



## Diabète de type 1

🕒 paru le 08/04/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le diabète se caractérise par un taux trop élevé de sucre (glucose) dans le sang (glycémie). L'insuline joue un rôle important dans la survenue du diabète. L'insuline est une hormone fabriquée par le pancréas, qui fait en sorte que le sucre présent dans le sang est absorbé dans les cellules.

Dans le diabète de type 1, le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline. Pour corriger ce manque, on injecte de l'insuline plusieurs fois par jour dans la graisse sous la peau (injection sous-cutanée). Ces injections permettent d'imiter la sécrétion naturelle d'insuline.

Un taux de sucre dans le sang (glycémie) trop élevé abîment les vaisseaux sanguins. Si vous êtes diabétique depuis un certain temps et que vous n'êtes pas traité correctement, vous risquez de souffrir d'une atteinte de tous les petits vaisseaux sanguins du corps, avec des conséquences sur le système cardiovasculaire, les yeux, les reins, le système nerveux et les pieds.

### Traitement par insuline (insulinothérapie)

Les personnes atteintes de diabète de type 1 apprennent à adapter la quantité d'insuline à leur rythme quotidien, à leur alimentation, à leur activité physique et à leur glycémie. Elles font généralement leurs injections d'insuline à la main. Mais elles peuvent aussi utiliser une pompe à insuline.

Dans des circonstances normales et avec un traitement approprié, le sang contient toujours - entre les repas et pendant la nuit - une certaine quantité d'insuline (insuline basale) nécessaire à la transformation des sucres présents dans le sang. A chaque repas, une grande quantité de sucre est libérée dans le sang, ce qui nécessite l'administration d'une dose appropriée d'insuline à action rapide avant le repas (insuline prandiale). La dose est déterminée sur la base de la quantité de sucres (glucides) contenus dans le repas en question.

Il reste nécessaire de contrôler quotidiennement le taux de sucre dans le sang (glycémie) et, si nécessaire, d'ajuster la dose d'insuline.

Il existe différents types d'insuline. Ce qui fait la différence entre les insulines, c'est la vitesse avec laquelle elles agissent et la durée pendant laquelle elles agissent. Le choix de la préparation, la dose et la fréquence des injections sont déterminés individuellement et dépendent notamment du poids corporel et du risque d'un manque sévère de sucre dans le sang ([hypoglycémie](#)).

### Que pouvez-vous faire ?

Assurez-vous de bien comprendre ce que signifie le diabète de type 1 et de bien maîtriser l'insulinothérapie. Un bon éducateur en diabétologie et un suivi régulier chez le médecin généraliste et le spécialiste du diabète (diabétologue) sont indispensables !

## Alimentation

Une [alimentation saine](#) est importante pour chacun, y compris pour les personnes atteintes de diabète de type 1. La quantité de nourriture doit être adaptée à vos besoins individuels. Évitez de prendre trop de poids. Programmez vos repas et collations en fonction de votre rythme quotidien, de votre insulinothérapie et de votre activité physique. Les insulinothérapies modernes vous permettent de gérer vos heures de repas avec une plus grande souplesse. Un adulte n'a pas besoin de planifier ses repas autrement.

L'objectif est d'apprendre à adapter la dose d'insuline au repas. L'automesure de votre glycémie sur une goutte de sang prélevée au bout du doigt et l'estimation précise de la quantité de glucides dans un repas peuvent vous y aider.

## Activité physique

L'[activité physique](#) améliore la condition physique et l'humeur. Elle a également un effet bénéfique sur la glycémie, sur les taux de graisses et de cholestérol dans le sang et sur l'excès de poids.

L'activité physique augmente la sensibilité de l'organisme à l'insuline. De ce fait, les sucres sont décomposés plus rapidement et la glycémie baisse. La glycémie peut descendre trop bas pendant l'exercice, juste après l'entraînement ou quelques heures après l'effort. La glycémie dépend des facteurs suivants :

- Le taux d'insuline dans le sang ;
- La durée et l'intensité de l'activité physique ;
- L'expérience d'entraînement et la condition des muscles ;
- La nourriture consommée avant et pendant l'exercice.

Exercez votre activité physique avec prudence si votre glycémie est supérieure à 300 mg/dl. Un tel taux indique en effet que la quantité d'insuline est insuffisante pour décomposer les sucres. Le corps va donc brûler des graisses pour fournir l'énergie nécessaire. Cela produit une plus grande quantité de déchets, tels que les cétones. Or, l'excès de cétones entraîne une acidification du sang (acidocétose). Les cétones peuvent être mesurées au moyen d'une bandelette plongée dans l'urine. Ne commencez pas une activité sportive si votre glycémie est élevée, si vous buvez et urinez beaucoup et si vos urines contiennent des cétones. Ces 3 signes indiquent une mauvaise régulation de votre diabète, qu'il faudra d'abord normaliser.

Si votre glycémie est inférieure à 100 mg/dl, mangez ou buvez des aliments riches en glucides avant de commencer votre sport. Si votre glycémie est trop basse, vous risquez une hypoglycémie et, potentiellement, une perte de connaissance.

Étudiez l'influence de l'activité physique sur votre glycémie en la mesurant avant et après le sport. Si nécessaire, mangez ou buvez des aliments riches en glucides pour éviter une hypoglycémie pendant l'effort. Prenez un apport en glucides avant et pendant l'entraînement, à intervalles d'une heure (20 à 30 g par heure), en fonction de vos besoins individuels et de votre glycémie. Vous pouvez par exemple manger une tartine supplémentaire avant l'entraînement et boire une boisson énergétique pendant l'entraînement. Prenez toujours des aliments et/ou des boissons riches en glucides avec vous, que ce soit pendant ou après l'effort.

Surveillez bien votre glycémie après un entraînement intensif. Si elle baisse, corrigez-la par des aliments riches en glucides.

## En savoir plus ?

- [Diabète de type 1 – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Diabète : des applications mobiles – mHealthBelgium](#)
- [Diabète : intervention des mutuelles pour les enfants et adolescents – INAMI – Institut national d'assurance maladie-invalidité](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

## Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Insulinothérapie du diabète de type 1' \(2000\), mis à jour le 10.03.2017 et adapté au contexte belge le 11.03.2018 – ebpracticenet](#)