

# LES COMPLICATIONS CHRONIQUES DU DIABÈTE

Quelles sont-elles ?

Quels suivis réaliser et à quelle fréquence ?

Comment les prévenir ?

## Vous vivez avec un diabète :

Le diabète peut entraîner des **complications**.  
Elles sont le plus souvent silencieuses et d'installation progressive.

Les plus fréquentes concernent le **cœur**, les **artères**, les **yeux**, les **reins**, les **nerfs**, les **pieds**, le **foie** et les **dents**.

Certaines surveillances sont donc nécessaires.

**Dépister ces complications dès leur début permet de les prendre en charge et de les stabiliser !**



La fréquence et la gravité des complications dépendent de  
**l'équilibre glycémique** sur plusieurs années.

Le tabagisme, l'hypertension artérielle et l'excès de lipides dans le sang sont des facteurs ayant un rôle négatif sur les complications.

Elles peuvent aussi être aggravées par d'autres facteurs comme l'excès pondéral, la sédentarité et l'inactivité physique.

## Votre suivi devrait comporter régulièrement :



Une surveillance de votre **poids**, une mesure de votre **tension artérielle** et un **examen de vos pieds** (si vous présentez une neuropathie périphérique : à chaque consultation).



Un dosage de votre **HbA1c** (hémoglobine glyquée ou glycosylée) tous les 3 à 6 mois (sur prescription médicale).

Ce paramètre reflète l'équilibre glycémique du dernier trimestre. Il est complémentaire des résultats de la surveillance quotidienne.



Une surveillance de votre **taux de sucre** dans le sang (glycémie capillaire ou capteur en continu) si prescrite par votre médecin.

**Vous échangerez avec votre médecin et/ou votre infirmière (IPA ou ASALEE) sur ces résultats et conviendrez d'une éventuelle adaptation de votre surveillance, de votre hygiène de vie et de votre traitement.**



**Dans le cadre du dépistage des complications chroniques, une fois par an, il est recommandé de :**



Faire dépister les éventuelles complications au niveau de vos **yeux** par une consultation ophtalmologique et/ou par une prise de clichés de la rétine.



Réaliser un dosage de l'albumine dans les urines et de la créatinine dans le sang pour vérifier la santé de vos **reins**.



Faire évaluer votre risque de plaie du  **pied**  par un examen clinique et la pratique du test au monofilament par votre médecin ou un pédicure-podologue (une consultation annuelle est prise en charge chez toutes les personnes diabétiques).



Bénéficier d'un électrocardiogramme et d'un dosage sanguin du cholestérol et des triglycérides. Si vous présentez des facteurs de risque vasculaire (tabagisme, élévation des taux de lipides sanguins...) ou des antécédents  **cardio-vasculaires** , une épreuve d'effort pourra vous être proposée à un rythme adapté à votre situation individuelle.



Faire vérifier la bonne circulation du sang dans vos  **artères**  au niveau des jambes (palpation des pouls et recherche de souffle vasculaire).



En cas de diabète mal équilibré, de diabète de type 2, d'obésité (surtout si elle prédomine sur le haut du corps) ; vous pouvez présenter une stéatose hépatique ( **foie**  surchargé en graisses). Votre médecin vous prescrira une prise de sang spécifique pour rechercher des anomalies en faveur de ce diagnostic.



Faire contrôler l'état de vos  **dents**  et rechercher une éventuelle parodontopathie par votre dentiste.

## Comment pouvez-vous agir pour prévenir, retarder ou stabiliser les complications du diabète ?

Avoir des **glycémies**, des chiffres de **tension artérielle** et de **cholestérol/triglycérides bien équilibrés**, a une réelle efficacité.



**Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et une réduction de la sédentarité sont les traitements socle du diabète.**

Ils produisent de nombreux bénéfices thérapeutiques et permettent, entre autres, de mieux gérer le poids et la tension artérielle, d'améliorer l'équilibre glycémique et le taux de lipides sanguins.

Des comprimés et/ou des injections peuvent être prescrits si les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas. Il est important de prendre régulièrement vos médicaments et d'échanger avec votre médecin si cela vous pose des difficultés, pour adapter votre traitement.

**Ces comportements protecteurs sont à intégrer dans votre mode de vie et à maintenir dans le temps.**

## Qu'est-ce qui peut vous aider à être acteur dans la gestion de votre diabète ?

Vous pouvez bénéficier gratuitement de **séances d'Education Thérapeutique du Patient (ETP)**.

Elles ont pour vocation de vous aider à comprendre, savoir agir au quotidien et mieux vivre avec votre diabète. Ce sont des séances personnalisées, pratiquées en individuel ou en groupe, et réalisées par un ou des professionnels de santé.

Plus d'infos sur : [www.monetp.fr](http://www.monetp.fr)

Ce document a été réalisé par l'association Diabète Occitanie. Nos activités sont destinées aux professionnels de santé. L'association n'assure aucun accompagnement individuel des patients.

[www.diabeteoccitanie.org](http://www.diabeteoccitanie.org)