

## LES JOURS DE MALADIE

Les problèmes de santé les plus fréquents sont les suivants : infections telles que la grippe ou les rhumes, fièvre, diarrhée et vomissements.

Chez le diabétique, les maladies peuvent provoquer:

- L'augmentation de la glycémie,
- La présence d'acétone dans l'urine,
- Une plus grande tendance à se déshydrater.

C'est pourquoi il est important de savoir que faire dans ces cas.

### Recommandations générales

1. N'abandonnez jamais votre traitement contre le diabète, qu'il s'agisse de cachets ou d'insuline. Prenez la dose habituelle.
2. Ne supprimez aucun repas, même si la glycémie est élevée ou que vous avez de la fièvre et peu d'appétit. Buvez au moins 2-3 litres par jour par fractions prises toutes les 3 heures. Prenez peu de solides, privilégiez l'eau, les jus de fruit naturels, les infusions (du thé par exemple) avec du sucre, les consommés, le bouillon de riz, les purées, les semoules, les biscuits, le pain. Si vous vomissez, commencez par boire de l'eau et des liquides en petites quantités et souvent. Remplacez les aliments solides par des aliments passés en purée ou liquides.
3. Si vous avez de la fièvre, prenez des antithermiques, par exemple du paracétamol.
4. Si vous avez beaucoup de diarrhée, supprimez le lait et ses dérivés. Mangez des soupes de riz et de la purée de carottes et pommes de terre. Prenez beaucoup de liquide (plus de 3 litres par jour).
5. Reposez-vous.
6. Augmentez les autocontrôles de glucose, faites-en au moins trois fois par jour (avant les repas) et notez les résultats.
7. Si la glycémie est supérieure à 300 mg/dl ou si les vomissements et la fièvre persistent, contrôlez l'acétone dans l'urine, notamment si vous prenez de l'insuline. L'acétone est reconnaissable en plongeant une bandelette réactive dans l'urine; votre médecin peut vous en donner.

### Consultez le médecin si:

- Votre état ne s'améliore pas dans les 48 heures,
- La glycémie est supérieure à 300 mg/dl,
- Vous vomissez et ne pouvez prendre aucun aliment liquide pendant des heures,
- Il y a de l'acétone dans l'urine (une ou plusieurs croix sur la bandelette réactive),
- Vous somnolez beaucoup ou vous avez la bouche très sèche ou encore plus de 39 °C de fièvre,
- Vous avez des doutes sur ce qu'il convient de faire.

