

Centres de santé et de services sociaux
de la région de Montréal

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec



Programme de modification des habitudes de vie

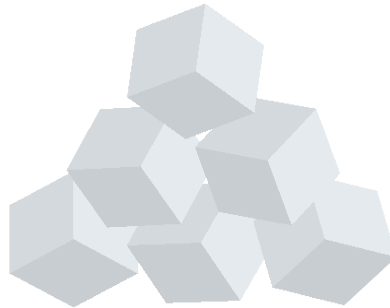
Prévenir et agir sur le diabète et la tension artérielle

Le plan de la présentation

1. C'est quoi le diabète ?
2. Les médicaments utilisés pour le diabète
3. L'hypertension
4. Le cholestérol
5. Conseils sur la prise des médicaments

Le rôle du glucose

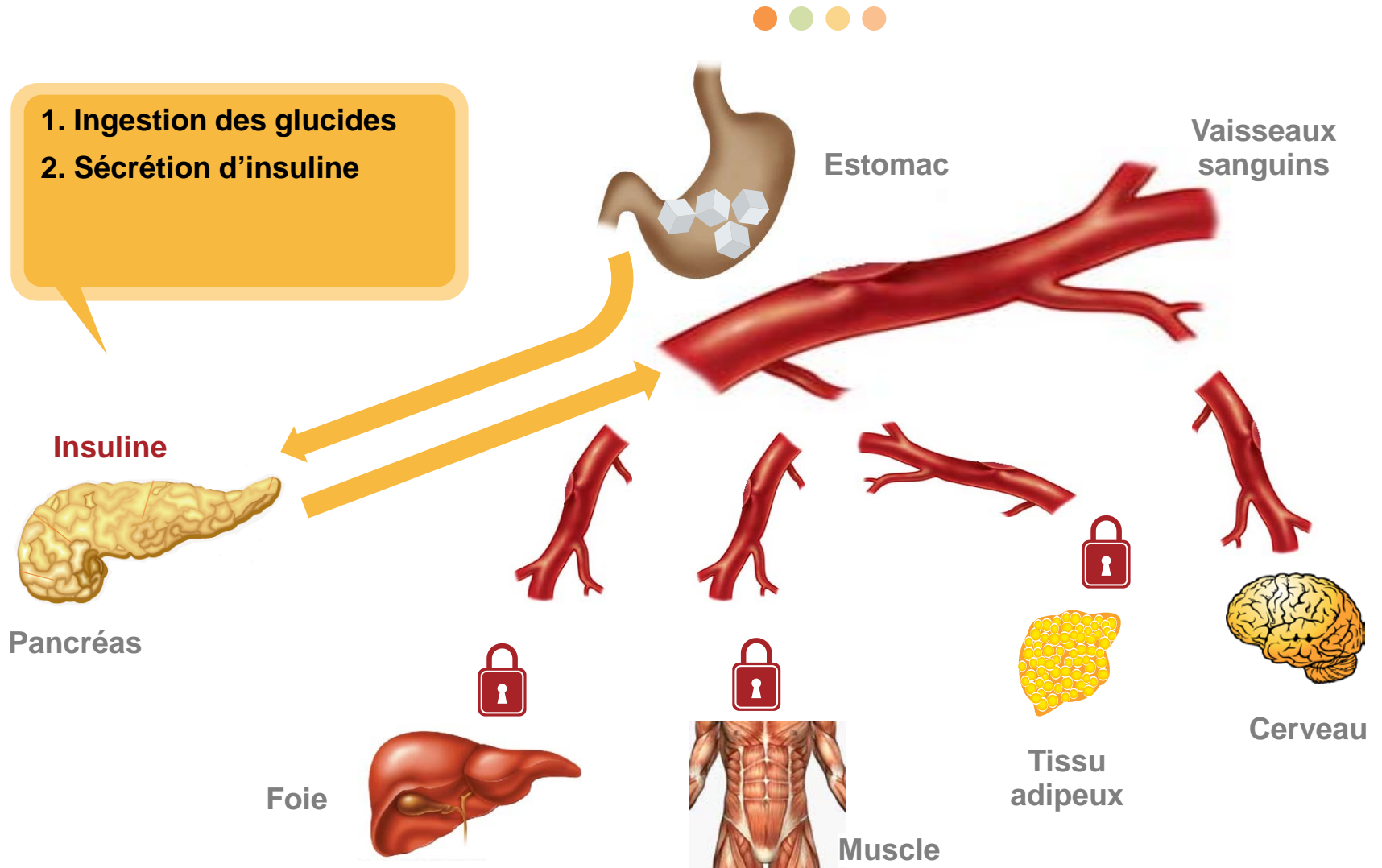
- Le glucose est une importante source d'énergie pour les cellules de l'organisme, de la même façon dont l'essence est la source d'énergie qui fait fonctionner une automobile



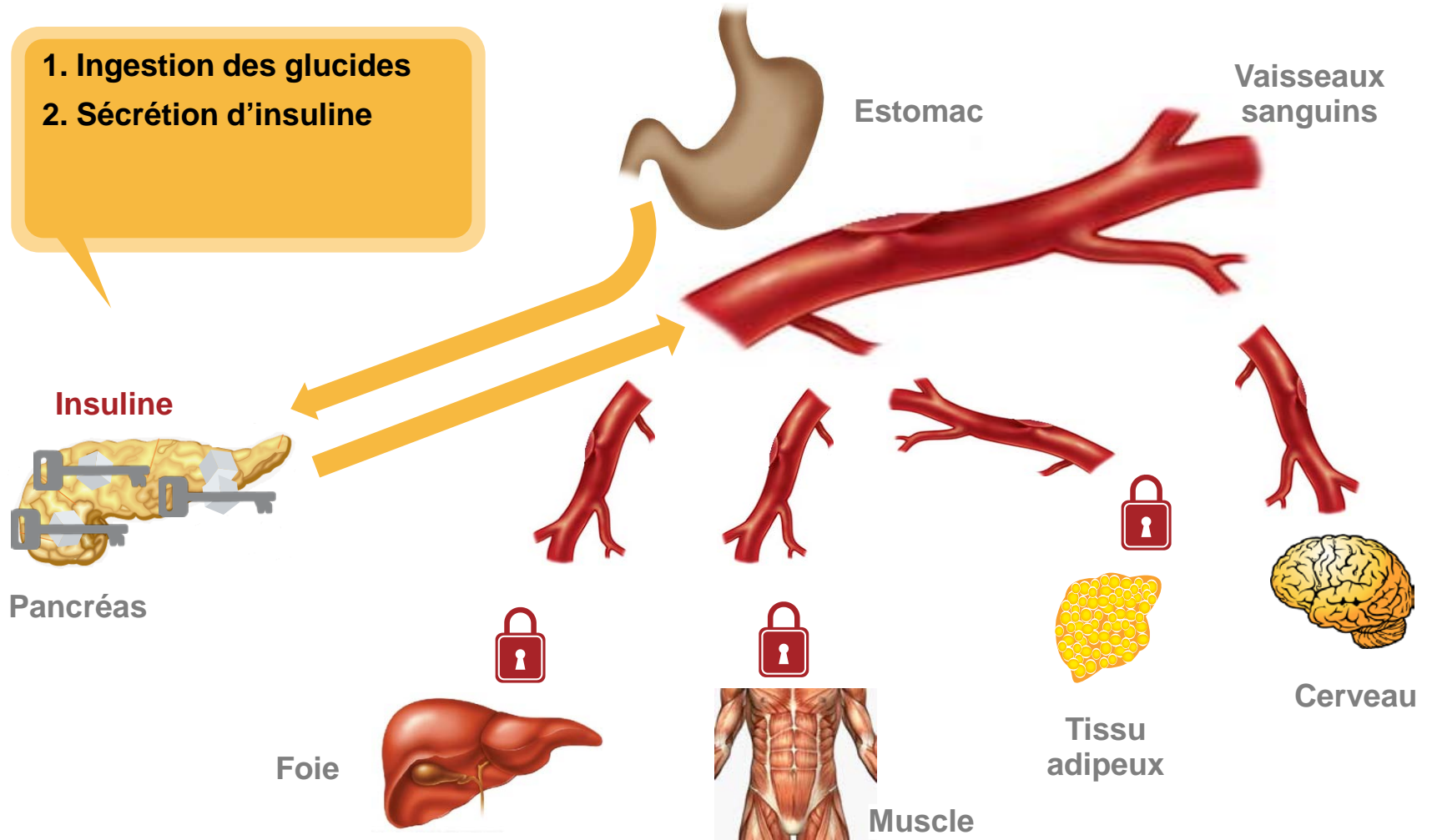
Le rôle de l'insuline

- Hormone produite par le pancréas
- Agit comme une clé qui ouvre la porte des cellules pour laisser entrer le glucose (sucre)

Le voyage du sucre dans l'organisme

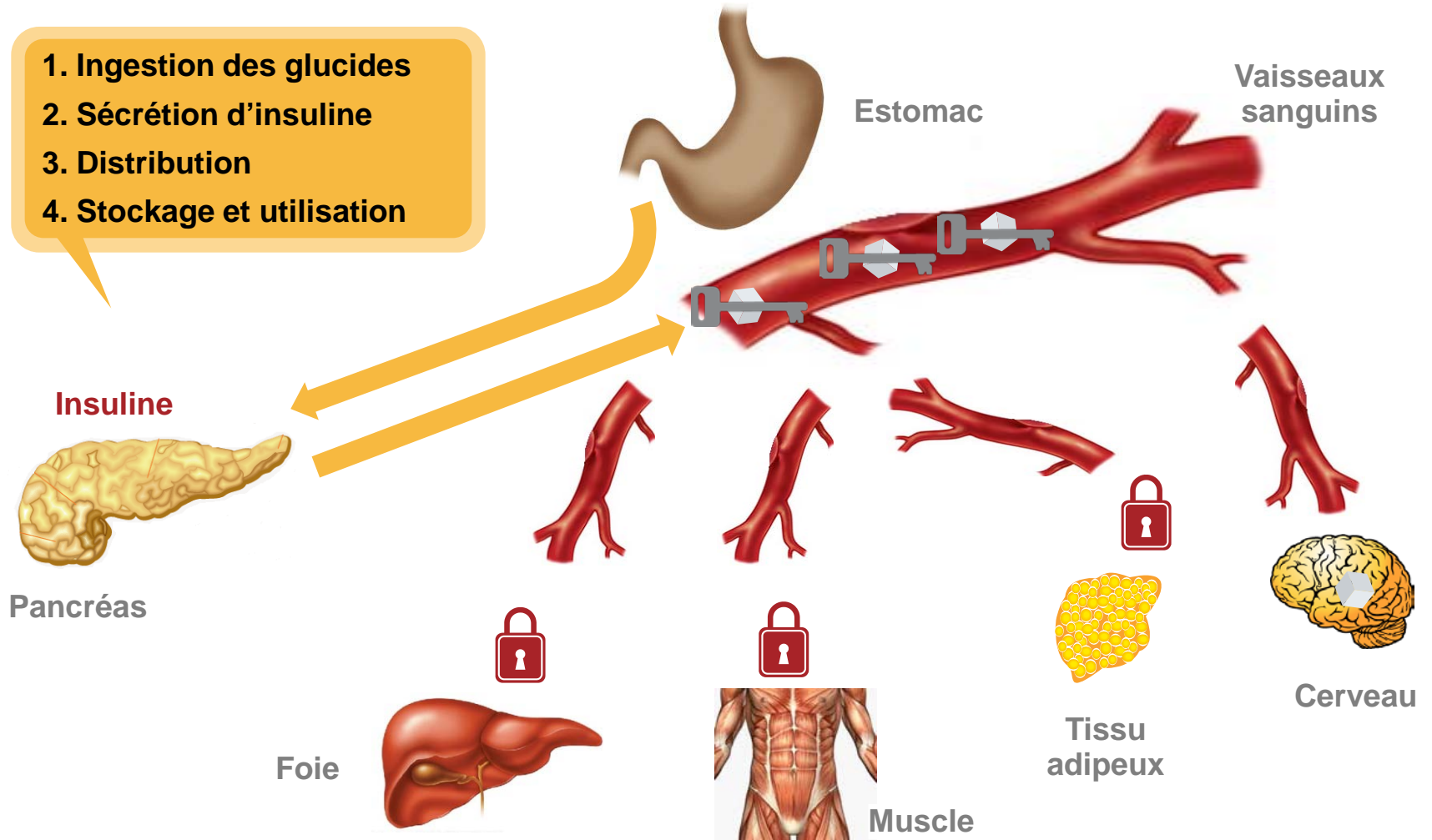


Le voyage du sucre dans l'organisme



Le voyage du sucre dans l'organisme

1. Ingestion des glucides
2. Sécrétion d'insuline
3. Distribution
4. Stockage et utilisation



Qu' est-ce que le pré-diabète et le diabète?

- Une maladie chronique qui est caractérisée par une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) au-dessus des valeurs normales

Pourquoi ?

- Absence de l'insuline (le pancréas n'en sécrète plus)
Ou
- Corps devient résistant à l'insuline (mauvaise utilisation)

Les valeurs cibles pour le contrôle du diabète

HbA1c : reflet de la glycémie des 3 derniers mois

	Valeurs cibles
Hémoglobine glyquée	Inférieure ou égale à 7,0 %
Glycémie avant les repas	4,0 à 7,0 mmol/L
Glycémie 2 heures après le début du repas	- 5,0 à 10,0 mmol/L - 5,0 à 8,0 (si HbA1c inférieure ou égale à 7,0 % n' est pas atteint)
Pression artérielle	Inférieure à 130/80 mm Hg

 Canadian
Diabetes
Association

Diabète  Québec

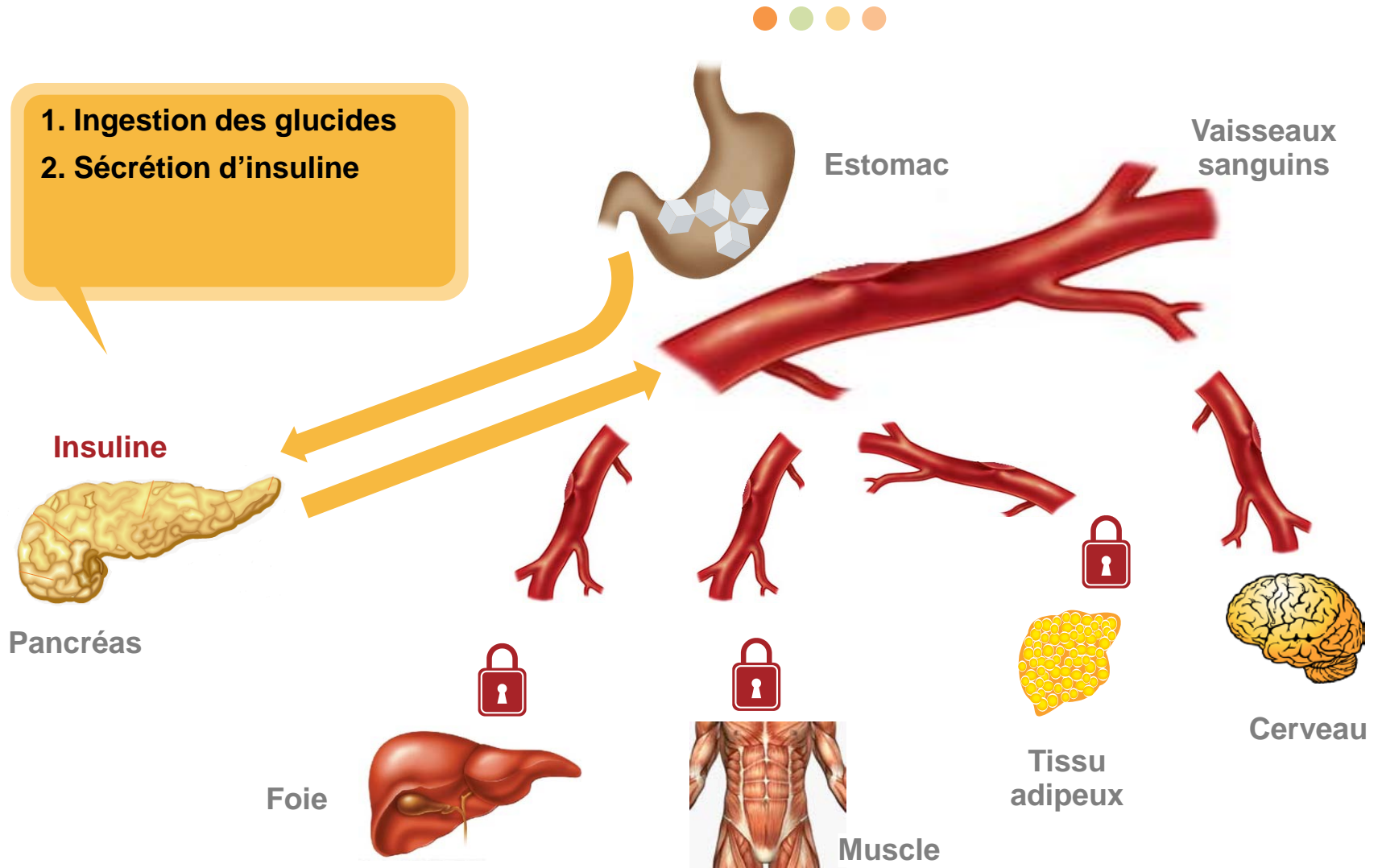
Principaux médicaments utilisés dans le traitement du diabète de type II

Glucophage (Metformine)

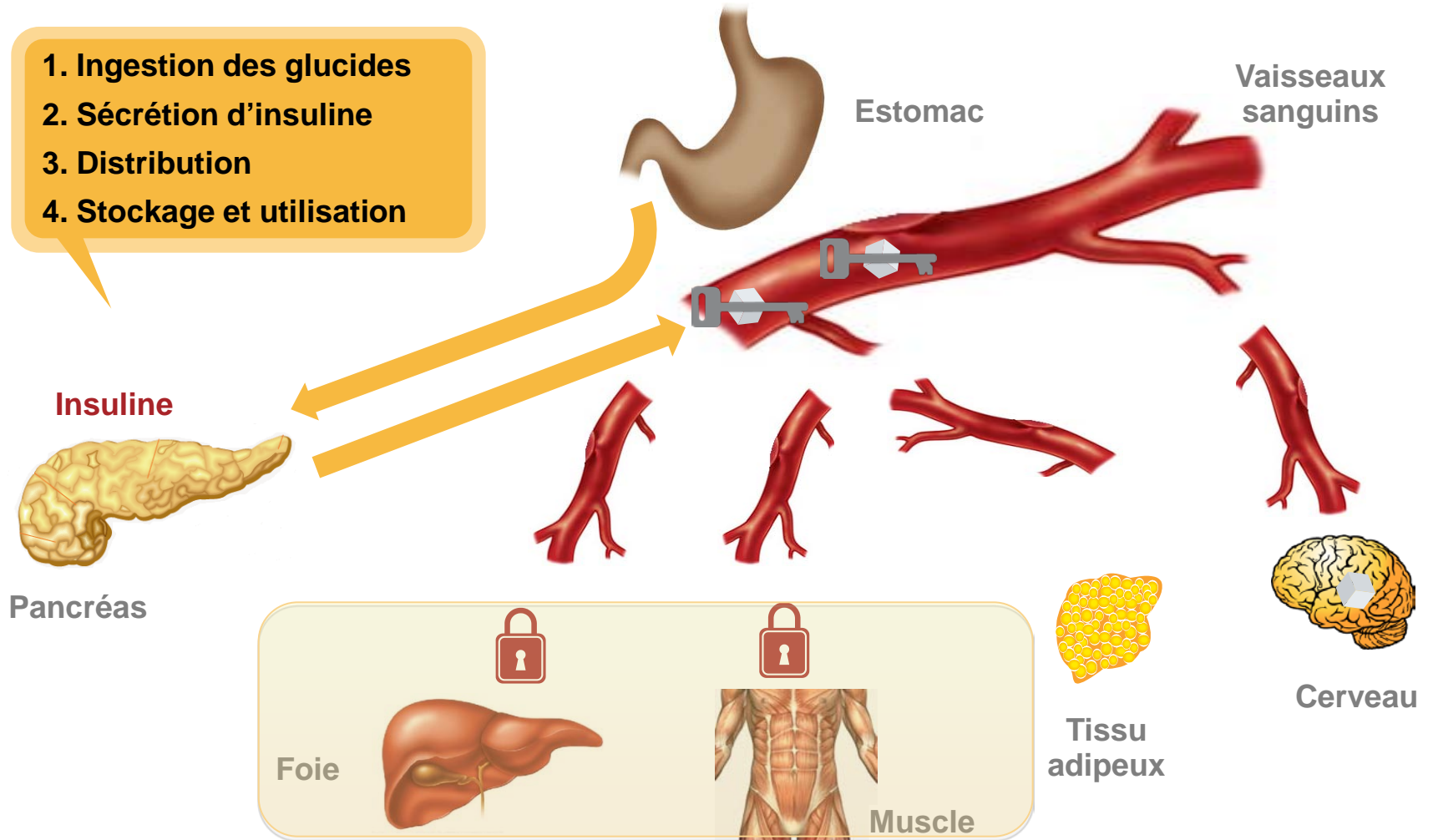
Comment ça marche ?

1. Diminue la production de glucose dans le foie
2. Diminue la résistance à l'insuline du foie et des muscles

Mécanisme d'action de Metformine



Mécanisme d'action de la metformine



Glucophage (Metformine)

- Début d'action plus lent
- Effet secondaire principal : intolérance digestive
 - Débuter avec une plus petite dose que celle prescrite pendant 4 à 7 jours
- 1er choix de traitement
- Pas de risque d'hypoglycémie

Diabéta (Glyburide), Diamicron (Gliclazide)

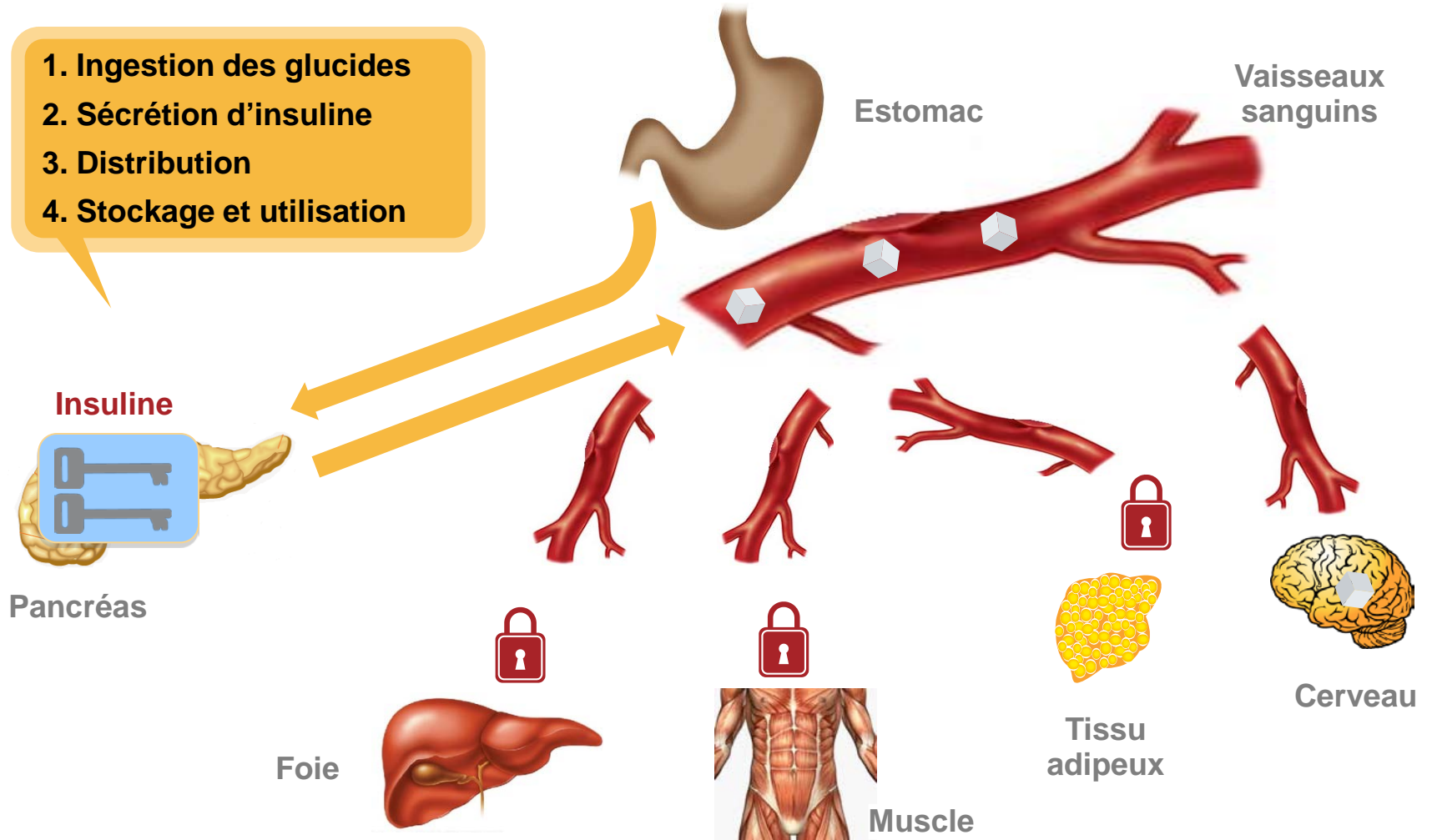
Comment ça marche ?

Augmente la production de l'insuline par le pancréas



Mécanisme d'action du glyburide/glyclazide

1. Ingestion des glucides
2. Sécrétion d'insuline
3. Distribution
4. Stockage et utilisation



Diabéta (Glyburide), Diamicron (Gliclazide)

- Début d'action plus vite
- Effet secondaire principal : hypoglycémies
 - Prendre avec un repas seulement

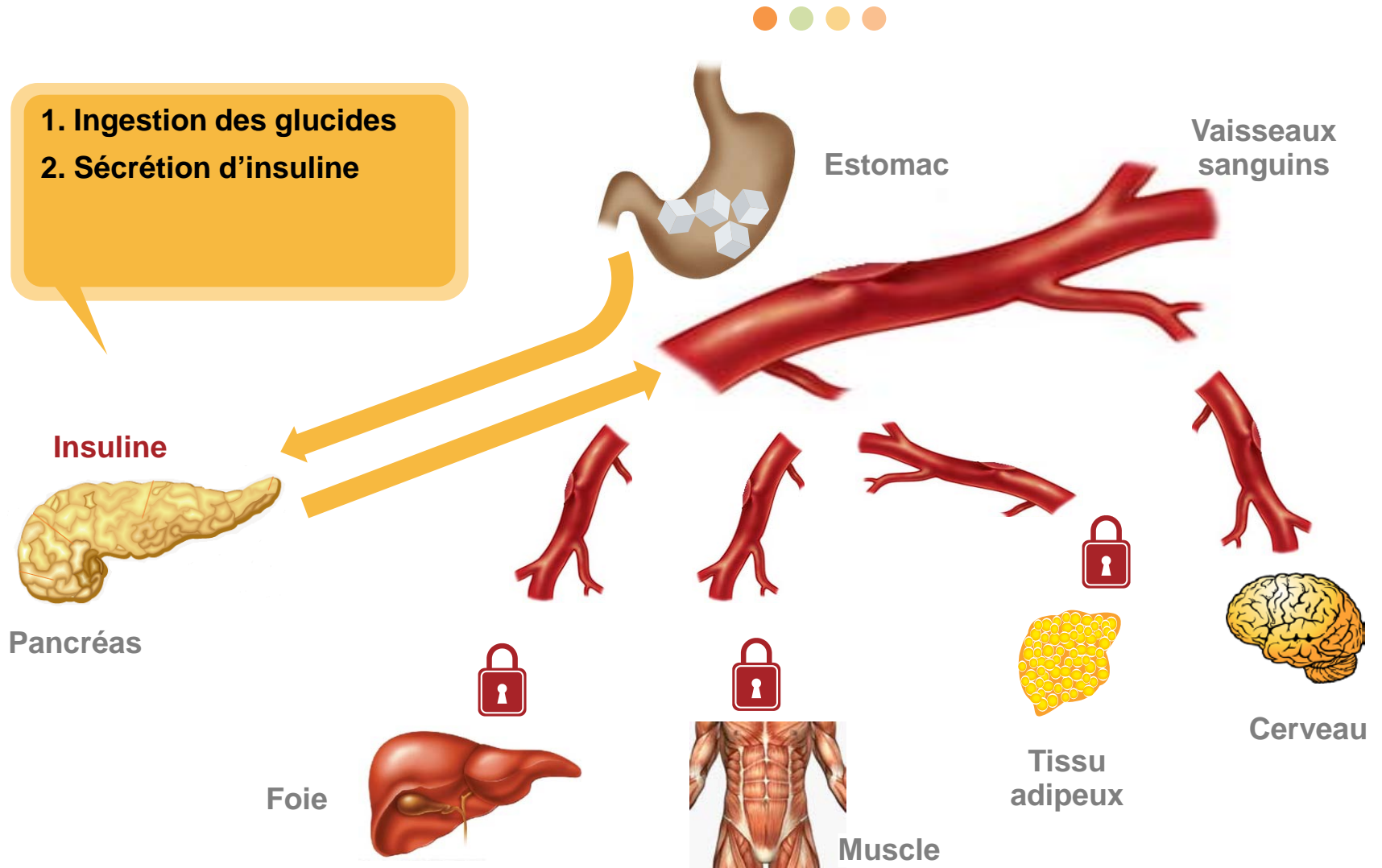
**Januvia (Sitagliptine), Onglyza (Saxagliptine)
Trajenta (Linagliptine), Victoza (Liraglutide)**

Comment ça marche ?

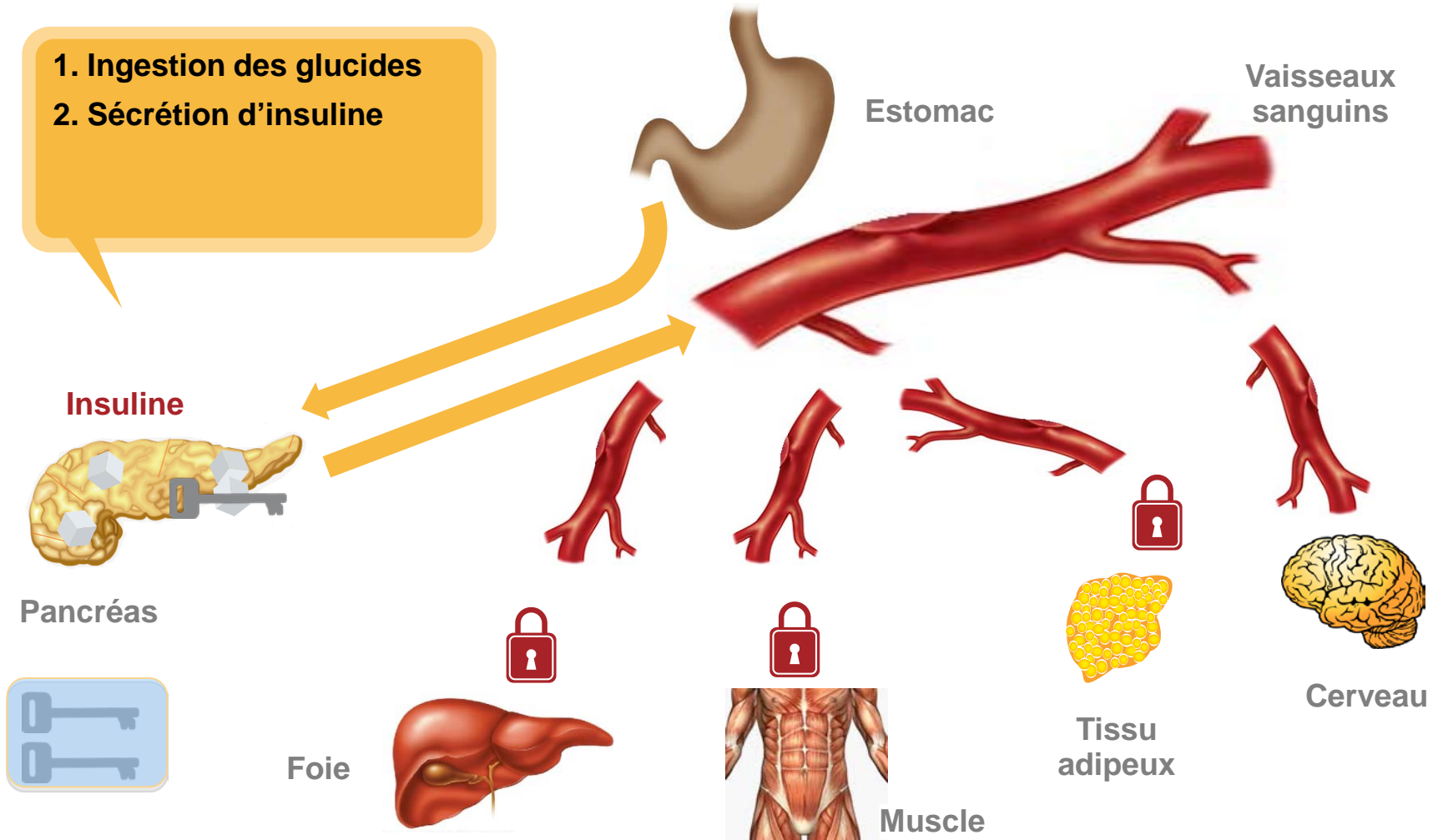
Augmente la production de l'insuline en présence
d'aliments seulement

Victoza est une injection S/C

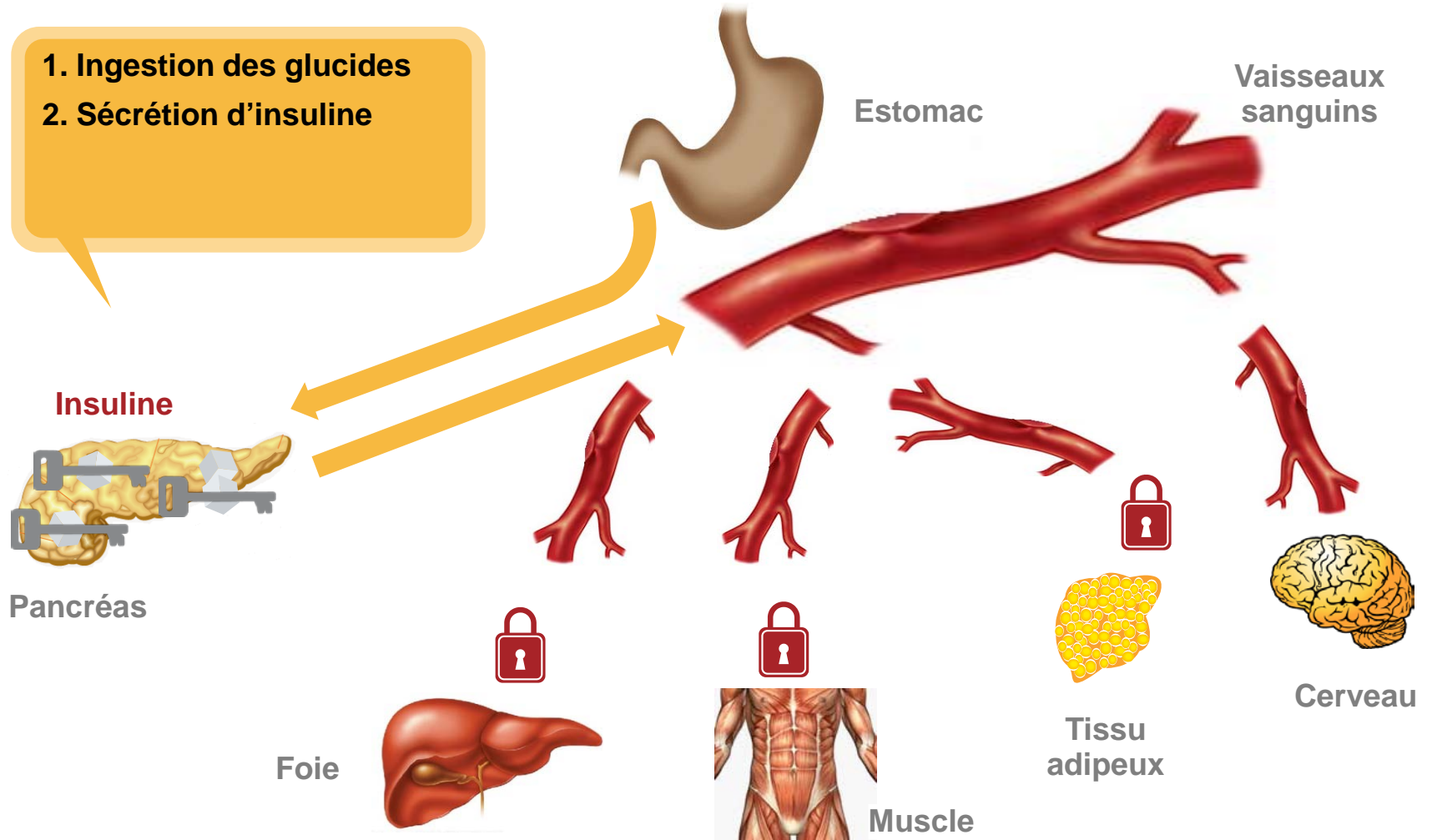
Mécanisme d'action



Le voyage du sucre dans l'organisme



Le voyage du sucre dans l'organisme



Januvia (Sitagliptine), Onglyza (Saxagliptine) Trajenta (Linagliptine), Victoza (Liraglutide)

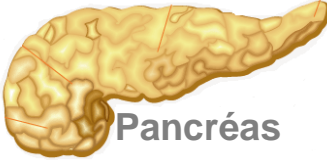
- Prise une fois par jour
- Hypoglycémie peu probable
- Coûteux

Les sites d'action des agents pour traiter le diabète

- Diabeta (Glyburide)
- Diamicron(Gliclazide)
- Amaryl (Glimépiride)
- Gluconorm (Repaglinide)
- Starlix (Natéglinide)



Sécrétion d'insuline

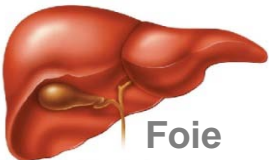


Pancréas

- Victoza (Liraglutide)
- Byetta (Exenatide)

- Januvia (Sitagliptine)
- Onglyza (Saxagliptine)

- Glucophage (Metformine)



Foie



Muscle

Glucose

Estomac

Absorption

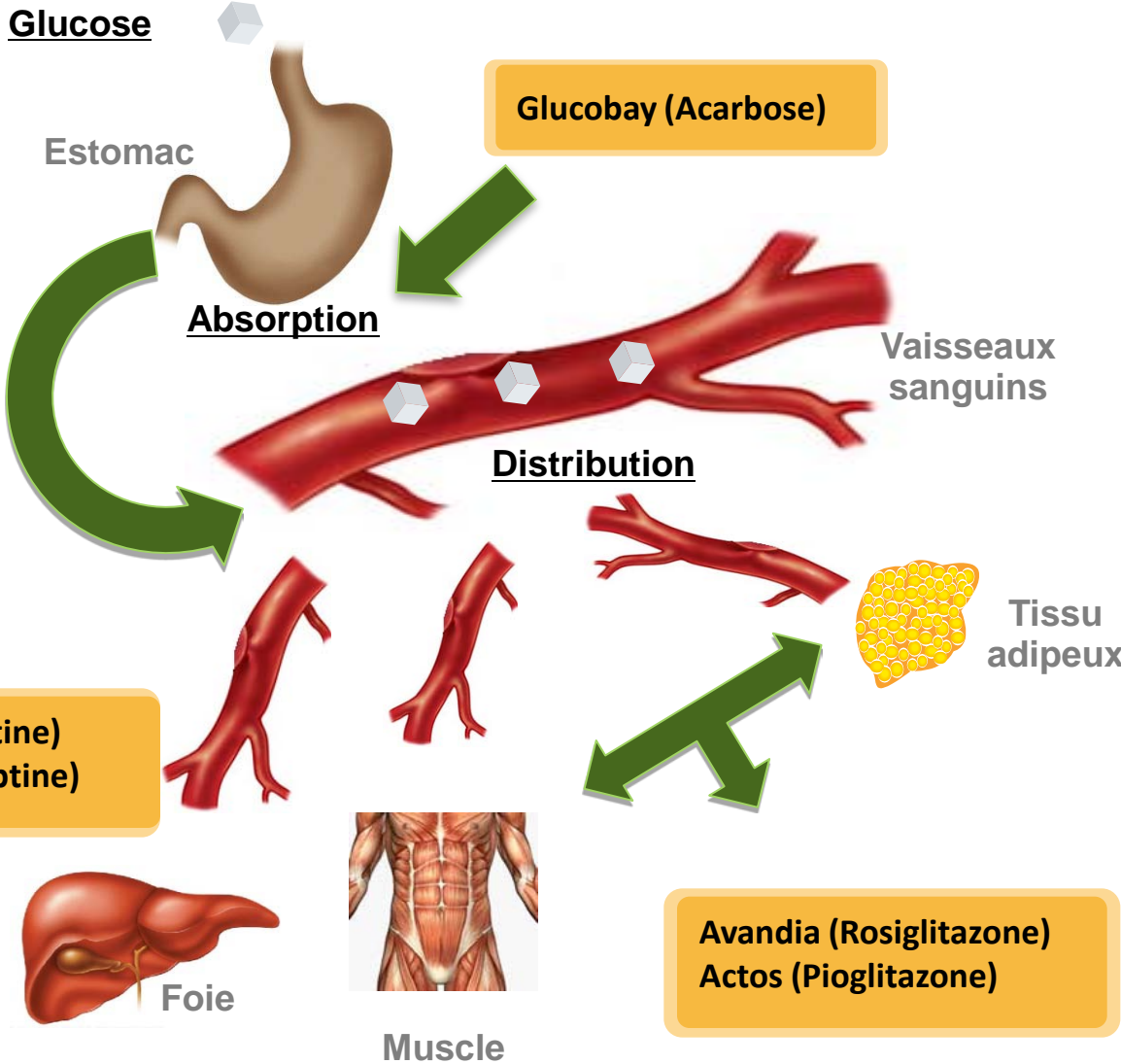
- Glucobay (Acarbose)

Distribution

Vaisseaux sanguins

Tissu adipeux

- Avandia (Rosiglitazone)
- Actos (Pioglitazone)



Les antidiabétiques oraux

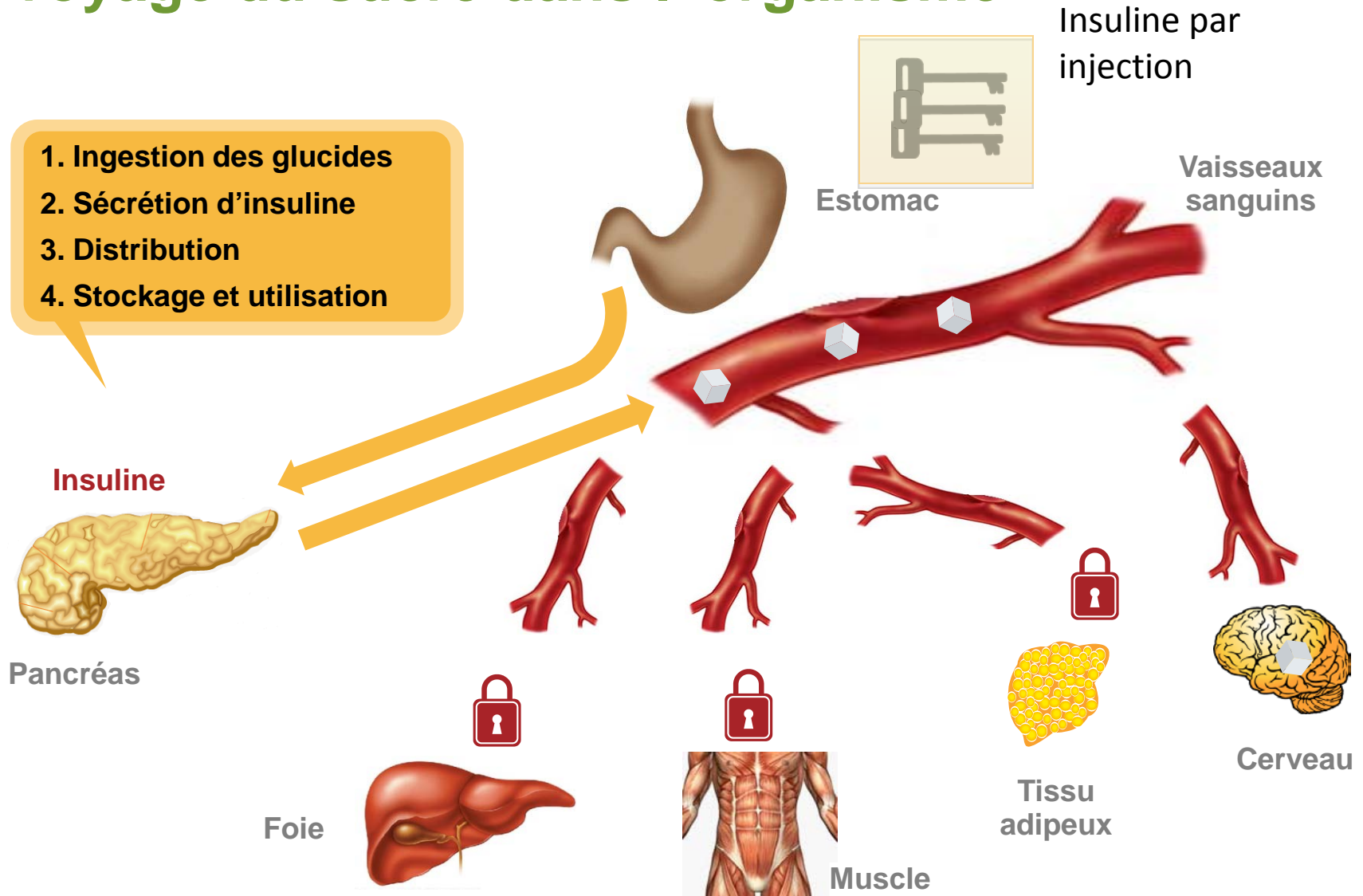
- Quand faut-il les prendre ?
 - ✓ Au début des repas
- Que faire si on les oublie ?
 - ✓ On saute la dose
 - ✓ Ne jamais doubler la dose
- Où les conserver ?
 - ✓ Éviter la salle de bain !



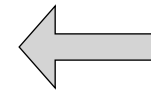
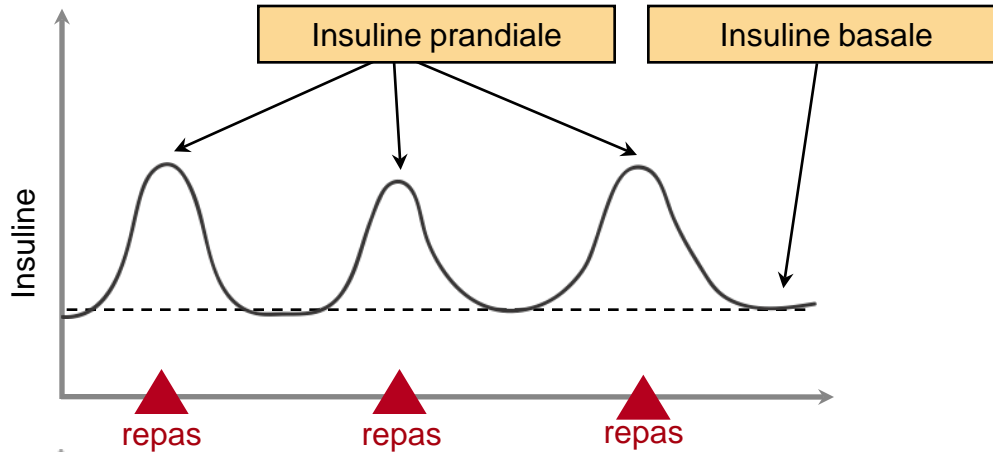
L'insuline

- Les injections sous la peau remplacent la sécrétion normale du pancréas
- Peut être ajoutée aux antidiabétiques oraux
- Ne peut être donnée par la bouche, détruite par le système digestif
- Types d'insuline
 - ✓ Rapide
 - ✓ Courte
 - ✓ Intermédiaire
 - ✓ Prolongée

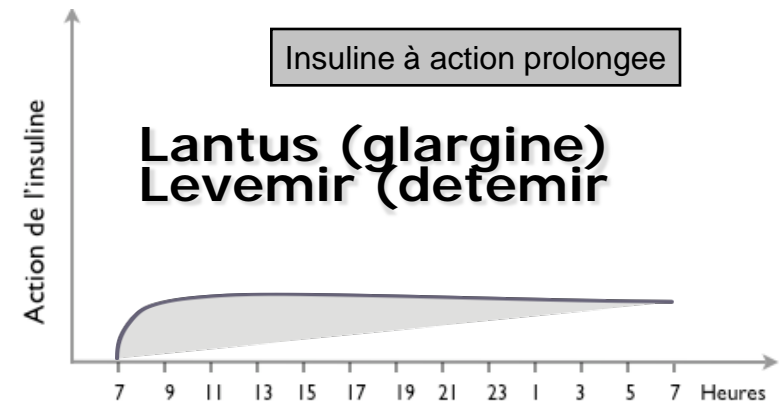
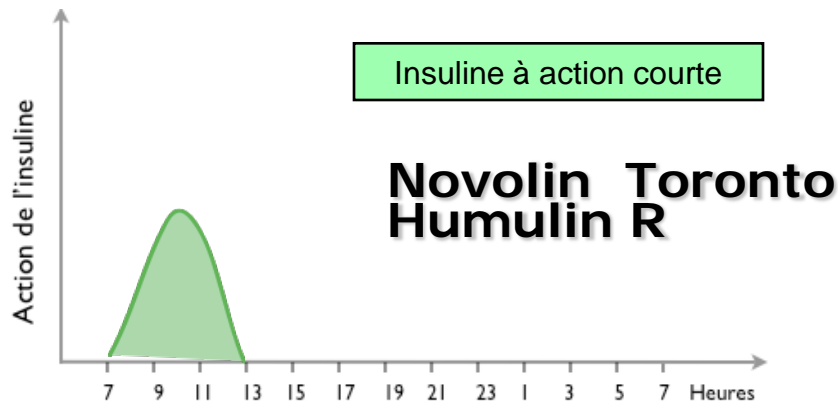
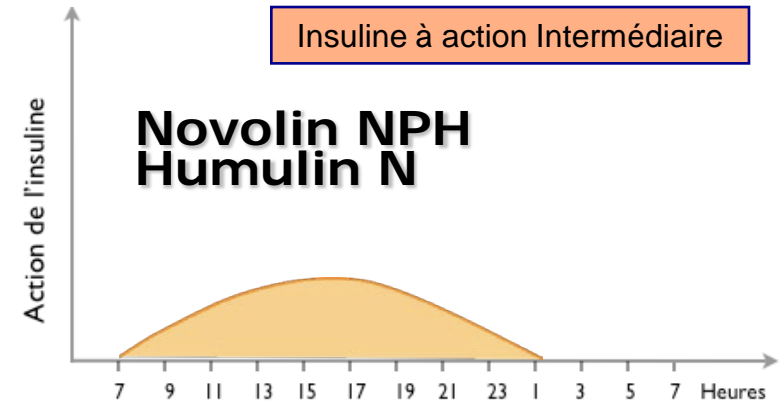
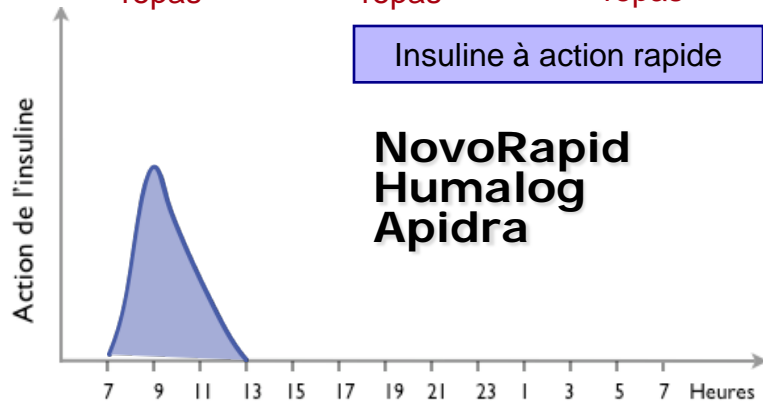
Le voyage du sucre dans l'organisme



Insuline : différents types

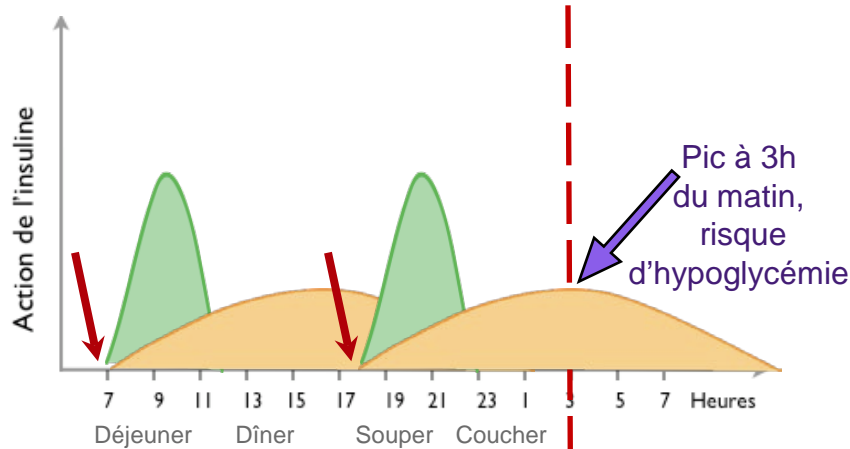


Sécrétion d'insuline
chez un sujet sain

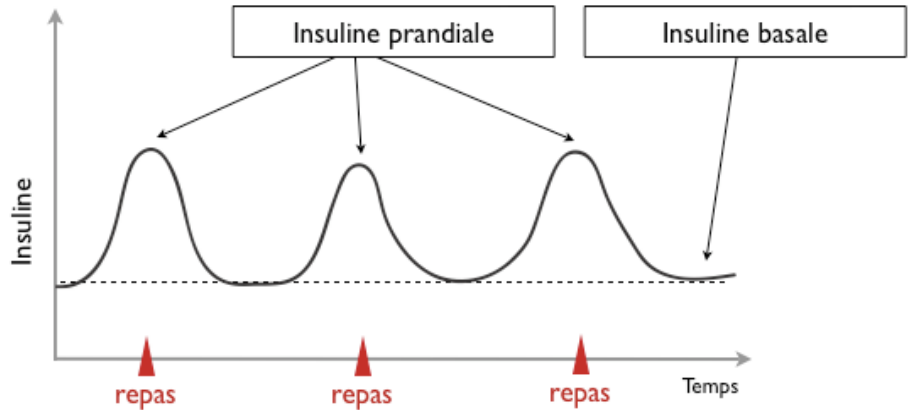


Différents régimes posologiques

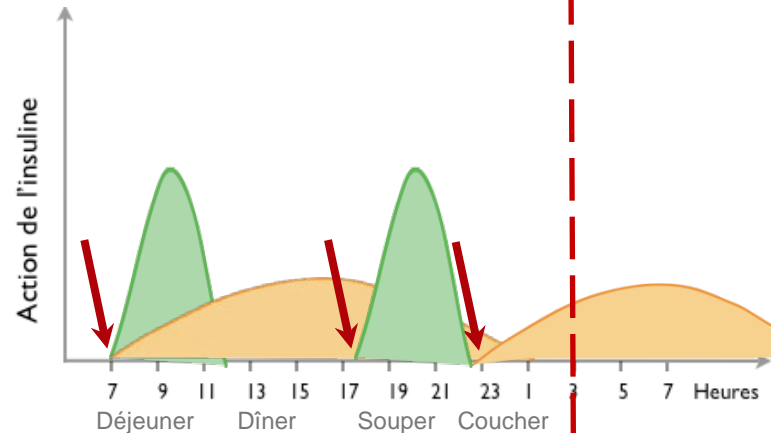
Régime à 2 injections



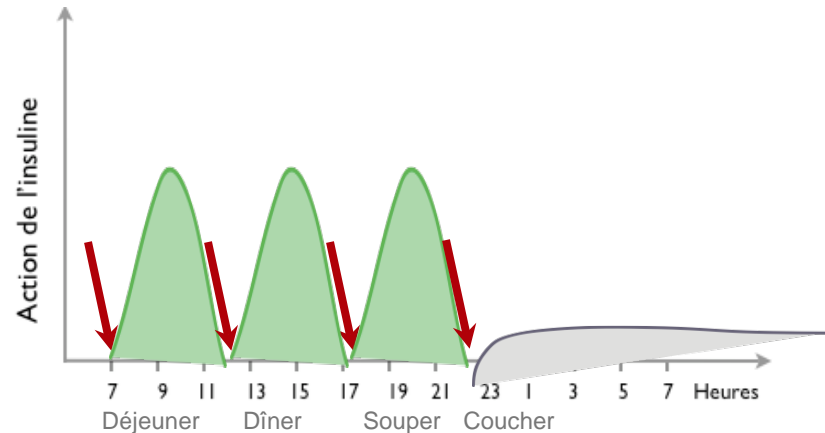
Sécrétion d'insuline chez un sujet sain



Régime à 3 injections



Régime à 4 injections



Mesures à prendre lors d'utilisation d'insuline

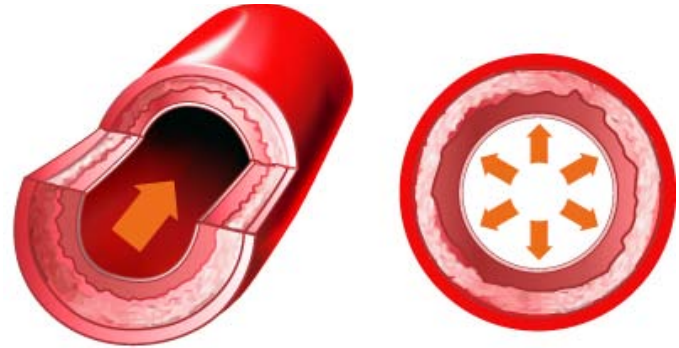


- Conserver les fioles, cartouches ou stylos préremplis non entamés au réfrigérateur
- Conserver les fioles, cartouches et stylos entamés à température ambiante pour une durée d'au plus 30 jours
- Injecter l'insuline à température ambiante pour plus de confort
- Ne pas dépasser la date de péremption
- Ne pas exposer l'insuline à des températures en dessous de 0 ou au dessus de 30 degrés celsius

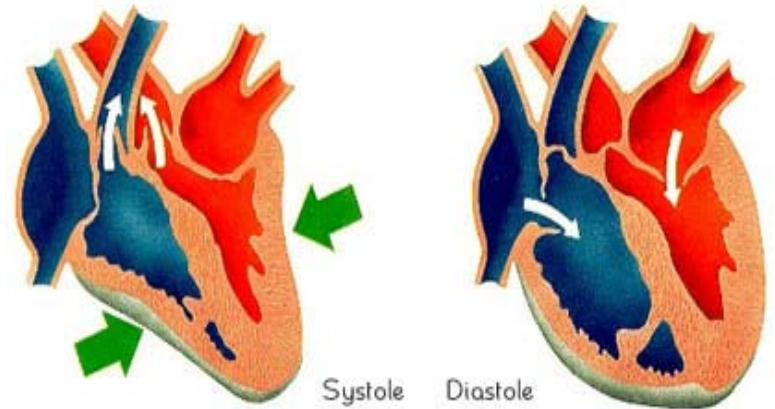


Qu'est-ce que la pression artérielle?

C'est la force exercée par le sang sur les parois des artères à chaque battement de cœur



Elle est exprimée par deux valeurs :
ex: 120/75





Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

- L'hypertension artérielle (HTA) est définie par une pression artérielle supérieure ou égale à :
 - » 140/90 mm Hg dans la population générale
 - » 130/80 mm Hg chez les personnes diabétiques
- Au-delà de ces valeurs, le risque de complications cardiovasculaires augmente progressivement

Les antihypertenseurs

- Quand faut-il les prendre ?
 - ✓ Souvent le matin ou selon les conseils de votre pharmacien
- Que faire si on les oublie ?
 - ✓ Ne jamais doubler la dose
- Où les conserver ?
 - ✓ Éviter la salle de bain !

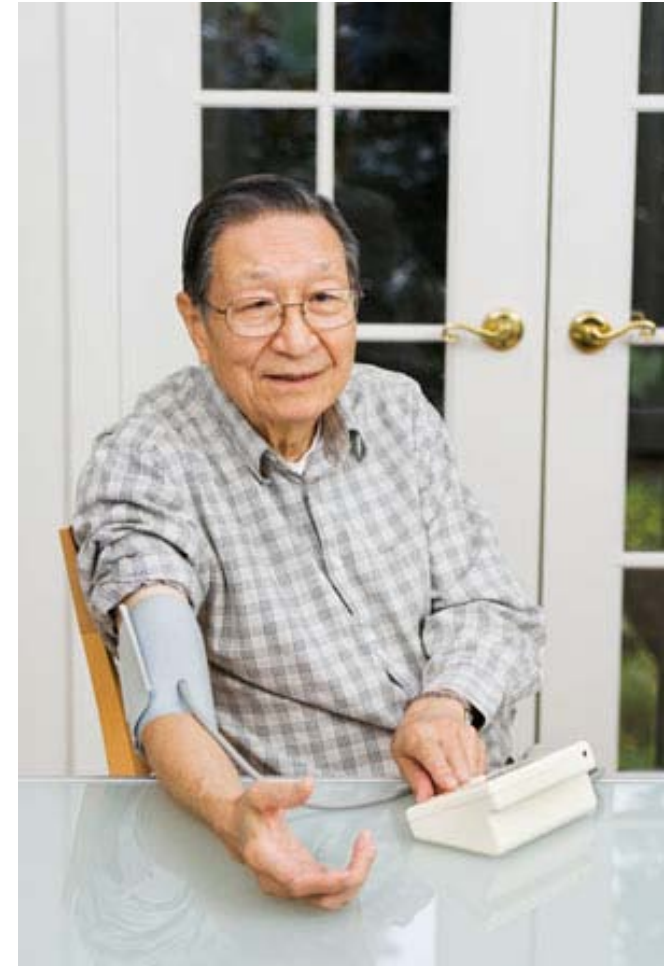


L'auto surveillance de la pression artérielle



Conseils lors de votre prise de tension artérielle

- ✓ Se détendre 5 minutes avant de prendre la mesure
- ✓ Aller aux toilettes avant de mesurer
- ✓ S'asseoir sur une chaise le dos appuyé, les jambes décroisées, les pieds à plat sur le sol, le bras appuyé sur une table et le brassard à la hauteur du cœur
- ✓ Placer le brassard sur le bras nu



Conseils lors de votre prise de tension artérielle (suite)

- ✓ Prendre deux mesures, attendre 1 à 2 minutes entre les mesures, noter les mesures, la date et l'heure
- ✓ Le matin, prenez la pression avant de prendre vos médicaments antihypertenseurs ou avant le déjeuner
- ✓ Espacer 10 à 12 heures entre les mesures du matin et celles du soir

Conseils lors de votre prise de tension artérielle (suite)

Ce qu'il ne faut pas faire...

- ✗ Fumer ou boire de la caféine 30 minutes avant de prendre une mesure
- ✗ Manger un repas copieux 2 heures avant de prendre votre pression artérielle
- ✗ Porter des vêtements serrés
- ✗ Parler ou regarder la télévision
- ✗ Mesurer votre pression artérielle lorsque vous avez froid, que vous vous sentez anxieux, inconfortable, stressé ou que vous ressentez de la douleur

Les valeurs cibles pour le contrôle de la pression artérielle

- Conditions

	Cibles PAS/PAD mm Hg
Mesure de la PA en clinique ou en pharmacie	Inférieure à 140/90
Mesure de la PA à la maison En l'absence de diabète, de maladie rénale ou de protéinurie	Inférieure à 135/85
Mesure de la PA à la maison, en clinique ou en pharmacie <u>si diabétique</u>	Inférieure à 130/80



PAS: pression artérielle systolique – PAD: pression artérielle diastolique



Qu'est-ce que le cholestérol ?

- Le cholestérol est une des matières grasses contenus dans le sang
- Utilisé par l'organisme pour fabriquer les membranes de ses cellules, la vitamine D et certaines hormones
- Il existe 2 types de cholestérol :
- **Cholestérol LDL**
 - ✓ « Mauvais » cholestérol
 - ✓ Taux élevés de cholestérol LDL dans le sang favorisent l'accumulation de plaques sur les parois des artères
- **Cholestérol HDL:**
 - ✓ « Bon » cholestérol
 - ✓ Aide à éliminer le cholestérol LDL des parois des artères

Qu'est-ce que le cholestérol ?

- Un taux élevé de cholestérol constitue un facteur de risque important de maladies du cœur et d'AVC
 - Comme le diabète et l'hypertension artérielle
- En réduisant votre taux de cholestérol, vous pouvez diminuer sensiblement vos risques de maladies du cœur et d'AVC

Dyslipidémies: cibles visées

Catégories de risque	Quand débiter le Tx	Cible principale (LDL-C mmol/L)	Cible principale de substitution (Apo B, g/L)	Cibles alternatives (optionnelles) (CT/HDL-C)
Élevé (Risque à 10 ans de maladies coronariennes $\geq 20\%$ ou présence de MVP' athérosclérose et chez la plupart des patients diabétiques)	Immédiatement chez tout les patients	$< 2,0$ ou $\downarrow \geq 50\%$	$< 0,80$	CT/HDL-C < 4 Non-HDL $< 3,5$ mmol/L
Modéré (Risque à 10 ans entre 10%-19%)	LDL-C $> 3,5$ CT/LDL > 5	$< 2,0$ ou $\downarrow \geq 50\%$	$< 0,80$	TG $< 1,7$ mmol/L
Faible (Risque à 10 ans $< 10\%$)	LDL-C > 5	$\downarrow \geq 50\%$		Apo B/A $< 0,80$



Médicaments pour réduire le taux de cholestérol

- **Statines:**

Lipitor (atorvastatine)

Pravachol (pravastatine)

Crestor (rosuvastatine)

Zocor (simvastatine)

- **Acides fibriques (fibrates):**

Lipidil, Bezalip

- **Séquestrants d'acide biliaire (résines):**

- Questran

- Colestid

- Metamucil

- **Ezetrol**

Jus de pamplemousse

Peut augmenter l'absorption de certains médicaments

1. Pour le cholestérol :

Lipitor (atorvastatine), Zocor (simvastatine), Mevacor (lovastatine)

2. Pour l'hypertension artérielle :

Adalat (nifédipine), Plendil (félodipine), Norvasc (amlodipine)



Médicaments pouvant affecter la glycémie et mesures à prendre



■ Décongestionnants oraux



Solutions



- Boire beaucoup d'eau
- Humidifier l'air ambiant
- Utiliser un vaporisateur nasal d'eau salée
- Décongestionnant en vaporisateur nasal, **mais pas plus de 72h de suite**

■ Médicaments contenant du sucre

Sachets
Sirops
Pastilles



Solution

- Préparations sans sucre ou sans sucrose





Les produits naturels : **PRUDENCE**

- Consommer des produits naturels peut représenter des risques.
- Ne remplacent pas vos médicaments
- Ne prendre aucun produit quel qu'il soit sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

Par exemple, le gingembre, l'ail ou le millepertuis peuvent interagir avec certains traitements prescrits aux personnes diabétiques

- **NPN** ou **DIN**

Pourquoi être fidèle à une seule pharmacie?



Le pharmacien

- Professionnel de la santé accessible pouvant répondre à vos questions en personne ou par téléphone
- Peut vous guider avec des outils d'aide à la prise de vos médicaments
- Maintient votre profil de médicaments à jour
 - Demandez-le à chaque changement de médication ou avant votre visite chez le médecin ou avec l'équipe en maladies chroniques.