

## Diabète

Trouble organique

### Définition

Le diabète est une maladie chronique incurable causée par une carence ou un défaut de la sécrétion ou de l'action de l'insuline, ce qui mène à un taux de sucre anormalement élevé dans le sang.

L'insuline est une hormone produite par le pancréas, elle agit comme une clé pour permettre aux cellules d'utiliser le sucre (glucose) provenant des aliments que nous consommons.

Le glucose, mal absorbé par les cellules, s'accumule alors dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. Cette concentration anormalement élevée de glucose dans le sang se nomme hyperglycémie. À la longue, elle peut entraîner des complications aux yeux, aux reins, au cœur et aux vaisseaux sanguins.

#### Le diabète :

- est une maladie chronique et invalidante;
- provient parfois d'une composante génétique;
- se manifeste sous deux formes différentes;
- provient parfois d'un ou plusieurs facteurs environnementaux.

### Stratégies pédagogiques gagnantes

- Permettre à l'étudiant de s'alimenter pendant le cours, selon ses besoins.
- Rencontrer l'étudiant dans le but de déterminer ses besoins pour la réussite de son cours.
- Garder les mêmes exigences tout en précisant certaines règles, en apportant des précisions lors des rencontres individuelles.
- Intervenir discrètement auprès de l'étudiant.
- Fournir à l'étudiant une rétroaction fréquente de ce qu'il produit et de ce qu'il exprime.
- Favoriser, par des encouragements et par un appui personnel, la poursuite de ses efforts à l'intérieur de ses études.

### Les étudiants aux prises avec cette problématique...

Les étudiants :

- peuvent se fatiguer plus rapidement;
- peuvent avoir de la difficulté à se concentrer;
- peuvent participer à toutes les activités scolaires comme n'importe quel autre étudiant;
- peuvent prendre une collation supplémentaire lors des activités physiques afin de prévenir l'hypoglycémie;
- vivent souvent du stress relié à de nombreuses inquiétudes.

### Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage

- Fatigue importante.
- Difficulté à se concentrer.
- Stress en lien avec la santé.
- Diminution de l'enthousiasme et de l'énergie.
- Besoin de s'alimenter régulièrement.

- Varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif.
- Établir une étroite collaboration avec la personne-ressource (services adaptés) afin qu'il puisse bénéficier des bons services au bon moment.
- Respecter le rythme et la progression de l'étudiant.
- Valider la compréhension de l'étudiant.
- Être vigilant face au non-verbal du jeune (s'assurer de son état).
- Lorsque l'étudiant vous pose une question, demandez-lui ce qu'il comprend. Soulignez la partie de la réponse qui est bonne, si tel est le cas, et complétez la réponse.
- Favoriser une structure dans vos cours qui laisse des petits moments de pause. Ex. : alternance contenu magistral et exercices.

## Principaux symptômes\*

Les symptômes qui se manifestent peuvent varier en nature et en intensité. Les symptômes sont généralement les suivants :

- une augmentation du volume et de la fréquence des urines;
- une soif intense;
- une faim exagérée;
- une fluctuation de poids (prise ou perte de poids);
- de la fatigue et de la somnolence;
- une peau sèche;
- une vision embrouillée;
- des infections vaginales répétées;
- des problèmes de circulation du sang dans les doigts et les orteils (picotements);
- un changement de comportement;
- des nausées et des vomissements;
- une dysfonction érectile;
- des plaies et ecchymoses qui guérissent lentement.

\* Il est important de mentionner que, dans certains cas, un individu peut être atteint du diabète sans présenter aucun signe ou symptôme.

## Types

**Le diabète de type 1** : Il s'agit d'un diabète de type sucré dont la forme la plus fréquente est la conséquence d'une maladie auto-immune, c'est-à-dire la destruction de cellules bêta des îlots de Langerhans du pancréas (qui synthétisent l'insuline) par le système immunitaire, ce dont témoigne la présence d'anticorps dans le sang. Le diabète de type 1 est le plus souvent un diabète insulino-dépendant. C'est la cause la plus fréquente de diabète chez l'enfant, mais il peut survenir à tous les âges.

**Le diabète de type 2** : Diabète de la maturité observé le plus souvent chez des individus en surpoids ou obèses qui ont des antécédents familiaux de diabète de type 2. Chez la femme, cela a parfois été précédé de diabète gestationnel (diabète transitoire pendant les grossesses) qui augmente le risque d'avoir un bébé plus gros, et donc, avoir un accouchement plus difficile. Le diabète de type 2 est le plus souvent non insulino-dépendant, mais un traitement par insuline peut être nécessaire pour la maîtrise de l'équilibre glycémique. Cette forme de diabète représente près de 80% des cas de diabète. Son incidence augmente en conséquence des modifications du mode de vie (sédentarité, alimentation hypercalorique, hyperlipidique). On dit souvent que ce diabète est un diabète âgé.

**Le diabète gestationnel** : C'est un diabète qui apparaît pour la première fois chez certaines femmes au cours de la grossesse. Il est caractérisé par une intolérance au glucose due à la production d'hormones placentaires, provoquant une insulino-résistance qui entraîne une hyperglycémie. Le diabète gestationnel peut être isolé (il ne survient que pendant les grossesses); plus fréquemment, il annonce la possibilité d'un diabète de type 2 ou peut être la première manifestation d'un diabète de type 1.

### Traitement

Le diagnostic précoce du diabète est extrêmement important. Plus le diagnostic de diabète est précoce, plus la personne touchée peut agir rapidement afin de gérer efficacement la maladie et prévenir ou différer les complications.

À ce jour, on n'a pas encore trouvé de cure permettant de guérir le diabète, mais il peut être contrôlé. Le traitement proposé vise à rétablir des valeurs normales de glycémie. Le respect du traitement ainsi que le suivi médical est cependant crucial pour éviter les complications aiguës et chroniques.

Pour maintenir le taux de sucre (glycémie) près du taux idéal, le diabétique doit bien s'alimenter, doit faire de l'exercice physique régulièrement, doit gérer son stress et prendre adéquatement sa médication. S'il y a un surplus de poids, un plan d'alimentation adapté aux besoins permet d'atteindre le poids santé et peut être suffisant pour contrôler la glycémie.

Le traitement consiste principalement à garder l'équilibre entre l'apport alimentaire, l'exercice physique et l'insuline. L'insuline permet à l'organisme de transformer le glucose en énergie. Il est possible de surveiller cet équilibre en utilisant les tests de glycémie et en observant l'apport alimentaire. Parfois, les tests urinaires sont requis.

Avec une médication adéquate, un bon régime alimentaire et quelques modifications au mode de vie, les personnes diabétiques peuvent mener une vie pratiquement normale.

### Causes

À ce jour, la cause réelle du diabète demeure inconnue. Nous savons toutefois que certains facteurs peuvent influencer l'apparition du diabète : hérédité, obésité, grossesse, certains virus ou certains médicaments.

Le diabète peut provenir d'une incapacité, partielle ou totale, du pancréas à fabriquer l'insuline qui est une hormone indispensable à l'absorption du glucose par les cellules. Il peut aussi provenir d'une inaptitude des cellules elles-mêmes à utiliser l'insuline pour absorber le glucose. Dans les deux cas, les cellules étant privées de leur principale source d'énergie, il s'ensuit forcément des conséquences physiologiques importantes.

### Conséquences

Mal contrôlées, les conséquences du diabète peuvent être lourdes pour la santé. Le diabète est un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires, infarctus, insuffisance cardiaque, artérite, accident vasculaire cérébral, de neuropathie ou encore de troubles microangiopathiques pouvant conduire à la cécité (rétinopathie) ou à une insuffisance rénale chronique (néphropathie). Il a aussi été clairement défini comme un facteur de risque majeur prédisposant à la maladie parodontale.

Le diabète est une maladie aggravant l'invalidité, provoquant la diminution de l'espérance de vie et engendrant de forts coûts médicaux.

## Comorbidité

Le diabète de type 2 s'associe souvent à d'autres facteurs de risque comme l'hypertension artérielle, la répartition androïde des graisses, l'hypertriglycéridémie et la baisse du taux du cholestérol - HDL, le syndrome métabolique aussi appelé syndrome dysmétabolique.

## En cas de crise d'hypoglycémie

**Symptômes remarquables** : Peau moite ou en sueur, teint pâle, tremblements, manque de coordination, changement de comportement, irritabilité, fatigue ou démarche chancelante, évanouissement, vomissement.

**Traitement** : Si l'étudiant est conscient, donner sans délai un sucre à action rapide (jus de fruit, boisson gazeuse non diète, sachet de sucre). Si l'étudiant est inconscient, appeler les secours et faire une injection de glucagon (si possible) et coucher l'étudiant en position 3/4 ou sur le côté pour éviter qu'il ne s'étouffe.

## Conseils

- Discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant en lien avec ses apprentissages afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences.
- Sensibiliser l'étudiant à l'importance de transmettre l'information sur son état de santé dans ses milieux de stage. Cela est important pour sa sécurité et celles des autres.
- En cas de crise hypoglycémique, suivre le protocole mentionné plus haut.

## Sources

- Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/dc-ma/diabete-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/dc-ma/diabete-fra.php)
- Association canadienne du diabète : [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)
- Passeport santé : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- Clinique du diabète de l'hôpital Sainte-Justine : [www.webdiabete.com](http://www.webdiabete.com)
- Fiche-conseil Jean Coutu : *Diabète et alimentation*