



LIVRET D'INFORMATION PATIENT

*Document d'information – à conserver
Votre pharmacien est à votre écoute pour toute question*



BIEN VIVRE AVEC UN DIABÈTE DE TYPE 2

Les informations essentielles
pour vous accompagner au quotidien





Le diabète de type 2 est une maladie chronique fréquente.

Bien compris et bien suivi, une vie normale et active peut être menée.

Ce livret a pour objectif de vous donner des repères simples et pratiques pour gérer au mieux votre diabète.

Sommaire

Comprendre et agir	1
Comprendre le diabète de type 2.....	1
Les complications : ce qu'il faut savoir	1
Les objectifs du traitement	2
Les différents traitements du diabète	2
Au quotidien : bien manger et bouger	3
L'alimentation : les règles essentielles	3
L'activité physique adaptée : un vrai traitement	3
Suivi et surveillance	4
Le suivi médical du diabète.....	4
Auto surveillance de la glycémie	4
Hypoglycémie : savoir reconnaître et réagir	4

Le Mot de la Présidente de l'AFD

Le diabète de type 2, maladie chronique fréquente, nécessite une prise en charge complexe par une multiplicité d'intervenants : médecin généraliste, diabétologue, cardiologue, néphrologue, pneumologue, paramédicaux, pharmacien. Le partenariat entre notre association et l'URPS des pharmaciens est déjà ancien et fait régulièrement ses preuves au rythme de nos actions communes, tant pour les campagnes de prévention et de dépistage de la maladie que dans le domaine de l'accompagnement.

Professionnel de santé indispensable, le pharmacien d'officine, expert du médicament, est disponible pour les patients toute la journée sans rendez-vous. C'est le référent de proximité par excellence. De plus, parmi les missions inscrites dans le code de la santé publique et qui lui sont confiées, figure en bonne et due place le conseil au quotidien. Car son rôle, loin de se limiter à fournir les médicaments nécessaires pour la durée du traitement, est bien de rendre le patient plus autonome. L'appropriation de savoirs et de compétences se fait dans un processus de renforcement par le patient de ses capacités à prendre en charge l'affection qui le touche. Le pharmacien d'officine accompagne le patient tout au long de sa maladie, proposant une écoute, un soutien et un suivi personnalisé.

Le patient apprend ainsi à devenir acteur de sa vie avec sa maladie, tout au long du projet de soins. Dans ce livret, on fait œuvre de pédagogie en donnant « des repères simples et pratiques », précisant comment comprendre le mécanisme de la maladie pour pouvoir agir au quotidien efficacement, en respectant le traitement prescrit, en adoptant une hygiène de vie plus saine, une alimentation équilibrée, en luttant contre la sédentarité. L'objectif est bien entendu de réduire ou de retarder l'apparition de complications, de diminuer la charge mentale, notamment dans la durée, et d'améliorer la qualité de vie des patients et de leur entourage.

Nul doute que ce document d'information sera un guide précieux pour toutes celles et tous ceux qui veulent agir efficacement pour mener une « vie normale et active » en dépit de la maladie.

Marie-Laure LUMEDILUNA,
Présidente de l'AFD 13-83, Patiente Experte Fédération Française des Diabétiques



AFD 13 83

**Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence
et de l'Ouest Var**

Le Mot de la Présidente de l'URPS

Votre Pharmacie vous accompagne au quotidien dans la prise de vos traitements et de vos petits problèmes de santé. Mais aussi dans la prévention (vaccination, sevrage tabagique) et le dépistage (kits cancer colorectal, Hypertension artérielle).

N'hésitez pas à solliciter votre équipe pharmaceutique pour faire le point sur vos traitements :

Avec le Bilan Partagé de Médication pour les patients de plus 65 ans en ALD.

Avec les entretiens pharmaceutiques en cas de prise :

- AOD=Anticoagulants Oraux d'action Directe
- Corticostéroïdes inhalés
- Chimiothérapie orale

Pour le Bon usage du médicament, notamment dans les cas de médicaments entraînant une accoutumance aux opioïdes, Benzodiazépines...

Si vous êtes enceinte, parlez avec l'équipe pharmaceutique de vos médicaments pour prévenir les risques liés à l'automédication.

Bon usage du médicament, notamment dans les cas de médicaments entraînant une accoutumance aux opioïdes, Benzodiazépines...

Votre équipe pharmaceutique est là aussi :

- Pour vous vacciner
- Pour réaliser les Test Rapides d'Orientation Diagnostique (TROD)
Angine ou cystite et prescrire si besoin des traitements pour l'angine et la cystite sous condition médicale autorisée.

Dr. Félicia Ferrera Bibas
Présidente de l'URPS Pharmaciens PACA

COMPRENDRE ET AGIR

Comprendre le diabète de type 2



Le diabète de type 2 est un excès de sucre dans le sang qu'on appelle hyperglycémie. Cela se produit parce que l'insuline (hormone qui régule le sucre) secrétée par votre pancréas agit moins bien.

Le diabète évolue lentement et peut rester longtemps sans symptôme. Mais avec le temps, ce sucre en excès peut abîmer les vaisseaux sanguins et certains organes.

C'est pourquoi il est important de le traiter et de le surveiller, même quand on se sent bien.

Les complications : ce qu'il faut savoir

Les complications du diabète ne sont **ni immédiates, ni systématiques**. Elles apparaissent surtout lorsque le diabète reste **mal équilibré pendant plusieurs années**.

Le sucre en excès peut, à long terme, fragiliser certains organes :

Le cœur et les vaisseaux



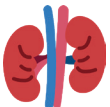
- Risque cardiovasculaire augmenté
- Mauvaise circulation du sang

Les yeux



- Baisse de la vision
- Atteinte de la rétine

Les reins



- Atteinte progressive des reins
- Risque d'insuffisance rénale

Les nerfs et les pieds



- Perte de sensibilité
- Douleurs, fourmillements,
- Plaies qui cicatrisent mal

COMPRENDRE ET AGIR

Les objectifs du traitement



Le traitement du diabète vise à :

- maintenir une **glycémie équilibrée**
- prévenir les complications et **protéger les organes** sur le long terme
- préserver l'**autonomie** et la **qualité de vie**

Les différents traitements du diabète :

Selon les personnes, le traitement peut comprendre :

- des comprimés
- des injections d'insuline
- des injections qui aident à réguler l'appétit et la glycémie



Ces différents traitements **peuvent être associés entre eux**.

Chacun d'entre eux est important et doit être pris de façon régulière selon votre prescription médicale.



Votre traitement n'est pas figé : il peut évoluer avec le temps pour rester adapté à votre situation.

Dans certains cas, le traitement peut être **ajusté en fonction de la glycémie**, selon un **protocole défini** par votre médecin ou l'équipe soignante.

Il faudra alors mesurer celle-ci **avant** de prendre vos médicaments.

Les médicaments **complètent** l'alimentation et l'activité physique, ils ne les remplacent pas !

*L'alimentation équilibrée, l'activité physique régulière
et le traitement agissent ensemble pour protéger votre santé !*

AU QUOTIDIEN : BIEN MANGER ET BOUGER

L'alimentation : les règles essentielles

Il ne s'agit pas d'un régime strict, mais d'un équilibre durable.



- ✓ 3 repas par jour, réguliers
- ✓ Légumes à chaque repas
- ✓ Féculents complets
- ✓ Fruits en quantité modérée
- ✓ Eau plate en boisson principale



- ✗ Sodas, pâtisseries, bonbons
- ✗ Produits gras et frits
- ✗ Sel et alcool

Même une petite perte de poids améliore l'équilibre du diabète.



L'activité physique adaptée : un vrai traitement

Bouger aide à faire baisser le sucre dans votre sang et est bénéfique pour vos reins et votre cœur.

Objectif recommandé :

→ 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine.

Exemples d'activité :

- marche rapide
- vélo
- natation
- jardinage, escaliers ...



Choisissez une activité que vous aimez !

SUIVI ET SURVEILLANCE

Le suivi médical du diabète

Consultations régulières

- en général, tous les 3 mois
- bilan de la glycémie, du poids et de la tension artérielle

Sur mon analyse de sang

- **glycémie à jeun** : reflète l'équilibre de mon diabète aujourd'hui
- **HbA1c** : reflète l'équilibre de mon diabète sur 3 mois



Contrôle annuel

- des yeux
- des reins
- du cœur et des vaisseaux
- des pieds

Ces contrôles sont utiles même si vous vous sentez bien !



Auto surveillance de la glycémie

Selon votre situation, un contrôle de la glycémie peut être nécessaire :

- avec un **lecteur de glycémie** et des bandelettes, en piquant votre doigt : c'est la glycémie capillaire
- avec un **capteur** positionné sur votre bras, à changer régulièrement

Cela vous permet de :

- ✓ mieux comprendre l'effet des repas et de l'activité
- ✓ détecter un sucre trop bas ou trop élevé



Hypoglycémie : savoir reconnaître et réagir

Une hypoglycémie correspond à un taux de sucre dans le sang trop bas.

Signes possibles :

- tremblements
- sueurs
- faim, fatigue, malaise
- vertiges, voir les étoiles
- étourdissements, confusion

Que faire si ça m'arrive ?

- ✓ prendre immédiatement du sucre
- ✓ se reposer
- ✓ reconstrôler la glycémie si possible

Pour prévenir :

- ✓ ne pas sauter de repas
- ✓ respecter les horaires des traitements
- ✓ avoir toujours du sucre sur soi



Votre pharmacien vous accompagne

Votre pharmacien peut vous aider à :

- Comprendre votre traitement
 - Mieux le prendre
- Répondre à vos questions

N'hésitez jamais à lui demander conseil !

URPS Pharmaciens PACA Parcours Officiel DT2

Coordination Pr HONORÉ, Drs FERRERA-CORREARD-BERARD,
HESSE

Date de rédaction 27/01/2026