

QUELQUES IDÉES FAUSSES SUR LE DIABÈTE

Au sujet du diagnostic du diabète

«J'ai un peu de sucre, mais je ne suis pas diabétique.»

On n'a pas peu ou beaucoup de sucre. On a du diabète à partir d'un certain taux de glucose dans le sang, scientifiquement établi.

«Puisque je ne prends pas d'insuline, je ne suis pas diabétique.»

Les diabétiques se soignent de différentes manières selon les cas: en suivant des recommandations diététiques ou en prenant des cachets et/ou de l'insuline.

«Je ne prends pas d'insuline, j'ai le bon diabète.»

Tous les types de diabète, qu'ils aient besoin ou pas d'insuline, nécessitent un traitement approprié. Dans toutes les formes de diabète, le glucose élevé en permanence implique un risque de complications à long terme. Il n'y a pas de bon ni de mauvais diabète. Par contre, il y a des diabètes bien ou mal contrôlés.

«J'ai eu beaucoup de sucre, mais maintenant je vais bien.»

Une fois que le diabète a été diagnostiqué, les niveaux de glycémie peuvent se normaliser grâce au traitement. Au sens strict, le diabète n'est pas guéri, mais il peut être parfaitement contrôlé.

Au sujet du traitement du diabète

«Le régime est monotone et ennuyeux.»

L'alimentation du diabétique sans excès de poids peut être aussi variée qu'il le souhaite, à condition de savoir utiliser les équivalences entre les différents groupes d'aliments. Pour ceux qui ont un surpoids, la restriction calorique conseille d'imposer quelques restrictions gastronomiques.

«Aliments pour diabétiques: je peux manger ce que je veux.»

On a beau les appeler «aliments autorisés, tolérés ou spéciaux pour diabétiques», cela ne veut pas dire que vous puissiez en consommer sans contrôle. Une lecture attentive de l'étiquette et le conseil de l'expert sont indispensables.

«Si je prends de l'insuline, je n'ai pas besoin de me soucier de suivre un régime.»

Le régime alimentaire fait partie du traitement, de sorte que ni les cachets ni l'insuline ne le remplacent.

«Je ne dois pas manger de légumes, de pain, de melon... parce que j'ai du diabète.»

Il n'y a pas d'aliments interdits, il faut seulement adapter les quantités au régime alimentaire recommandé.



Éducation diabétologique

«Puisque je vais manger un peu plus, je prendrai plus de cachets.»

Les médicaments contre le diabète ne peuvent pas être modifiés arbitrairement, mais en fonction du résultat des contrôles. Des doses inadaptées peuvent entraîner des troubles.

«Avec l'insuline, je deviendrai aveugle.»

L'insuline que les patients s'injectent est identique à celle que le pancréas fabrique. Grâce à elle, de nombreuses personnes survivent ; d'autres vivent mieux et sont moins exposées au risque de complications chroniques.

Au sujet des complications du diabète

«Quand je fais une hypoglycémie, j'en profite pour faire des excès.»

Pour traiter l'hypoglycémie, il suffit pratiquement toujours de 15 à 20 g de sucre. La consommation de quantités supérieures provoque généralement des difficultés postérieures.

«Si je contrôle bien le sucre, la tension artérielle et le poids n'ont pas d'importance.»

«Le tabac n'a rien à voir avec le diabète.»

Le diabète suppose une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. Le tabagisme, l'hypertension, le cholestérol élevé, l'obésité peuvent multiplier ce risque.

«Si je me lève avec une glycémie normale, je suis sous contrôle.»

Le bon contrôle implique d'avoir des glycémies proches de la normalité toute la journée.

«Je me sens mieux quand j'ai trop de sucre plutôt que pas assez.»

De nombreuses personnes partagent cette sensation, mais il faut savoir que l'hyperglycémie agit silencieusement en favorisant le risque de complications chroniques.



N'oubliez pas: en cas de doute, consultez votre médecin traitant ou le personnel d'infirmier.