



# Mieux vivre avec le diabète

## Le diabète soulève des préoccupations spécifiques pour les personnes amputées.

Cet article traite des inquiétudes que peut soulever le diabète de type 1 ou 2 chez les personnes amputées, des moyens de le prévenir et de le contrôler ainsi que des soins particuliers nécessaires si l'amputation résulte de troubles diabétiques ou circulatoires. Les aspects particuliers du diabète de type 1 seront abordés à la section « **Qu'est-ce que le diabète?** ». L'information présentée dans cet article a pour seul objectif de vous guider. Pour obtenir des conseils relatifs à votre condition, veuillez communiquer avec votre médecin.

Le diabète soulève des préoccupations spécifiques pour les personnes amputées. Si votre amputation ne résulte pas du diabète dont vous souffrez (mais, par exemple, d'un accident ou d'une anomalie congénitale), vous devez tenter de réduire au minimum les effets de cette maladie sur votre mode de vie, déjà affecté par votre amputation. Ainsi, si vous êtes amputé d'un membre inférieur, vous devez **à la fois** prendre soin de votre membre résiduel et de votre jambe saine – tous deux doivent être en bonne condition pour vous permettre de marcher à l'aide de votre prothèse.

Cependant, si votre amputation est d'origine vasculaire (vaisseaux sanguins) ou diabétique, il vous faudra contrôler votre diabète avec une **grande attention** pour éviter qu'il n'engendre d'autres problèmes pour votre santé, et même qu'il n'entraîne une autre amputation. Les problèmes de santé à l'origine de votre amputation sont toujours là, et de véritables changements à votre mode de vie s'imposent.

Une personne amputée d'une jambe doit être bien consciente que le diabète peut causer la perte de la sensation protectrice (neuropathie sensorielle). Par exemple, elle pourrait ne pas sentir une blessure subie à la jambe ou au pied sain, ou au membre résiduel. Si elle n'est pas soignée, cette blessure peut entraîner

**Le contrôle de votre diabète, l'adoption d'un mode de vie sain et les soins apportés aux membres inférieurs sont les ingrédients du succès dans la prévention des complications causées par le diabète.**

des problèmes importants tels que des ulcères. Le contrôle de votre diabète, l'adoption d'un mode de vie sain et les soins apportés aux membres inférieurs sont les ingrédients du succès dans la prévention des complications causées par le diabète.

Heureusement, l'état actuel des connaissances sur le diabète nous permet aujourd'hui plus que jamais d'aider les gens à mieux maîtriser le leur et à profiter davantage de la vie. Avant de décrire le mode de vie à favoriser, jetons un coup d'œil général sur le diabète.

## Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une anomalie du métabolisme qui influe sur la façon dont l'organisme utilise le sucre dans le sang (glucose), sa principale source d'énergie. Il existe deux types de diabète. Le diabète de type 1 (autrefois appelé « diabète juvénile ») survient lorsque le pancréas est incapable de produire de l'insuline, l'hormone qui sert à transformer le glucose. On le diagnostique habituellement avant l'âge de 30 ans, et on ne sait pas exactement quelles en sont les causes. Environ 10 p. 100 des diabétiques souffrent du type 1. Sous les conseils de leur médecin, ces personnes doivent surveiller leur taux de glycémie et prendre de l'insuline chaque jour. Le diabète de type 2 (autrefois appelé « diabète de l'adulte ») atteint les autres diabétiques, c'est-à-dire 90 p. 100 d'entre eux. Étroitement lié à l'état de santé, le diabète de type 2 est évitable. Il survient lorsque l'organisme ne produit



**L'hyperglycémie (un manque d'insuline qui mène à un taux de glucose élevé) ou l'hypoglycémie (un surplus d'insuline qui mène à un taux de glucose trop bas) sont des situations d'urgence qui peuvent être évitées en contrôlant soigneusement votre diabète.**

pas assez d'insuline ou n'arrive pas à bien l'utiliser. Certaines personnes parviennent à équilibrer ce type de diabète en modifiant leur mode de vie et n'ont pas besoin d'insuline, alors que d'autres se trouvent forcées d'en prendre ou de consommer d'autres médicaments.

## À quels signes reconnaît-on le diabète?

Selon l'Association canadienne du diabète, environ 750 000 Canadiens ignorent qu'ils sont diabétiques. Si vous êtes âgé de plus de 40 ans, que l'un de vos parents ou de vos frères et sœurs est atteint du diabète, êtes d'origine autochtone, hispanique, asiatique ou africaine, avez donné naissance à un bébé de plus de 4 kilos (plus de 9 lb) ou que vous avez souffert de diabète gestationnel, vous risquez davantage de devenir diabétique. Parmi les autres facteurs de risque figurent l'obésité, un taux de cholestérol ou de glycémie élevé, une pression artérielle élevée ou une maladie cardiaque.

Les signes suivants peuvent révéler la présence du diabète :

- Une soif inhabituelle et constante
- Une tendance à uriner souvent
- Une perte de poids inexplicable
- Une vision trouble
- Des infections fréquentes ou récurrentes
- Une sensation de picotement ou d'engourdissement aux mains ou aux pieds
- Des coupures et des contusions qui tardent à guérir
- Une fatigue extrême ou un manque d'énergie

Si vous observez l'un de ces symptômes, empresses-vous de rencontrer votre médecin – il est très important de diagnostiquer tôt le diabète pour bien le contrôler. Comme certaines personnes atteintes du diabète de type 2 ne présentent aucun symptôme, il est important de subir un examen médical et de discuter régulièrement avec votre médecin si vous faites partie d'un groupe à risque élevé. Si vous n'êtes pas diabétique mais que votre taux de glycémie est élevé, l'information suivante sur l'adoption d'un mode de vie sain vous aidera aussi.

## Surveiller votre diabète

Si vous souffrez du diabète, vous devez d'abord comprendre en quoi cet état vous affecte. Le diabète de type 2 est étroitement lié à la prise de poids et à l'inactivité physique. Aussi pouvez-vous activement intervenir pour contrôler et équilibrer votre diabète.

L'exercice, une bonne alimentation et le maintien d'un poids santé suffisent souvent pour contrôler et équilibrer le diabète. Toutefois, les personnes atteintes du diabète de type 1 et quelques-unes atteintes du type 2 (particulièrement celles qui en souffrent depuis longtemps) devront également prendre des médicaments ou de l'insuline, ou les deux. Comme divers médicaments existent sur le marché, votre médecin et vous pourrez choisir celui qui convient le mieux à votre mode de vie. Si on vous a prescrit une analyse sanguine, une prise de votre pression artérielle, un examen de vos reins et un test de vision, il est important que vous les subissiez. Les diabétiques doivent surveiller de près leur taux de sucre dans le sang.



**La glycémie peut être mesurée à l'aide d'un moniteur.**

Un taux de glycémie anormal pendant une période prolongée peut entraîner des complications médicales, y compris des troubles de la vision et des maladies du rein. Un tel état risque aussi d'endommager les nerfs (neuropathie), ce qui peut faire augmenter la fréquence cardiaque et la transpiration. La neuropathie peut même aboutir à l'amputation d'un membre inférieur, une conséquence très grave pour les personnes déjà amputées, puisque leurs fonctions ou leur mobilité sont déjà réduites. La prudence s'impose, surtout si votre amputation résulte de problèmes diabétiques ou circulatoires. Pour éviter une autre amputation, demandez à votre médecin de vous expliquer comment surveiller votre diabète, dans des termes clairs et accessibles.

Les centres d'éducation sur le diabète (présents dans les grands hôpitaux et dans les centres communautaires de certaines municipalités) offrent une mine de renseignements. Sous la supervision de professionnels qualifiés (par exemple des infirmiers et des diététistes), ils donnent des ateliers individuels ou en groupes restreints sur différents sujets comme l'exercice et la mesure du taux de glycémie. Selon le programme de soins de santé en vigueur dans leur province, les personnes incapables de se déplacer peuvent recevoir la visite d'une infirmière de l'Ordre de Victoria du Canada ou d'un membre d'un programme communautaire de soins à domicile pour leur donner cette information. Pour que vous obteniez un de ces services, un médecin doit en faire la demande.

## Adopter un mode de vie sain

Vivre avec le diabète exige qu'on maintienne un équilibre sur les plans de l'alimentation, de l'activité physique et de la médication pour prévenir d'éventuelles complications. Le tabagisme nuit à la circulation sanguine; par conséquent, si vous fumez, le fait d'arrêter améliorera considérablement votre circulation, et votre état de santé général. Il est particulièrement important de cesser de fumer si votre amputation tient à des problèmes diabétiques ou vasculaires. Fumez-vous? Votre médecin peut vous aider à trouver une stratégie pour abandonner cette habitude. Diminuer votre niveau de stress contribuera aussi à un meilleur contrôle de votre



diabète, car le stress a souvent pour conséquence une augmentation du taux de glycémie. Bref, faites tout ce que vous pouvez pour améliorer votre mode de vie – n'importe quel petit geste positif peut vous conduire vers une meilleure santé.

## Une saine alimentation

Qui a dit qu'une saine alimentation devait être ennuyante? Si vous souhaitez un régime alimentaire intéressant, mettez-y de la variété. À chaque repas, tentez de manger au moins trois des quatre groupes alimentaires (les féculents, les fruits et légumes, les produits laitiers et les protéines). Si vous avez prévu de la viande ou du poisson au menu, optez pour la grillade sur le barbecue ou la cuisson au four plutôt que pour la friture. Augmentez votre apport en fibres (en mangeant plus de grains entiers et de céréales) dans votre régime quotidien, et réduisez votre consommation de sucre en général (utilisez des édulcorants artificiels). Vous devez manger à une fréquence régulière, c'est-à-dire vous offrir trois repas par jour et des collations entre chacun (même en voyage ou au travail), pour conserver un taux de glycémie adéquat.

La quantité de sucre que vous consommez est tout aussi importante à considérer. Les fruits et les jus de fruits contiennent des sucres naturels qui peuvent faire augmenter votre taux de glycémie, mais vous pouvez en consommer en quantité limitée. Si vous avez soif, l'eau et les boissons gazeuses sans sucre demeurent un meilleur choix que les jus de fruits, qui sont une source concentrée de sucre. Il ne faut pas oublier non plus que l'alcool (qui renferme des quantités élevées de sucre) et l'abus de café peuvent faire augmenter le taux de glycémie. Il serait donc judicieux de discuter de votre consommation de ces boissons avec votre médecin.

L'Association canadienne du diabète a concocté quelques recettes à l'intention des personnes atteintes de diabète. Consultez-les pour trouver des idées de plats aussi délicieux que sains ainsi que des trucs pour vos sorties au restaurant. Vous pouvez aussi obtenir des conseils et de l'aide pour planifier vos repas auprès d'un diététiste d'un centre d'éducation sur le diabète.



## L'exercice

La recherche a démontré que même un peu d'exercice peut aider à contrôler le diabète.

L'exercice régulier est très efficace pour réduire le taux de glycémie, car il permet aux muscles de pomper le sucre plus facilement. Si vous en faites régulièrement, vous pourrez peut-être réduire votre

dose d'insuline ou celle de votre médicament oral (sur recommandation du médecin), en plus de diminuer vos risques de développer une maladie cardiovasculaire (maladie du cœur).

Il est préférable de faire un peu d'exercice chaque jour que de se livrer à un entraînement intensif une fois par semaine. Vous pouvez y parvenir en faisant des changements graduellement. Avant tout, discutez avec votre médecin de vos besoins et de vos préoccupations concernant votre santé, et demandez-lui de vous expliquer comment l'exercice influe sur le taux de glycémie. Cette rencontre est particulièrement importante si vous êtes atteint du diabète de type 1, car une augmentation soudaine de l'intensité de votre entraînement pourrait diminuer votre taux de sucre dans le sang (hypoglycémie). N'oubliez pas de mesurer votre taux de glycémie avant, pendant et après l'exercice, pour vous assurer qu'il n'augmente ou ne diminue pas trop.

La marche, le jogging et le vélo figurent parmi les meilleures options offertes aux personnes atteintes de diabète. Pour rester motivé, trouvez un partenaire et fixez-vous un horaire régulier. Il suffit parfois de marcher après la pause-repas au travail, d'aller promener le chien ou de sortir la poussette si vous avez des enfants ou des petits-enfants. Si vous habitez en ville ou dans un village,

il existe des groupes de marche ou de jogging, et même des groupes de marche dans les centres commerciaux, auxquels vous pouvez vous joindre.

Si votre amputation est haute ou si votre pied sain n'est pas très sensible, d'autres activités que la marche pourraient être profitables, comme la natation et l'entraînement en force musculaire. Si votre mobilité est réduite ou que vous n'êtes pas en forme, des exercices à intensité plus faible constituent un bon choix. Quels que soient leur âge et leur niveau d'activité physique, beaucoup de gens apprécient les avantages de l'aquaforme, du yoga et du tai-chi. Le simple fait de s'étirer quelques minutes par jour, ou de faire de l'aérobic sur chaise, améliorera la circulation et assouplira les muscles. Être actif ne signifie pas qu'il faille s'astreindre aux sports les plus exigeants. Des loisirs tels que le golf et le jardinage constituent aussi d'excellentes activités.

Souvenez-vous : même une activité légère contribuera à réduire votre taux de glycémie et votre pression artérielle, et à améliorer l'état de votre appareil cardiovasculaire. De simples modifications à votre train-train quotidien se transformeront en habitudes de vie et vous aideront à demeurer en bonne santé.

## Le contrôle du poids

Le maintien d'un poids santé et stable peut considérablement diminuer les risques de complications liées au diabète. La quantité de nourriture que vous ingérez de même que le choix des aliments que vous mangez font une différence. Si vous faites de l'embonpoint, une perte de 5 à 10 kilos (10 à 20 livres) suffit souvent pour équilibrer votre niveau de glycémie. La façon la plus efficace de perdre du poids demeure la combinaison d'une saine alimentation et d'exercice régulier. Votre médecin et votre diététiste peuvent vous recommander un programme qui s'intégrera bien à vos activités et à votre mode de vie. Si on vous a conseillé de perdre du poids pour mieux contrôler votre diabète, n'oubliez pas d'en parler à votre prothésiste, car il faudra peut-être adapter l'emboîture pour tenir compte de l'amaigrissement de votre membre résiduel.

**Souvenez-vous : même une activité légère contribuera à réduire votre taux de glycémie et votre pression artérielle, et à améliorer l'état de votre appareil cardiovasculaire.**

## Prendre soin des extrémités de vos membres

Les personnes atteintes de diabète doivent porter attention aux extrémités de leurs membres inférieurs, car deux problèmes pourraient se présenter : l'engourdissement ou la perte de sensation (neuropathie) ainsi que les troubles de circulation. La neuropathie désigne le fait de n'éprouver aucune sensation de chaleur ou de froid, ni de douleur attribuable à une blessure, dans son pied sain ou dans son membre résiduel. Comme on ne ressent aucune douleur, la blessure peut passer inaperçue pendant un certain temps – un problème mineur comme une égratignure ou une irritation causée par une prothèse mal ajustée peut ainsi s'aggraver et se transformer en ulcère. Par ailleurs, les personnes atteintes de diabète (y compris les jeunes enfants) ont des articulations plus raides; ce manque de souplesse peut créer des points de pression et augmenter les risques de développer des ulcères. Découvert trop tard, un ulcère qui s'infecte devient parfois si difficile à soigner qu'il peut entraîner une amputation.

Une mauvaise circulation dans les pieds et les jambes, anomalie courante chez les personnes souffrant de troubles diabétiques et vasculaires, risque en outre de ralentir le processus de guérison. Vous pouvez améliorer votre circulation en vous efforçant de conserver le débit sanguin dans vos pieds, par exemple en remuant vos orteils pendant cinq minutes ou en abaissant et en relevant vos chevilles quelques fois par jour. Évitez de croiser les jambes durant de longues périodes.

Les personnes amputées diabétiques doivent faire particulièrement attention à leur membre résiduel et à leur membre sain pour prévenir les complications liées au diabète et éviter une nouvelle amputation. Les deux tiers des amputations que subissent les personnes atteintes de diabète pourraient être évitées par de bons soins des pieds! Demandez à votre prothésiste, à votre physiothérapeute ou à n'importe quel membre de votre équipe de soins de santé d'examiner votre pied sain et votre membre résiduel, et ce, à chaque visite. Enfin, utilisez quotidiennement cette liste de contrôle lors de votre autoexamen :

- Examinez chaque jour votre pied sain et votre membre résiduel. Assurez-vous qu'il n'y a aucune plaie,

coupure, ampoule ou autre blessure. Examinez vos chaussures au cas où il s'y trouverait un caillou ou un corps étranger.

- Lavez votre pied à l'eau tiède, et non à l'eau chaude. Séchez-le bien, surtout entre les orteils.
- Taillez vos ongles d'orteils droit.
- Protégez votre pied du froid intense ou de la chaleur extrême. Si vous avez froid pendant la nuit, portez des chaussettes. N'utilisez jamais une bouillotte ou de l'eau chaude pour réchauffer votre pied.
- Ne marchez jamais nu-pieds. Portez des pantoufles ou des chaussettes à l'intérieur de la maison.
- Portez toujours votre prothèse ou utilisez une aide à la mobilité. À force de sautiller, vous risquez non seulement de blesser votre pied sain en l'utilisant trop, mais aussi de cogner vos orteils contre des obstacles ou de faire une chute.
- Portez une prothèse résistante à l'eau (comme une prothèse pour la natation) si vous allez à la plage ou à la piscine, ou même sous la douche. Si vous devez aller aux toilettes la nuit et ne voulez pas mettre votre prothèse, utilisez des béquilles pour maintenir votre équilibre.
- Portez des souliers de bain si vous allez à la plage, sur un quai ou autour d'une piscine pour protéger votre pied sain des surfaces chaudes telles que le bois, les carreaux ou le sable.



**Les ulcères peuvent être difficiles à traiter.**

Lors de votre autoexamen, n'oubliez pas de bien regarder la peau couvrant votre membre résiduel – il faut garder la peau propre et sèche et s'assurer qu'aucun point de pression n'est causé par l'emboîture. Nettoyez celle-ci ainsi que les bas de moignon ou les manchons pour empêcher la croissance de bactéries. N'hésitez pas à utiliser une trousse de soin des pieds pour diabétique,

## Trousse de soin des pieds pour diabétique



Photo : Patterson Medical

qui comprend un miroir pour observer le dessous du pied ainsi qu'une brosse pour appliquer de l'onguent sur les zones difficiles à atteindre.

Si les amputés peuvent se prodiguer les soins de base pour leurs ongles, ils ont intérêt à consulter un spécialiste (comme un podiatre ou un bottier orthopédiste) pour soigner les durillons et les oignons. Le podiatre diagnostique et soigne les maux et les blessures au pied et à la partie inférieure de la jambe pour que cette partie du corps fonctionne bien et que vous conserviez votre mobilité. Il peut prodiguer des soins préventifs tels que l'élimination des durillons et le traitement de diverses anomalies (en traitant les plaies, par exemple) pour prévenir le recours à la chirurgie. Le bottier orthopédiste, quant à lui, se spécialise aussi dans les soins des pieds, plus particulièrement dans l'appareillage et les orthèses. Le bottier orthopédiste et l'orthésiste peuvent concevoir des chaussures sur mesure pour éviter la formation de zones de pression ainsi que divers appareils, comme une orthèse PTB, ou orthèse de genou à appui sur le ligament rotulien afin de diminuer la tension dans le pied.

Si vous observez un changement quelconque à votre pied ou à votre membre résiduel (comme des rougeurs ou des plaies) qui persiste après quelques jours, consultez votre médecin pour recevoir les soins appropriés. Si vous êtes suivi pour votre diabète et que vous voyez qu'une plaie s'est formée, vous devez immédiatement en faire part à votre médecin. Si vous avez une blessure ouverte telle qu'un ulcère, ne tentez pas de la soigner vous-même – prenez immédiatement un rendez-vous avec votre médecin. Une fois profondément enracinés,

les ulcères peuvent devenir impossibles à soigner et entraîner l'amputation. Si une blessure ouverte s'infecte, l'usage d'un médicament sera probablement requis pour la guérir. L'apparition de problèmes cutanés sur votre membre résiduel ou votre pied sain pourrait vous obliger à ne pas marcher (pour éviter de lui faire porter votre poids), et ce, jusqu'à ce que le problème soit résolu. Pendant un certain temps, peut-être devrez-vous utiliser des aides à la mobilité, comme une marchette ou un fauteuil roulant.

On néglige souvent à tort un élément important : les chaussures. Les amputés d'un membre inférieur doivent porter des chaussures confortables, dotées d'un coussinage suffisant. Parfaitement ajustées, elles doivent être assez larges à la hauteur des orteils et ne pas nuire à la circulation. Ces caractéristiques s'appliquent particulièrement aux femmes, car de nombreuses chaussures destinées à celles-ci sacrifient le confort et l'ajustement correct à la mode de l'heure. La hauteur des talons doit tenir compte de l'alignement de la prothèse, et ceux-ci doivent être remplacés lorsqu'ils sont usés. De plus, les matériaux dans lesquels sont fabriquées les chaussures doivent être souples, comme le cuir. Ce n'est donc pas un hasard si les chaussures de course ont la cote. Enfin, les chaussettes sans couture (des chaussettes conçues pour les personnes atteintes de diabète ou de troubles de la circulation) aideront à améliorer la circulation dans le pied sain, tout en diminuant les risques d'abrasion – une couture dans une chaussette finit souvent par frotter et causer des écorchures mineures ou des ampoules, surtout si on marche longtemps.



## Votre prothèse

Les personnes amputées diabétiques doivent tenir compte d'un certain nombre d'éléments en ce qui

concerne leur prothèse. L'emboîture est la partie la plus importante de la prothèse. Il est normal que vous n'avez guère envie de la porter si elle est inconfortable. Votre prothésiste veillera à ce qu'elle soit bien ajustée et n'empêche pas la circulation. Choisir une emboîture de contact flexible est judicieux pour un amputé diabétique, car ce type d'emboîture diminue l'inconfort et l'enflure du membre résiduel. Les emboîtures et les doublures en gel de silicone et d'uréthane constituent une innovation qui contribue à rendre la prothèse confortable. Le coussinage qu'elles procurent aide à diminuer les irritations de la peau et à tolérer les pressions exercées dans l'emboîture.

Une prothèse légère permet de dépenser moins d'énergie lors de la marche qu'une plus lourde, ce qui aide à demeurer actif. Il est important de choisir le pied en fonction de son niveau d'activité. Le pied muni d'une quille élastique est tout indiqué pour la marche, car il est léger. Certains modèles fabriqués spécialement pour les aînés (comme le Senior Foot d'Endolite et le Geriatric Lightfoot d'Ottobock) sont dotés d'une quille souple, en plus d'être légers, mais les prothèses standard conviennent également. Le pied à réponse dynamique (souvent appelé « accumulateur d'énergie ») et le pied en fibre de carbone sont de bons choix si vous êtes une personne active, car leur mécanisme à ressort permet de dépenser moins d'énergie.

Le fait d'avoir une bonne démarche va de pair avec un mode de vie actif. Si votre dernier entraînement à la marche remonte à longtemps, peut-être devriez-vous consulter un prothésiste ou un physiothérapeute pour vérifier si vous n'avez pas développé de mauvaises habitudes. L'un ou l'autre pourra s'assurer que vous n'exercez pas une pression supplémentaire sur votre membre résiduel ou votre pied sain et que votre démarche est la plus convenable possible, pour que vous conserviez votre mobilité.



**Manchons en gel de silicone**

## Un guide pour mieux vivre avec le diabète

Non seulement l'information abonde-t-elle de nos jours, mais on peut compter sur le soutien de professionnels de la santé spécialement formés pour aider les gens à gérer leur diabète. Un mode de vie sain et des soins appropriés aux membres inférieurs sont essentiels pour les personnes amputées atteintes du diabète. Ces habitudes vous permettront de réduire au minimum les risques de complications liées au diabète et les répercussions de celui-ci sur votre mode de vie en général.

**Les bracelets et pendentifs d'alerte médicale avertissent le personnel médical que vous êtes diabétique.**



### Organismes d'intérêt

#### 1. Diabète Québec

Principale source d'information au Québec sur le diabète.

Numéro sans frais :

**1 800 361-3504, poste 233**

**diabete.qc.ca**

#### 2. Fondation de la recherche sur le diabète juvénile

Source d'information destinée aux enfants diabétiques et à leur famille.

Numéro sans frais :

**1 877 287-3533**

**jdrf.ca**

#### 3. Association canadienne du diabète

Principale source d'information canadienne sur le diabète.

Numéro sans frais :

**1 800 226-8464**

**diabetes.ca/section\_main/francais.asp**