



## Diabète de type 2 : suivi

🕒 paru le 18/03/2020 • 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 !

### Diabète de type 2 : et après le diagnostic ?

Le diabète se caractérise par un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie), ce qui peut entraîner des problèmes au niveau du système cardiovasculaire, des yeux, des reins, du système nerveux et des pieds. Si le médecin vous diagnostique un diabète, il discutera attentivement avec vous pour vérifier dans quelle mesure votre organisme est affecté par la maladie.

### Discussion

- Le médecin vérifie si vous menez une vie saine : Faites-vous suffisamment d'exercice ? Consommez-vous de l'alcool et, si oui, en quelles quantités ? Mangez-vous gras ? Avez-vous tendance à beaucoup saler vos aliments ? Fumez-vous ?
- Avez-vous des symptômes qui évoquent des maladies cardiovasculaires ? Avez-vous des problèmes sexuels ?
- Y a-t-il des cas de diabète, d'[hypertension](#) ou de maladies cardiovasculaires dans votre famille ?

### Examen clinique

- Votre poids et votre taille sont mesurés pour déterminer si vous êtes en excès de poids.
- Votre tension artérielle est prise.
- Les artères de vos jambes et de vos pieds sont examinées pour contrôler si vous avez une bonne circulation sanguine.
- Vos pieds sont examinés pour voir si ils présentent une position anormale, des plaies ou des callosités.
- La sensibilité de la plante des pieds est aussi contrôlée.

### Examens complémentaires

- Un bilan sanguin est réalisé pour vérifier le taux de sucre, mesurer le [cholestérol et les autres graisses](#) et contrôler le [fonctionnement des reins](#).
- Les [urines sont analysées](#) pour voir s'il y a une [perte de protéines](#), ce qui peut indiquer une [atteinte des reins](#).
- Un examen ophtalmologique est effectué pour vérifier les vaisseaux sanguins de l'œil.
- Éventuellement, un [électrocardiogramme \(ECG\)](#) pour détecter des anomalies cardiaques.

### Traitement de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires

Le traitement du diabète de type 2 est important pour empêcher l'apparition de dommages dans les vaisseaux sanguins du corps. Un bon traitement du diabète ne consiste pas seulement à traiter l'hyperglycémie. Une [tension artérielle élevée \(hypertension\)](#), un [taux anormal de cholestérol et de graisses](#) doivent, eux aussi, être traités. En effet, tous ces éléments contribuent à une augmentation du risque cardiovasculaire.

## Traitement de l'hypertension

Pour 100 personnes atteintes de diabète de type 2, 40 à 60 ont déjà une hypertension artérielle au moment où le diabète est diagnostiqué. La tension artérielle moyenne idéale ne dépasse pas 130/85 mmHg.

Vous pouvez faire baisser votre tension artérielle en modifiant votre mode de vie : perdez du poids si nécessaire, mangez moins salé, faites suffisamment d'exercice, limitez votre consommation d'alcool et arrêtez de fumer.

Si ces mesures n'ont pas suffisamment d'effet, le médecin décidera de vous prescrire un traitement antihypertenseur. Parfois, un seul médicament ne suffit pas pour obtenir une diminution suffisante de la tension artérielle et il faut associer plusieurs médicaments. Le choix du médicament dépend de vos autres symptômes et maladies.

## Traitement de taux anormaux de cholestérol et de graisses

Quelles que soient les valeurs de cholestérol dans le sang, un hypocholestérolémiant (statine) est démarré chez toutes les personnes atteintes d'un diabète de type 2 qui :

- souffrent déjà d'une maladie cardiaque et/ou vasculaire;
- sont âgées de plus de 40 ans et qui présentent un facteur de risque supplémentaire (par ex. tabagisme, antécédents familiaux, tension artérielle élevée, taux élevés de graisses dans le sang) ;
- et éventuellement aussi, qui sont âgées de moins de 40 ans et qui ont un taux de 'mauvais' cholestérol (LDL) supérieur à 100 mg/dl.

En parallèle, la perte de poids, l'adoption d'un régime pauvre en graisses, la pratique d'une activité physique suffisante et l'arrêt de la cigarette restent importants dans la lutte contre l'excès de cholestérol et de graisses dans le sang.

Un bon contrôle du taux de sucre dans le sang (glycémie) réduira aussi les quantités de graisses (triglycérides) dans le sang. En revanche, un bon contrôle de la glycémie n'a aucune influence sur le cholestérol.

## Suivi des personnes atteintes de diabète de type 2

Vous pouvez définir, en concertation avec votre médecin, la fréquence de vos consultations de suivi. Dans la plupart des cas, ces consultations ont lieu tous les trois mois. Pour un bon suivi du diabète, il est indispensable d'entretenir de bonnes relations à long terme avec le médecin généraliste, le diabétologue (spécialiste du diabète) et les éventuels autres prestataires de soins. Il est prouvé qu'un bon suivi réduit le nombre de complications.

## Quels sont les examens pratiqués lors d'un contrôle de routine ?

Le médecin aborde les sujets suivants :

- Il vous demande si vous avez eu des hypoglycémies (voir le guide-patient « [Diabète : hypoglycémie \(trop peu de sucre dans le sang\)](#) ») ;
- Il vous interroge sur la présence de symptômes qui peuvent suggérer une atteinte des vaisseaux sanguins ;
- Il parcourt votre schéma de médication et l'adapte si nécessaire ;
- Il vous encourage à adopter et à maintenir un mode de vie sain.

Il réalisera ou prévoira éventuellement les examens suivants :

- Un contrôle du poids et de la tension artérielle ;
- Un examen des pieds si vous souffrez de plaies, de troubles sensoriels ou de callosités. Un examen des pieds sera toujours effectué, y compris si vous avez des anomalies connues de la position des pieds, si vous avez une mauvaise circulation sanguine dans les pieds ou si vous avez déjà subi une amputation ;
- Une prise de sang pour contrôler le taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c), évaluer la [fonction des reins](#) et [mesurer le taux de graisses ou de cholestérol](#) ;
- Une [analyse d'urine](#) pour détecter une éventuelle [perte de protéines \(atteinte des reins\)](#) ;
- Un examen chez l'ophtalmologue pour contrôler les vaisseaux sanguins des yeux ;
- Un examen des sites d'injection dans le cas d'un [traitement par insuline](#).

## Et s'il y a une perte de [protéines dans les urines](#) ?

L'hyperglycémie peut [endommager les reins](#). C'est pourquoi le médecin vérifiera régulièrement s'il y a des protéines dans vos urines. Il peut en effet s'agir d'un signe indiquant un début d'atteinte rénale. Souvent, on peut observer en même temps une [atteinte des petits vaisseaux sanguins des yeux](#).

Lorsqu'une perte de protéines est détectée dans les urines, un contrôle plus strict de la tension artérielle s'impose. Ce contrôle est assuré par la prise de médicaments antihypertenseurs et par l'adoption d'un régime pauvre en sel. Il est par ailleurs très important d'arrêter de fumer, de bien contrôler le taux de sucre dans le sang (glycémie) et de traiter l'excès de cholestérol et de graisses pour éviter une aggravation de l'atteinte rénale.

Le médecin ne se contentera pas de rechercher les [protéines dans les urines](#), il surveillera aussi le [fonctionnement des reins](#) au moyen de prises de sang. Si la perte de protéines dans les urines est trop importante ou si l'analyse de sang montre que le fonctionnement des reins se dégrade vite, vous serez orienté vers un néphrologue (spécialiste des reins) pour la suite du traitement.

### Que pouvez-vous faire pour le suivi de votre diabète ?

Surveillez votre poids. Essayez de perdre vos kilos superflus. Faites suffisamment d'exercice et essayez d'arrêter de fumer !

Vous pouvez vérifier vous-même votre glycémie à l'aide d'une petite goutte de sang prélevée au bout du doigt. Si votre diabète est traité par des injections d'insuline, vous pouvez apprendre à adapter votre dose d'insuline sur la base des taux de sucre mesurés. Si vous n'utilisez pas d'insuline mais que vous prenez des médicaments hypoglycémisants, les automesures peuvent être utiles pour vérifier si vous êtes en hypoglycémie.

Si vous ne prenez pas de médicaments pour abaisser la glycémie, mais que vous suivez uniquement un régime, les automesures peuvent vous aider à comprendre les facteurs qui régulent votre taux de sucre au quotidien.

### En savoir plus ?

- [Diabète : les clés pour se soigner – Solidarité – Mutualité Socialiste](#)
- [Calculer son Indice de Masse Corporelle \(IMC\)](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop – Fondation contre le cancer](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Diabète : des applications mobiles – mHealthBelgium](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trajets de soins – Comment améliorer la prise en charge de votre diabète de type 2](#)
- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)

### Sources

- [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)
- [www.cbip.be](http://www.cbip.be)