



Gérer son diabète
lorsqu'on est malade

Gérer son diabète lorsqu'on est malade

Maintenir un bon niveau de contrôle de son diabète n'est pas chose facile. Cela demande de la motivation, de la discipline et cela implique de bien comprendre les implications du diabète sur l'organisme. Parfois, même avec la meilleure volonté, les choses vont mal. Une infection ou une maladie, un rhume, une grippe peuvent provoquer une hyperglycémie (un taux élevé de glucose dans le sang), la perte de contrôle du diabète et même une acidocétose. Il est important de savoir quoi faire dans ces circonstances.

Pourquoi être malade affecte-t-il la gestion du diabète ?

Face au stress occasionné par une infection ou une maladie, l'organisme réagit en augmentant certaines hormones comme le cortisol ou l'adrénaline. Ces hormones entravent l'action de l'insuline, activent la libération du glucose stocké en réserve et, par voie de conséquence, font monter le taux de glucose dans le sang.

S'il y a une hyperglycémie, l'organisme se défend mal contre l'infection car les globules blancs ne peuvent plus se déplacer à leur vitesse normale pour atteindre rapidement la zone infectée et faire leur travail de nettoyage. Chez une personne non diabétique, de l'insuline supplémentaire est produite pour contrer ces effets, mais cela ne se produit pas chez une personne diabétique de type 1; par conséquent, l'hyperglycémie persiste et l'acidocétose (parfois appelée cétose) peut survenir.

Qu'est ce que l'acidocétose ?

L'acidocétose est une complication grave du diabète. Lorsque la glycémie est trop élevée et qu'il n'y a pas suffisamment d'insuline pour faciliter le passage du glucose, du sang vers les cellules, celles-ci vont utiliser les graisses de réserve pour leur besoin en énergie. Les graisses libéreront, en brûlant, des résidus chimiques toxiques, les cétones ou corps cétoniques (dont l'acétone). En général, les reins évacuent ces résidus dans l'urine. Mais si la glycémie reste trop élevée pendant un certain temps, les reins commencent à recevoir plus de cétones qu'ils ne peuvent en évacuer et ceux-ci s'accumulent dans le sang. Il s'agit là d'une situation très grave pouvant rapidement aboutir à un coma et à la mort.

L'acidocétose est plus fréquente chez les patients diabétiques de type 1 car l'organisme ne produit plus ou peu d'insuline. Les diabétiques de type 2 produisent, eux, de l'insuline, et même si l'utilisation de l'insuline par l'organisme n'est pas aussi efficace qu'elle devrait l'être, cela peut être suffisant pour empêcher l'acidocétose.

Quoi qu'il en soit, l'hyperglycémie et l'acidocétose sont associées le plus souvent à une infection, à un état de santé jugé grave, à un état de stress important ou à un oubli de l'injection d'insuline.

Quels sont les symptômes de l'acidocétose ?

L'acidocétose est signalée par l'apparition des symptômes suivants :

- on se sent mal, avec de la température et des symptômes d'angine ou de grippe ;
- léthargie, faiblesse, somnolence prononcée;
- douleur abdominale ;
- douleur dans la poitrine ;
- vomissements ;
- diarrhée ;
- haleine fruitée ;
- lèvres sèches, gercées
- respiration rapide ;
- hyperglycémie ;
- présence d'acétone dans les urines.

Comment déceler la présence de cétones ?

Souvent, lorsque la glycémie est trop élevée, les lecteurs de glycémies affichent un message d'alerte indiquant au patient diabétique le besoin de tester l'acétone dans l'urine. Des lecteurs de glycémie plus récents permettent maintenant de tester la présence des cétones dans le sang en utilisant des bandelettes spécifiques pour les cétones. Cependant, la plupart des patients diabétiques utilisent les bandelettes pour tester le taux d'acétone dans les urines. Ces bandelettes sont vendues en pharmacie.

Que faire s'il y a de l'acétone dans les urines ?

Tout d'abord, suivre les instructions que le médecin aura probablement données au cas où cela arriverait. Si ce n'est pas le cas, il est essentiel de contacter sans attendre le médecin traitant pour être conseillé sur la démarche à suivre. Il s'agit d'une situation qui peut se révéler fatale si elle n'est pas traitée immédiatement. La prévention afin d'éviter l'acidocétose reste encore le meilleur traitement.

Que devez-vous faire si vous tombez malade ?

Si vous avez un diabète de type 1 (insulinodépendant)

- Continuez les injections d'insuline. Même si vous n'avez pas faim et si vous ne mangez pas, il est très important de continuer à prendre votre insuline. En arrêtant la prise d'insuline, votre glycémie continuerait à monter, augmentant le risque d'acidocétose.
- Testez votre glycémie fréquemment, toutes les deux à quatre heures.
- Si la glycémie monte au-dessus de 2,5 g/l, testez le taux d'acétone dans les urines.
- Si la glycémie est élevée et qu'il y a présence de cétones dans l'urine, il est nécessaire de prendre des doses supplémentaires d'insuline. Contactez votre médecin pour avoir un conseil ou suivez les instructions qu'il vous aura données auparavant.
- Si vous ne pouvez manger normalement, choisissez des aliments qui se digèrent facilement ou des boissons sucrées afin d'absorber la quantité de glucides nécessaires. Buvez beaucoup d'eau car vous risquez de vous déshydrater rapidement.
- Si vous avez des nausées, prenez environ 15 g de glucides toutes les heures (l'équivalent environ d'un verre de jus de pomme), sous forme de jus de fruits, de compotes de fruit, de yaourts ou de glaces. L'estomac absorbera ces aliments s'ils sont pris de façon lente, par petites quantités. La maladie et la diarrhée peuvent provoquer une déshydratation qu'il est très important d'éviter ; pour cela, remplacez les fluides perdus en buvant beaucoup, un à deux verres d'eau toutes les heures.
- Si vous vomissez, vous devez consulter votre médecin car vous pouvez vous déshydrater très rapidement et aggraver votre état de santé.

Si vous avez un diabète de type 2 (non insulinodépendant)

- Testez votre glycémie fréquemment, toutes les deux à quatre heures.
- Continuez à prendre vos médicaments antidiabétiques ou votre insuline. Si la glycémie reste trop élevée pendant plus de 48 heures, consultez votre médecin car il vous faut peut être augmenter les doses de votre traitement ou prendre un traitement complémentaire.
- Continuez à manger, mais, si besoin est, remplacez les aliments habituels par des aliments plus liquides qui se digèrent facilement. Buvez beaucoup d'eau.
- Si vous avez des nausées, prenez des glucides sous forme de boissons sucrées telles que des jus ou des compotes de fruit, des glaces, quelques tranches de pain grillé. L'estomac absorbera ces aliments s'ils sont pris de façon lente, par petites quantités. La maladie et la diarrhée peuvent provoquer une déshydratation qu'il est très important d'éviter ; pour cela, remplacez les fluides perdus en buvant beaucoup, un à deux verres d'eau toutes les heures.
- Si vous vomissez, vous devez consulter votre médecin car vous pouvez vous déshydrater très rapidement et aggraver votre état de santé.

Ce qu'il faut retenir

- NE PAS ARRÊTER le traitement contre le diabète (médicaments antidiabétiques et/ou insuline) ;
- tester la glycémie plus fréquemment ;
- si la glycémie est élevée, tester l'acétone ; NE PAS ARRÊTER le traitement (médicaments antidiabétiques ou insuline) ;
- contacter le médecin si l'acétone est toujours présente dans les urines bien que les doses du traitement antidiabétique aient été augmentées ;
- en cas de doute, contacter le médecin ;
- s'il y a des vomissements, consulter le médecin ;
- par mesure de prévention, demander au médecin de donner les instructions à suivre en cas de maladie.

Se préparer à l'avance

Pour être prêt en cas de maladie, il est bon d'avoir sous la main :

- une feuille d'autocontrôle pour pouvoir noter les glycémies toutes les 3 ou 4 heures ;
- une feuille d'autocontrôle pour pouvoir noter les tests d'acétone dans les urines toutes les 3 ou 4 heures ;
- un kit pour tester les glycémies ;
- des bandelettes pour tester l'acétone dans les urines
- les coordonnées de son médecin et des services d'urgence ;
- les médicaments recommandés par le médecin pour soigner les nausées, omissements et les diarrhées.



Association pour la Recherche sur le Diabète
38, rue de Bassano • 75008 Paris

01 47 23 90 14 • arinfo@a-rd.fr • www.a-rd.fr

Une association pour tous ceux qui vivent chaque jour avec le diabète

La mission de l'**Association pour la Recherche sur le Diabète** (ARD) est de soutenir financièrement les efforts de la recherche afin de découvrir un remède pour le diabète et, en attendant que cet objectif soit atteint, de diffuser les connaissances essentielles pour prendre soin de sa santé et lutter contre les complications graves de cette terrible maladie.