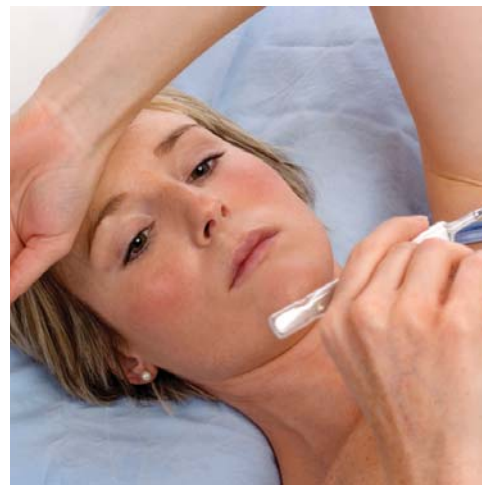


Jours de maladie et diabète



2011

Que se passe-t-il avec le diabète lorsque vous avez...

- une infection ?
- un rhume ?
- une grippe ?
- des nausées ou des vomissements ?
- de la fièvre ?

Toute maladie est un stress pour l'organisme. En présence de stress, le corps libère des hormones qui augmentent la glycémie. Ceci se produit même si vous ne mangez pas.

L'insuline ou les antidiabétiques oraux que vous prenez sont donc toujours nécessaires, mais les doses peuvent nécessiter un ajustement.

Recommandations générales

- Ne cessez jamais de prendre vos médicaments pour traiter le diabète, mais ajustez la dose selon les recommandations de votre médecin.
- Vérifiez votre glycémie toutes les quatre heures ou plus souvent, au besoin.
- Notez vos résultats de glycémie dans votre carnet.
- Demandez à un parent ou un proche de rester en contact avec vous afin de pouvoir obtenir rapidement de l'aide si nécessaire.


Particularités pour les personnes diabétiques qui sont traitées à l'insuline

- Si votre médecin vous a expliqué les ajustements à faire à votre dosage d'insuline, veuillez les mettre en pratique.
- Si votre glycémie est supérieure ou égale à 14 mmol/L, votre médecin pourrait vous recommander de faire une analyse pour vérifier la présence de corps cétoniques* dans l'urine ou le sang. Notez le résultat dans votre carnet. S'il y a présence importante de corps cétoniques (_____), faites-vous conduire à l'urgence de l'hôpital.

* Les corps cétoniques sont des produits que l'on retrouve dans le sang et l'urine lorsque le contrôle du diabète est inadéquat.

Alimentation

Si vous n'avez pas de nausées et/ou de vomissements

- Suivez votre programme d'alimentation en prenant des repas légers et des collations au besoin.
- Assurez-vous de consommer suffisamment de glucides à intervalles réguliers (9 à 12  ou 45 à 60 g de glucides et ce, 3 fois par jour).

Les produits céréaliers, les fruits, le lait et le yogourt sont des sources de glucides (sucres). Si vous avez moins faim, il faut d'abord diminuer les quantités de viande et substituts et éliminer les aliments plus gras.

Si vous avez des nausées et/ou des vomissements

Si vous ne pouvez pas manger, il faut boire lentement et régulièrement de petites quantités de liquide à toutes les heures.

Évitez tous les jus de fruits et boissons gazeuses.

- Favorisez les solutions commerciales de réhydratation (Gastrolyte^{MC} ou Pédialyte^{MC}).

- La solution de réhydratation maison peut être une alternative.

Mélange:

- 500 ml (2 tasses) de jus d'orange non sucré prêt à servir
- 500 ml (2 tasses) d'eau bouillie pendant 5 minutes
- 5 ml (1 c. à thé) de sel

Note : 250 ml (1 tasse) de cette préparation équivaut à environ  ou 15 g de glucides.

- Les boissons sportives (Gatorade^{MC}, Powerade^{MC}) peuvent aussi être utilisées, mais constituent un deuxième choix.
- Buvez aussi des liquides renfermant du sodium (sel) tels que bouillons, soupes claires ou consommés.

- Mangez des aliments solides dès que vous le pouvez :

Exemples:

- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes
- ½ banane
- 125 ml (½ tasse) de gélatine maison ou commerciale (Jell-O^{MC})
- 125 ml (½ tasse) de yogourt aux fruits
- 375 ml (1½ tasse) de soupe avec riz ou pâtes alimentaires et blanc de poulet
- 4 craquelins avec un peu de fromage

- Reprenez votre alimentation habituelle dès que possible.
- Au besoin, prenez des antinauséux (ex. : Gravol^{MC}) ou des antidiarrhéiques (ex. : Imodium^{MC}). Consultez votre pharmacien.

Vous devez consulter un médecin en urgence si :

- vous ne tolérez aucun liquide ;
- vous souffrez de diarrhées ou de vomissements importants depuis plus de six heures ;
- vous présentez des signes de déshydratation (lèvres et bouche sèches) ou d'autres symptômes tels que de la difficulté à respirer, une haleine fruitée, des douleurs abdominales, etc. ;
- votre état ne s'améliore pas dans les 24 à 36 heures ;
- une hyperglycémie importante persiste (supérieure à 20 mmol/L) et s'il y a présence importante de corps cétoniques (_____) dans l'urine ou le sang.

Si vous devez joindre un médecin, assurez-vous d'avoir à portée de la main :

- votre carnet de glycémie ;
- la liste des médicaments que vous prenez ;
- tout autre renseignement pertinent (ex. : perte de poids, hausse de température, etc.).