lipides
- poids corporel
- tension artérielle

Réfléchissez à des personnes qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs : des membres de votre famille, des amis ou un groupe d'entraide.

Au cours du traitement, vos objectifs doivent être contrôlés et adaptés le cas échéant.

► TAUX DE GLYCÉMIE : VALEURS CIBLES

Le taux de glycémie à long terme (*HbA1c*) permet de savoir à combien s'est élevée votre glycémie durant les 8 à 12 dernières semaines. Il est possible de l'influencer par l'alimentation, une activité physique et des médicaments. Selon votre âge et l'objectif du traitement, le taux de glycémie doit se situer entre 6,5 et 8,5 pour cent.

Pour les personnes jeunes qui n'ont pas d'autre problème de santé et répondent bien au traitement, le taux envisagé sera plus faible. Pour celles dont la mobilité physique est limitée et qui présentent d'autres maladies, un taux d'HbA1c plus élevé sera préférable. Ceci permet d'éviter des dommages au niveau du cœur, des reins et des nerfs. Des études ont montré qu'il vaut mieux diminuer le taux de glycémie lorsqu'il est très élevé. Si le taux est légèrement élevé, les bénéfices sont moindres. Un équilibre strict s'accompagne plus souvent d'hypoglycémies dangereuses. Contrôler sa tension et ses taux de lipides est aussi pertinent.

► TRAITEMENT

Mode de vie

Un mode de vie adapté constitue la base du traitement du diabète. Il convient de pratiquer une activité physique, de renoncer au tabac et d'avoir une alimentation équilibrée. Il se peut que vous atteigniez ainsi votre taux cible d'HbA1c et que n'ayez pas besoin de médicaments.

Médicaments

Pour le traitement médicamenteux, les spécialistes conseillent dans un premier temps des comprimés contenant de la *metformine*. Pour certaines personnes, une combinaison d'antidiabétiques – la substance active metformine avec une *glifozine* ou un *glutide* – dès le début du traitement s'avère bénéfique. Comme une telle combinaison peut entraîner aussi plus d'effets secondaires, elle n'est pas recommandée pour tous les patients :

- **Vous avez une maladie cardiaque ou avez déjà fait un infarctus ?** Si oui, une combinaison de médicaments peut être bénéfique. Des études ont montré qu'une combinaison permet d'éviter certains dommages sur le cœur, les reins ainsi que des décès.
- **Vous présentez un risque élevé d'infarctus ?** Vous avez par exemple une atteinte rénale grave, une pression artérielle élevée ou encore des taux de lipides sanguins élevés ? Si oui, une combinaison de médicaments présentera peut-être moins d'avantages pour vous. Des études ont montré qu'une combinaison permet d'éviter des accidents vasculaires cérébraux et des dommages au niveau des reins. Le bénéfice d'une telle combinaison doit être bien évalué par rapport par exemple à un risque accru de nausée ou d'infections au niveau des parties génitales.
- **Vous ne présentez pas de risque élevé d'infarctus ?** Dans ce cas, une combinaison de médicaments ne vous apportera vraisemblablement aucun bénéfice. Vous recevrez dans un premier temps de la metformine.

Si votre glycémie demeure durablement trop élevée malgré la metformine ou un traitement combiné, d'autres médicaments viendront s'ajouter : des *sulfonylurées*, des *gliptines* ou de l'*insuline*. Le principe actif le plus adapté dans votre cas dépend entre autres des effets secondaires et interactions possibles avec d'autres médicaments. De plus, vous devriez si 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. Ces éléments sont importants pour planifier comme il faut votre traitement.
- En suivant une formation, vous apprendrez comment vous pouvez atteindre vos objectifs de traitement au mieux.
- Adaptez votre alimentation au diabète. En général, les recommandations en faveur d'une alimentation complète sont les mêmes tant pour les diabétiques de type 2 que pour les personnes sans diabète. Des produits ou aliments spéciaux pour les diabétiques ne sont pas nécessaires. Si vous avez une forte surcharge pondérale, maigrir sera bénéfique.
- De l'exercice et une activité physique sont aussi recommandés en cas de diabète. Demandez à votre médecin quelles activités seraient adaptées pour vous. Sachez que les efforts physiques font généralement baisser la glycémie. Si votre glycémie est trop basse, prenez du glucose.
- Arrêtez de fumer et consommez peu d'alcool.
- Partagez vos expériences avec d'autres patients, par exemple dans un groupe d'entraide.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Cette information aux patients repose sur les **directives nationales de prise en charge du diabète de type 2** : www.leitlinien.de/nvl/diabetes

Le programme de directives nationales de prise en charge des maladies est mis en œuvre par l'Ordre fédéral des médecins (BÄK), l'Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'Association des sociétés scientifiques médicales (AWMF).

Méthodologie et sources : www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik

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, Téléphone : +49 (0)30 3101 8960

La version originale en allemand date de 2021.

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Sur mandat de : Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et Ordre fédéral des médecins (BÄK)

Fax : 030 4005-2555

E-mail : patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



Remis gracieusement par