

GUIDE PRATIQUE

VIVRE AVEC MON DIABETE



Sommaire

	Préparer mon voyage	3
	Gérer un long trajet	5
	Gérer mon séjour	5
	Contraception	6
	Ma grossesse	6
	Mon emploi	7
	Le permis de conduire	8
	Mes assurances	8
	Ma religion	9
	Sport	9
	Alimentation	10
	Que faire en cas d'hypoglycémie ?	12
	Quand et comment faire une injection de glucagon ?	13
	Que faire en cas d'hyperglycémie ?	14
	Que faire en cas de maladie ?	14
	Consultations recommandées	15
	Soins des pieds	16
	Diabète et sexualité	17



PRÉPARER MON VOYAGE

Les traitements et moyens de surveillance actuels du diabète vous permettent de voyager où, quand et comme vous le souhaitez. Si votre diabète est équilibré, il sera plus facile à gérer si vous changez vos habitudes de vie.

- Faites la liste du matériel et des médicaments dont vous avez besoin au quotidien selon votre type de diabète et de traitement (vérifiez les dates de péremption. Prévoyez des piles de rechange pour votre lecteur et au besoin, votre pompe à insuline) :

- Lecteur de glycémie
- Piles pour le lecteur
- Bandelettes d'autocontrôle
- Auto-piqueur
- Lancettes pour auto-piqueur
- Désinfectant (surtout si conditions d'hygiène inconnues) / compresses ou coton
- Collecteur d'aiguille
- Stylos ou cartouches d'insuline
- Aiguilles ou seringues à insuline
- Nécessaire pour le contrôle de l'acétone (diabète type 1)
- Kit de glucagon (Glucagen® kit)
- Sucre
- Trousse isotherme pour la conservation des insulines
- Médicaments anti-diabétiques oraux
- Pompe à insuline (éventuellement pompe de rechange)
- Cathéters et réservoirs pour la pompe
- Insuline lente
- Insuline rapide
- Carnet de glycémie

- Calculez vos besoins en médicaments et matériels pour la durée totale de votre voyage.

Matériel	Besoins quotidiens	Besoins pour la durée du séjour (Besoins quotidiens X Nombre de jours de voyage)	+ 20 %	Total
Insuline (unités) - Lente - Rapide - MélangeUUU		(unités)	1 stylo = 300 unités stylos stylos stylos
Seringues				
Aiguilles				
Bandelettes de glycémie				
Lancettes pour auto-piqueur				
Réservoirs pour pompe				
Cathéters pour la pompe				

- Regrouper les documents nécessaires à votre sécurité et à votre confort :

- Carnet de vaccination** (le diabète n'est pas une contre-indication),
- Ordonnances en cours de validité,**
- Attestation de votre médecin** (éventuellement français/anglais) certifiant que vous devez avoir insuline et matériel de gestion de votre diabète SUR VOUS (facilite notamment les contrôles dans les aéroports),
- Certificat d'assurance rapatriement,**
- Carte européenne d'assurance maladie,**
- Carte de diabétique,**
- Protocole d'insuline** de votre médecin, notamment en cas de panne de pompe à insuline,
- Carnet de surveillance,** coordonnées d'un diabétologue ou d'un centre de prise en charge de diabétologie sur place.



GÉRER UN LONG TRAJET

En voiture : Un voyage prolongé doit être considéré comme un effort. Baissez vos doses d'insuline et faites un repas riche en glucides lents avant le départ. Faites des arrêts réguliers (env. toutes les 2 h) pour vous contrôler et vous restaurer. En cas d'hypoglycémie, attendez un retour à la normale avant de reprendre le volant. Limitez au maximum les trajets en solitaires ou de nuit. Evitez d'exposer les traitements à la chaleur et au soleil,

En avion : Ayez TOUJOURS tout votre matériel AVEC vous, en cabine. En cas de perte de vos bagages, il est impératif que vous puissiez continuer votre traitement. En cas de décalage horaire, renseignez-vous auprès de votre diabétologue sur la conduite à tenir. N'hésitez pas à prévenir les hôtesses pour qu'elles tiennent compte de votre diabète lors du service des collations et repas. Munissez-vous de votre ordonnance et certificat médical, ils seront nécessaires pour le franchissement des portiques de sécurité. Vous pouvez télécharger gratuitement le guide « Le diabète à l'aéroport » sur le site de l'Association Française des Diabétiques (AFD),

En train : Prévoyez qu'un train peut avoir du retard ou être arrêté en pleines voies pendant plusieurs heures. Ayez toujours de quoi contrôler votre glycémie et manger avec vous,

En bateau : En cas de mal de mer (risque de vomissements), parlez-en à votre médecin.



GÉRER MON SÉJOUR

Les activités physiques : Pensez à adapter votre traitement à vos activités. Multipliez les contrôles glycémiques. En cas d'effort prolongé ou intense, il peut être nécessaire de diminuer les doses d'insuline et d'augmenter les apports glucidiques. Ayez toujours une collation avec vous. Privilégiez les zones d'injection qui ne sont pas sollicitées pendant l'effort,

Le froid : Le gel peut endommager les insulines et empêcher le fonctionnement de votre lecteur et/ou pompe à insuline. Gardez votre matériel près de votre corps. Ayez toujours des collations sur vous,

La chaleur : Elle peut endommager vos insulines. Prévoyez toujours un endroit frais et sec pour les conserver (réfrigérateur, glacière, sac isotherme),

Les randonnées : Assurez-vous d'avoir des chaussures adaptées à vos pieds, confortables, qui laissent les pieds respirer. Portez des chaussettes en coton. Aérez régulièrement vos pieds et inspectez-les,

La plage : Évitez au maximum de marcher pieds-nus sur le sable, il peut contenir des objets coupants/tranchants,

L'alimentation : Essayez de favoriser une alimentation la plus équilibrée possible.



MA CONTRACEPTION

Toute méthode contraceptive est possible chez une femme diabétique, cependant les contraceptifs hormonaux peuvent être déconseillés en cas de facteurs de risques cardio-vasculaires associés ou lorsqu'il y a présence de complications liées au diabète. Discutez-en avec votre médecin.



MA GROSSESSE

Avant une grossesse, il est fortement conseillé de discuter avec votre médecin. Il vous aidera à **préparer votre grossesse** :

- En effet, les organes du bébé se forment au cours du premier trimestre de la grossesse. Les risques de malformations sont maximum durant les 10 premières semaines, il est donc indispensable de **normaliser** votre glycémie **avant** la grossesse. Une diminution de l'hémoglobine glyquée d'un point divise par 2 les risques de malformations !,
- Les antidiabétiques oraux sont contre-indiqués pendant la grossesse. Votre médecin les arrêtera en prévision d'une grossesse. Il est possible qu'il vous prescrive de l'insuline pendant cette période,
- Si vous avez des difficultés pour atteindre les objectifs glycémiques fixés avec votre diabétologue, un traitement par pompe à insuline pourra être envisagé,
- Vérifiez que vous avez réalisé votre bilan annuel : fond d'œil, examen des urines, électrocardiogramme, bilan sanguin.

Pendant la grossesse :

- Les besoins en insuline varient fortement. Ils augmentent régulièrement pour atteindre leur maximum au cours du troisième trimestre. Il est possible que votre médecin modifie votre traitement en cours de grossesse,
- La glycémie du bébé dans l'utérus varie en fonction de la vôtre, il est donc indispensable de vous contrôler régulièrement.

Lors de l'accouchement :

- Il est possible que votre enfant produise de l'insuline pour répondre à votre hyperglycémie. Cela peut entraîner une hypoglycémie à sa naissance, **qui se normalise** en quelques heures,
- Il pourra vous être proposé une perfusion d'insuline pour réduire ce risque,
- Des contrôles glycémiques seront régulièrement réalisés pour adapter les doses d'insuline si besoin.

Un diabète bien équilibré avant et pendant la grossesse entraîne la majorité du temps une grossesse et un accouchement normaux (voie basse sans complications). **Vous pouvez allaiter** votre bébé, **même** si vous êtes diabétique et **sous insuline**.



Etre diabétique est compatible avec l'activité professionnelle, cependant certains métiers sont déconseillés voire contre-indiqués, du fait du risque d'hypoglycémie :

- Les métiers dits « incompatibles » avec le diabète sont ceux où votre état de santé pourrait mettre en danger la vie de vos collègues ou d'autres personnes : aéronautique (personnel navigant technique et contrôle aérien), métiers de la sécurité (police, sapeurs-pompiers, douanes...), armée...,
- Les métiers déconseillés sont ceux qui pourraient vous mettre en difficultés : travail en hauteur (couvreur, charpentier, maçon...), travail sur machines dangereuses, métiers du bâtiment, métiers de la route (conduite prolongée), métiers qui nécessitent une acuité visuelle importante, métiers où le travailleur est isolé...,
- Les autres métiers peuvent être exercés avec parfois des aménagements de poste.

Votre employeur

- Vous n'avez **aucune obligation de signaler** votre diabète à votre (futur) employeur. Légalement, aucune loi ne permet de sanctionner un employé qui n'aurait pas fait part de sa maladie à son employeur,
- Une attestation de carte vitale étant demandée lors d'une embauche, **il est possible de demander à la sécurité sociale de fournir une attestation ne mentionnant pas l'A.L.D.** (Affection de Longue Durée offrant droit à la prise en charge à 100% des actes en lien avec la maladie chronique), dans le cadre de la confidentialité des informations médicales (article R.161-33-4 du Code de la Sécurité Sociale).

Le médecin du travail

- Il est là pour déterminer l'aptitude au poste de travail. En lui parlant de votre diabète, il pourra si nécessaire proposer des aménagements de poste à l'employeur tout en étant soumis au secret médical. Le service de santé au travail est susceptible d'intervenir en urgence en cas de malaise,
- Vous n'êtes pas obligé de lui mentionner votre diabète mais vous vous priveriez d'une aide précieuse.

Les collègues

- Si le contact passe bien avec certains, il peut être judicieux de le/les informer pour favoriser une bonne conduite à tenir en cas d'hypoglycémie.

Absences pour motif médical et aménagement du temps de travail

- Votre employeur ne peut pas s'opposer à quelques heures d'absence par semaine pour des examens ou des traitements (Code du Travail, article L. 1226-5). Dans ce cas, il doit signer une autorisation d'absence pour traitement médical. **Ces absences sont déductibles du salaire,**
- Vous pouvez, **sous certaines conditions**, prétendre à un mi-temps thérapeutique dans le cadre de votre maladie. La caisse d'assurance maladie peut vous verser un complément de salaire mais le montant total perçu (salaire + complément) ne devra pas dépasser le montant du salaire prévu pour le poste à temps complet,
- Il est possible, dans le cadre de l'ALD, de bénéficier, sur décision justifiée du médecin, d'un arrêt maladie de 3 ans, rémunéré sous forme d'indemnités journalières. Au terme de ces 3 années, vous devez soit reprendre le travail, soit faire une demande de pension d'invalidité.



LE PERMIS DE CONDUIRE

Lorsque vous êtes au volant, les hypoglycémies et les complications liées à un diabète mal équilibré peuvent être extrêmement dangereuses pour vous et pour les autres usagers de la route.

C'est pourquoi le diabète fait partie des affections répertoriées qui peuvent donner lieu à une délivrance à durée limitée du permis de conduire ou plus rarement dans les cas graves qui peut être incompatible avec la délivrance ou l'obtention du permis de conduire.

Un examen médical attestant de votre capacité à conduire et à maîtriser la maladie est obligatoire. Les permis de conduire pour les véhicules légers peuvent être délivrés pour 5 ans maximum. Pour les permis poids lourd, cette durée est abaissée à 3 ans.

Comment déclarer mon diabète à la préfecture ?

- Lorsque le diabète est présent au moment de l'inscription au permis de conduire : un questionnaire de santé vous est remis et vous avez **l'obligation** de déclarer votre maladie,
- Même si le diabète est découvert après l'obtention du permis de conduire, il est **impératif** de le déclarer auprès de la Préfecture.



MES ASSURANCES

Bien que de nombreuses avancées aient été faites sur le diabète concernant la connaissance de la maladie et les traitements, il reste difficile pour un diabétique d'accéder aux assurances santé, de prêts immobiliers, de prêt à la consommation... surtout lorsque l'assurance impose le remplissage d'un questionnaire de santé.

Pour faciliter l'accession à un prêt ou une assurance, quel qu'il soit, l'AFD (Association Française des Diabétiques) a mis en place un contrat emprunteur avec la société d'assurances Allianz. Il y a quelques conditions pour pouvoir y souscrire : adhésion à l'AFD toute la durée du prêt, présenter un dossier médical complet et réaliser un bilan médical complet pour le diabète tous les ans.

Pour en savoir + : <http://www.afd.asso.fr/diabete-et/assurances>

Une convention nommée AERAS (s'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé) a été conclue entre l'Etat, les assurances, les banques et les associations de malades et handicapés pour leur faciliter l'accès aux prêts et assurances.

Pour en savoir + : <http://www.aeras-infos.fr/>

Le service social et juridique de l'AFD ainsi que le cabinet de courtage EURODITA peuvent vous aider dans vos démarches. N'hésitez pas à les contacter :

Service social et juridique de l'Association Française des Diabétiques

88, rue de la roquette - 75544 Paris cedex 11

Tél : **01-56-95-18-69**, le mardi de 8h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 18h.

Mail : service.social@afd.asso.fr

Cabinet de courtage EURODITAS

Tél : **01 40 51 98 80**

Mail : afd@eurodita.fr

Site internet: www.eurodita.fr



MA RELIGION

Dans la religion catholique, les rites religieux n'ont pas d'incidences avec l'alimentation du diabétique.

Dans la religion musulmane, le diabète peut dispenser du jeûne du Ramadan. Cependant, si vous souhaitez y participer, il vous faudra apprendre à adapter votre traitement en conséquence. Le mieux est de préparer le jeûne avec votre médecin. Certains établissements hospitaliers proposent des hospitalisations pour apprendre à adapter son traitement en période de jeûne prolongé. Renseignez-vous auprès des centres les plus proches de chez vous.

Dans la religion juive, le jeûne du Grand Pardon (yom kippour), qui dure une journée, peut être supportée sans soucis par une personne diabétique sans traitement ou ayant un traitement oral. Si vous êtes sous insuline, il est impératif de bien maîtriser votre diabète pour adapter vos doses d'insuline au mieux. Parlez-en avec votre médecin.



MON SPORT

Conseils pour la pratique d'une activité physique :

- Pratiquez une activité physique régulière, cela permet de se maintenir en bonne santé y compris chez les diabétiques. Elle est même conseillée car elle contribue au bon équilibre glycémique,
- Vérifiez votre glycémie systématiquement avant et après l'effort et pendant l'activité au moindre doute. En cas d'hypoglycémie, se resucrer immédiatement avant de reprendre l'activité physique,
- Hydratez-vous avant, pendant et après l'effort avec de l'eau,
- Adaptez votre alimentation : faites éventuellement une collation si votre glycémie est basse avant de débiter l'activité physique ou que vous prévoyez une activité physique intense,
- Adaptez vos doses d'insuline en fonction de l'activité physique,
- Vérifiez l'état de vos chaussures de sport pour éviter toutes blessures aux pieds,
- Vérifiez l'état de vos pieds avant et après l'effort pour voir s'il n'y a pas de plaies.

À savoir : La glycémie peut continuer à baisser après avoir fait de l'exercice.



Maitriser ses quantités de sucres et choisir des sucres non raffinés

- 1) Evitez de cumuler le pain et d'autres féculents au cours d'un même repas.
- 2) Limitez le sucre dans vos boissons : utilisez des demi-sucres, préférez les boissons sans sucres (eau plate ou gazeuse avec un zeste d'agrume, café, thé ou tisanes sans sucres...),
- 3) Consommez les fruits frais crus ou cuits (compote sans sucres ajoutés) au cours d'un repas plutôt que seul dans la journée,
- 4) Evitez les jus de fruits industriels, même avec la mention « sans sucres ajoutés », qui apportent que très grandes quantité de fructose et très peu de vitamine C !,
- 5) Limitez les desserts sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, glaces...) :
1 à 2 fois par semaine au cours d'un repas
- 6) Diminuez les quantités de sucre dans vos préparations « maison » sucrées (entremet, dessert, laitage...) : comptez 10g de sucre par personne maximum,
1 cuillère à soupe rase de sucre, miel, confiture = 10g de sucre
- 7) Privilégiez les préparations « maison » avec des produits de base,
- 8) Choisissez des féculents riches en fibres (ex : légumes secs, pain aux céréales pain au levain semi-complet...),
- 9) Respectez les temps de cuissons des légumes et des féculents (cuire doucement, pâtes al dente...),
- 10) Associez un légume à un féculent.

Les équivalences glucidiques

LES FRUITS

1 pomme, orange, poire, pêche, nectarine
papaye, goyave, banane moyenne, belle
tranche de pastèque, kaki

= 2 à 3 clémentines, mandarines, abricots,
prunes, fruits secs, kiwis, figues fraîches

= 1 quinzaine de cerises, grains de raisins

= 1 barquette de 250g de fraises,
framboises, myrtilles, groseilles, mûres

= ½ pamplemousse, ¼ d'ananas, ¼ de
melon

= 1 compote sans sucres ajoutés

= 1 petit verre de jus de fruit pressé
ou 100% pur jus

LES FÉCULENTS

3 tranches de pain (1/4 baguette)

=

4 à 5 biscottes

=

6 cuillères à soupe de pâtes, riz,
semoules, autres céréales cuites (50g
crus)

=

6 cuil. à soupe de légumes secs cuits
(50g crus)

=

3 cuil. à soupe de purée

=

3 pommes de terre moyennes



QUE FAIRE EN CAS D'HYPOGLYCEMIE ?

L'hypoglycémie est caractérisée par une glycémie inférieure à **0.70 g/L** = 70 mg/dL = 4 mmol/L

➤ **Pour élever rapidement la glycémie, prenez l'équivalent de 15g de sucre rapides (glucides simples) soit :**

- = 3 morceaux ou sticks de sucre (facilement transportables),
- = 1 c à soupe de confiture ou de miel,
- = 1 verre de soda sucré,
- = 1 verre de jus de fruits,
- = 3 bonbons sucrés ou pâtes de fruits,
- = 1 berlingot de 30g de lait concentré,
- = 2 à 3 fruits secs (abricots, pruneaux, dattes, figues).

➤ **Contrôlez 15 min après :**

Renouvelez la prise si la glycémie n'a pas atteint 0,70g/l.

➤ **Puis, selon l'heure, passez à table, (en commençant par le pain ou les féculents) OU prenez une collation de 20g de glucides complexes : 2 tranches de pain semi-complet beurrée ou 4 petits-beurre...) pour maintenir votre glycémie.**

L'hypoglycémie peut être l'occasion de prendre votre sucrerie préférée.

Il est important de comprendre pourquoi vous avez fait une hypoglycémie afin de corriger si besoin votre repas ou le traitement.

En cas d'inconscience, une personne de votre entourage doit vous faire une injection de Glucagon. (Voir page n°..., « Quand et comment faire une injection de Glucagon ? »)

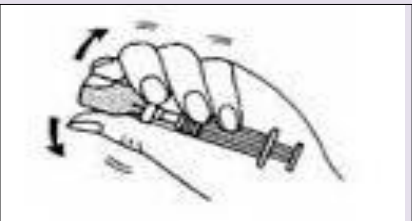


LE GLUCAGON – GLUCAGEN® KIT

Lors d'un malaise hypoglycémique avec perte de connaissance chez une personne diabétique, une seule conduite à tenir : l'injection de glucagon, hormone HYPERGLYCÉMIANTE. Elle permet de libérer le glucose (sucre) stocké dans le foie pour augmenter le taux de sucre du sang (glycémie).



Comment faire ?



1. **Sortir** le Glucagen® kit **du réfrigérateur**.

2. Préparer le flacon : **retirer le capuchon orange du flacon**. **NE PAS POSER LES DOIGTS SUR LA PARTIE CENTRALE GRISE**. Si possible, désinfecter le dessus du flacon avec une compresse imbibée d'alcool.

3. Enlever le capuchon de la seringue.

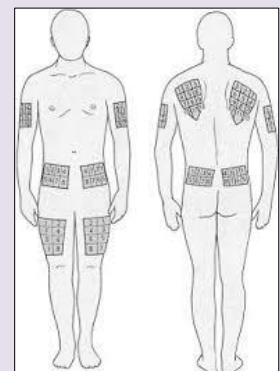
4. **Injecter** l'intégralité de **l'eau** contenue dans la seringue **dans le flacon en verre**.

5. **Sans retirer la seringue, secouer** le flacon pour que la poudre et l'eau se mélange totalement.

6. Tirer sur le piston de la seringue pour **aspirer toute la solution** obtenue.

7. **Injecter** la solution dans la fesse, la cuisse ou le bras :

Pour les personnes : $\left\{ \begin{array}{l} \text{de + de 25 kg : dose complète} \\ \text{de - de 25 kg : demie dose} \end{array} \right.$





QUE FAIRE EN CAS D'HYPERGLYCEMIE ?

L'hyperglycémie est caractérisée par une glycémie supérieure à :

2,50 g/l = 250 mg/dL = 14 mmol/L.

Il est indispensable de faire baisser votre glycémie pour limiter les risques de complications :

- Buvez de l'eau abondamment,
- Arrêtez votre activité physique jusqu'au retour à la normale,
- Surveillez votre glycémie régulièrement et injectez-vous de l'insuline supplémentaire si besoin, en fonction des indications données par votre médecin,
- Surveillez l'acétone par bandelettes urinaires ou sanguines.

Contactez votre médecin ou allez aux urgences si :

- La recherche d'acétone est positive,
- La glycémie ne baisse pas au bout de plusieurs contrôles.

Il est impératif de consulter un médecin **immédiatement** en cas d'hyperglycémie, + sucre dans les urines, + acétone dans les urines !



QUE FAIRE EN CAS DE MALADIE ?

En cas de maladie, il est très fréquent que le corps produise des hormones de stress : adrénaline, cortisol et glucagon. Ces hormones dont le rôle est de faciliter la réponse immunitaire ont aussi pour effet de favoriser la libération de glucose par l'organisme. Résultat, votre glycémie monte.

Il est important de continuer votre traitement habituel même si vous êtes malade et d'adapter alimentation et surveillance :

- Surveillez vos glycémies plus souvent, toutes les 2 à 4 heures ou plus si besoin,
- Prenez vos traitements comme d'ordinaire,
- Surveillez votre température, en cas de fièvre, prenez rendez-vous avec votre médecin,
- Buvez régulièrement pour éviter une déshydratation,
- Si votre glycémie est élevée, contrôlez les corps cétoniques,
- Si vous avez peu d'appétit ou que vous avez des difficultés à manger, privilégiez des aliments moins solides à index glycémique élevé et prenez des petites quantités régulièrement (yaourts, compotes, purées...) ou des boissons sucrées (infusions, lait...).

Prenez un avis médical si :

- Vous vomissez continuellement avec impossibilité de boire et/ou manger,
- Vous avez une fièvre supérieure à 38.5°C pendant plus de 48 heures,
- Vous êtes continuellement en hyperglycémie et n'arrivez pas à la faire baisser,
- Les corps cétoniques sont positifs,
- Vous présentez une somnolence excessive.

IL NE FAUT EN AUCUN CAS ARRETER VOTRE INSULINE !!!



CONSULTATIONS RECOMMANDÉES EN CAS DE DIABÈTE

Tous les
3 mois

Consultez
votre
diabétologue

Consultez
votre médecin
traitant

Consultez
votre
podologue

Faites faire une
hémoglobine
glyquée

Tous les
ans

Consultez un
ophtalmologue

Consultez un
cardiologue

Faites faire une
analyse de
sang

- H.D.L cholestérol
- Triglycérides
- Créatinine
- Micro-albuminurie dans les urines



SOIN DES PIEDS

Les problèmes de pieds chez les diabétiques ne sont pas une généralité ! Voici quelques conseils simples pour en prendre soin :

- Avoir des limes à ongles cartonnées, crème pieds secs, pansements anti-ampoules, pansements hypoallergéniques, râpe **plastique** facile à nettoyer, antiseptique, compresses,
- Lavez vos pieds tous les jours à l'eau tiède et au savon, rincez bien et séchez bien. Éventuellement, utilisez un sèche-cheveux **en mode froid** !,
- Hydratez-les régulièrement avec une crème pour pieds secs. Evitez l'espace entre les orteils (risque de macération),
- Coupez régulièrement vos ongles au carré et pas trop courts avec un coupe-ongles ou des ciseaux à bouts ronds, le mieux étant la lime à ongle en carton,
- Evitez de marcher pied nus dans le sable, à la piscine, dans les lieux publics,
- Changez vos chaussettes **tous les jours**. Privilégiez le coton. Elles ne doivent pas trop serrer la cheville,
- Allez de temps en temps chez le pédicure podologue : il est le spécialiste du pied et traite la peau et les ongles, ainsi que toute affection relative au pied, à la marche et au chaussage. **La consultation ne nécessite pas d'ordonnance**. Elle n'est généralement pas remboursée (sauf dans certains cas) et coûte environ 30€. Il peut aussi réaliser des semelles orthopédiques ou des appareillages en silicones à la demande d'un médecin spécialiste (rhumatologue, diabétologue, rééducateur...),
- Achetez vos chaussures de préférence en fin de journée lorsque les pieds sont gonflés, essayez les chaussures. Elles doivent être adaptées à la morphologie du pied, sans trop de talons et pas trop plates non plus, et doivent être adaptées à l'activité (marche, course à pied, soirée...),
- Portez les nouvelles chaussures par demi-journée le temps qu'elle se « fassent »,
- **Protégez le pied si des points de contact se font sentir** avec des pansements préventifs pour éviter les ampoules.
- **En cas de lésion, désinfectez la plaie et surveillez-la. Au moindre doute, consulter un professionnel**
- Alternez les paires de chaussures (si possible), pour favoriser l'alternance des points d'appui et de frottements,
- Utilisez des semelles pour amortir les chocs et limiter la transpiration.

LA MAJORITE DES PLAIES DES PIEDS SONT LIEES A UN MAUVAIS CHAUSSAGE !!!



DIABÈTE ET SEXUALITÉ

Nombreux sont les hommes qui craignent que des troubles de l'érection apparaissent après avoir appris l'existence de leur diabète.

Une hyperglycémie **chronique** (qui dure dans le temps), non décelée ou non contrôlée peut avoir à terme des conséquences sur les vaisseaux sanguins, les nerfs et la production d'hormones. Lorsque les vaisseaux et les nerfs du pénis sont abîmés, l'érection peut être de mauvaise qualité. Cependant, le diabète est rarement seul en cause dans ce type de troubles. **Le stress, l'alcool, le tabac, la dépression sont autant de facteurs qui peuvent être responsables de troubles de l'érection chez l'homme.** Chez la femme, ces différents facteurs peuvent être à l'origine d'un défaut de lubrification entraînant des rapports douloureux et un risque accru d'infections génitales.

Dans tous les cas, que vous soyez un homme ou une femme, ces troubles peuvent être à l'origine d'un mal être psychologique, d'une dégradation de la vie couple et de la qualité de vie. **Il est important d'en parler avec votre médecin, des solutions existent.**

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans