

La Maison de la Nutrition, Diabète et Cœur

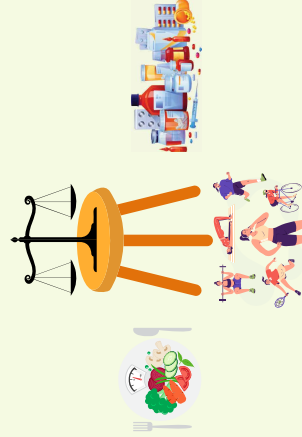
Camille HAUTIER



SOMMAIRE

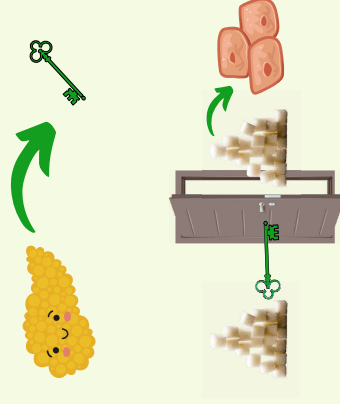
1. Les piliers de l'équilibre du diabète
2. Les traitements du diabète
3. La Maison de la Nutrition, Diabète et Cœur
4. Notre Programme ETP Diabète
5. Les ateliers diététiques

Les piliers de l'équilibre du diabète



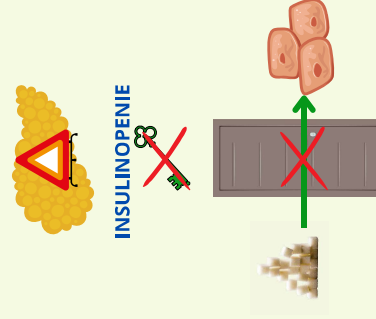
Le diabète en images

Personne saine



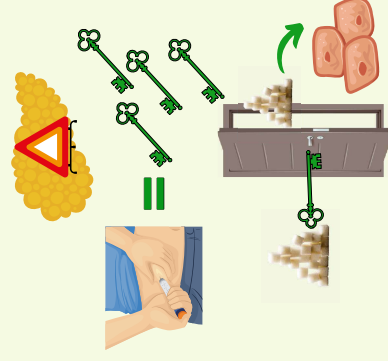
Le diabète en images

Diabète de type 1



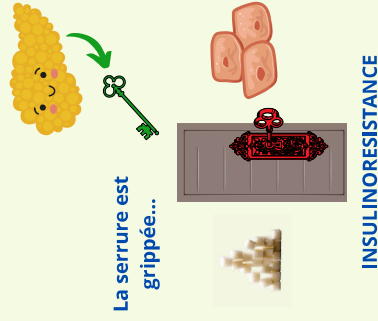
Le diabète en images

Diabète de type 1



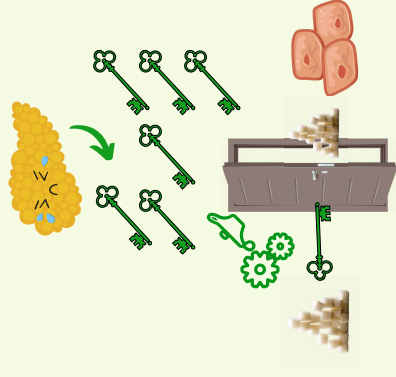
Le diabète en images

Diabète de type 2



Le diabète en images

Diabète de type 2



Les traitements du diabète

LES ANTIDIABÉTIQUES ORAUX				
MET	SULF	IAG	IDPP4	ISGLT2
LES ANTIDIABÉTIQUES INJECTABLES				
GLP1	INS			



Les traitements du diabète

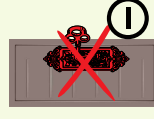
Les antidiabétiques oraux
ADO

Les Biguanides =

Metformine =

Glucophage® ou Stagid®

- Prescrits en **première intention** après échec des mesures hygiéno-diététiques.



Les traitements du diabète

Les antidiabétiques oraux
ADO

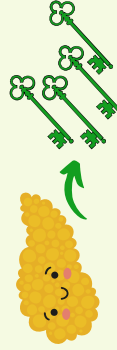
Les Sulfamides

Daonil® ou Diamicron®

et les Glinides

Repaglinide =
Novonorm®

- Ils peuvent occasionner des hypoglycémies et une prise de poids.
- **Prévoir un apport en glucides à chaque repas** et une collation en cas d'activité physique.
- Avoir de quoi se resucrer sur soi.



Les traitements du diabète

Les antidiabétiques oraux
ADO

Les inhibiteurs des alpha-glucosidases
(IAG)

Glucor®

- Rares
- Ralentissement de l'absorption des glucides.
- Peuvent être **associés** aux sulfamides et/ou aux biguanides et éventuellement à l'insuline.

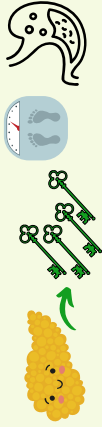


Les traitements du diabète

Les antidiabétiques injectables

Les Incrélines
Analogues du GLP-1 (Glucagon like peptide-1) =
Victoza®, Trulicity® et Ozempic®

- En association avec d'autres médicaments.
- 1 par jour à 1 par semaine
- **Actifs uniquement quand la glycémie est élevée.**
- Diminuent l'appétit et augmente la sensation de satiété (en ralentissant la vidange gastrique).



Les traitements du diabète

Les antidiabétiques oraux ADO

Les Incrélines
Gliptines ou Inhibiteurs des DPP4 (dipeptidyl peptidase 4)=
Januvia® et Xelvia®

- Diminution de la dégradation du GLP-1.
- Mêmes effets que les Analogues du GLP-1 sans l'effet sur la perte de poids

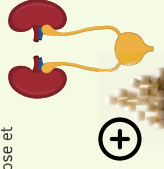


Les traitements du diabète

Les antidiabétiques oraux ADO

Les inhibiteurs du SGLT2 (transporteur sodium-glucose) =
Glifozines =
Forxiga®

- En association avec d'autres médicaments.
- Ne provoque pas d'hypoglycémie.
- Effets indésirables possibles : infections des voies uro-génitales, acidocétose et déshydratation



Les traitements du diabète

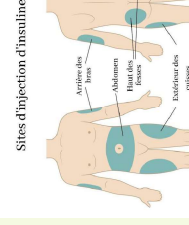
Les insulines injectables

Les Insulines analogues rapides =
 Novorapid® ou Fiasp®
Les Insuline rapides humaines
Insulines intermédiaires Type NPH
Insulines mélanges fixes NPH + rapides =
 Novomix®
Les Analogues lents =
 Lantus® ou Levemir® ou Tresiba® ou Abasaglar® ou Toujeo®
Association insuline analogue d'action prolongée + analogues du GLP-1

Les traitements du diabète

Les insulines injectables

- Traitement de référence du **diabète de type 1**.
- Pour le **diabète de type 2 insulino-requérant**.
- Pour le **diabète gestationnel non équilibré après 10 jours de MHD**.
- **Schéma d'insuline adapté au profil glycémique du patient :**
 - une **insuline lente**, si la glycémie est haute le matin et baisse dans la journée ;
 - une **insuline rapide**, si la glycémie monte après les repas ;
 - une **association d'insuline lente et rapide**, si la glycémie est haute à plusieurs moments de la journée.



Les traitements du diabète

La pompe à insuline

- **Insuline rapide** à petite dose reproduisant la production d'insuline naturelle, pour le métabolisme de base.
- Rajout de « **bolus** » lors des repas ou en cas d'hyperglycémies



Les surveillances glycémiques

Une aide pour la prise en charge du diabète

- Elle permet d'adapter les traitements et de prévenir les hypoglycémies.
- On surveille à jeun, avant les repas, 2 heures après les repas et quand on ressent une hypoglycémie.

3 lecteurs différents :

- **Lecteur de glycémie** à l'aide d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt
- **Lecteur de taux de glucose avec capteur** posé sur l'arrière du bras
- **Lecteur associé à une pompe** d'insuline, capteur posé sur le ventre



Les surveillances glycémiques

Le capteur de mesure du glucose en continu

- Pour tout patient diabétique traité par insulinothérapie avec au moins 3 injections par jour ou **1 seule injection si HbA1c > 8%**.
- Nécessite une **prise en charge ETP** pour apprendre à poser le capteur et à utiliser le matériel associé (savoir interpréter les résultats, mettre des alarmes...)



La Maison de la Nutrition, Diabète et Coeur

Association loi 1901

- Le bureau (Bénévoles) :**
- Le président : Pr Bogdan CATARGI (endocrinologue CHU - HOPITAL SAINT-ANDRÉ)
 - Le vice-président : Pr Patrick ROGER
 - La secrétaire générale
 - La secrétaire adjointe
 - La trésorière
 - Le trésorier adjoint

L'équipe (Salariées) :

- Directrice – coordinatrice : Mme Sarah MARSAN
- Diététiciennes : Camille HAUTIER et Camille GOMEZ
- Infirmière : Véronique WARNECK

Autres intervenants (Vacataires) :

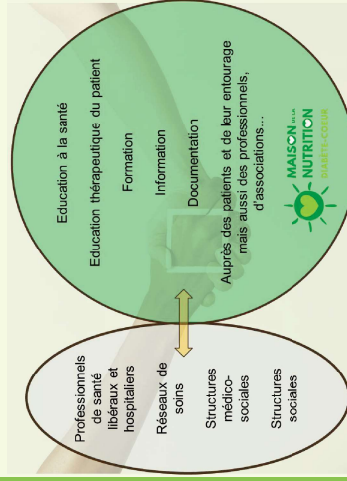
Un podologue, un professeur d'APA, un psychologue et un patient expert.

Notre fonction

Centre d'information et de formation

+

Acteur de Prévention à la santé et d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).



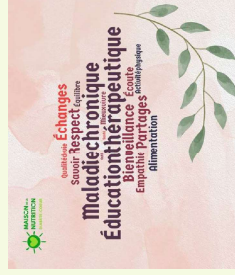
Notre réseau



- Médecins généralistes
- Diabétologues – endocrinologues
- Centres hospitaliers
- Professionnels paramédicaux (IDE, kiné...)
- CPTS = communautés professionnelles territoriales de santé
- CCAS : centre communal d'action sociale
- Mairies
- Associations / Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) / Epiciers solidaires / SAMSAH
- EHPAD / Foyers d'hébergement et d'accueil / Résidences seniors
- Entreprises

Notre programme ETP

- Validé et financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS)
- Gratuit pour les patients (>16ans)
- De 4 à 10 patients



PATHOLOGIES

- Le diabète : DT1, DT2 et gestationnel
- La surcharge pondérale (IMC < à 35)
- Les maladies cardiovasculaires stabilisées (HTA, post-infarctus...)

UNE OFFRE ADAPTÉE

- Présentiel
- Distanciel
- Mixte



Le parcours du patient



Ateliers communs :

- "Tout ce que je vais apprendre, je vais le partager"
- "Mon assiette en équilibre"
- "Vous avez dit : activité physique ?"
- "Gérer mon stress au quotidien"
- "Journée : Ma glycémie en pratique"
- Adhérer "Maîtrise"

Ateliers spécifiques :

- "Le diabète, qu'est-ce que c'est ?"
- "Le diabète, complications et surveillance."
- "Mes pieds, j'en prends soin"
- "Mon cœur, j'en prends soin"
- "Mon cœur, j'en prends soin"
- "Mon cœur, j'en prends soin"
- "Surcharge pondérale et estime de soi"
- "J'apprends à utiliser mon capteur FreeStyle."
- "Le diabète gestationnel"

Diagnostic éducatif :

- Évaluation des attentes et des besoins du patient
- Définition du programme pour un accompagnement adapté (choix parmi les ateliers proposés)

Inclusion du patient par

- Téléphone ou directement à la ANOC
- Ou par un professionnel de santé
- De sa propre initiative (bouche à oreille, laquade, Internet...)

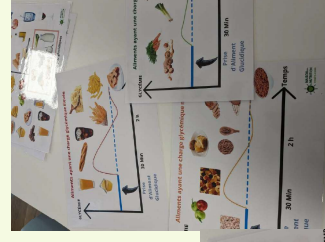
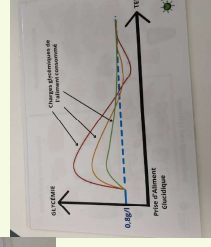


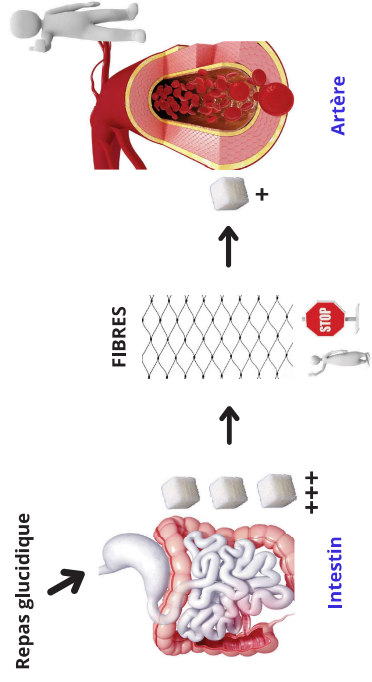
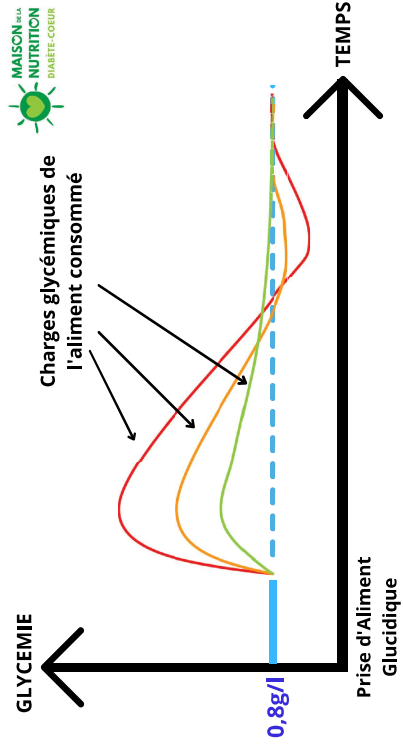
Les ateliers diététiques

3h de théorie

Compétences visées :

- Identifier les conséquences d'une alimentation hyperglycémique sur l'organisme
- Identifier les aliments qui font augmenter la glycémie et ceux ayant un impact limité voir nul
- Réaliser des repas équilibrés du petit déjeuner au dîner
- Utiliser les modérateurs de la glycémie dans mon alimentation quotidienne
- Adapter mes quantités alimentaires en fonction de mes besoins
- Faire la différence entre une « Vraie » et une « Fausse » faim





LES PROTÉINES 100g 200g 2 oeufs L'EAU 1 litre	LES LÉGUMES CUIITS OU CRUS A VOLONTÉ !! 1/3 d'une baguette 2 X LES FÉCULENTS 1/3 d'une baguette 2 X Féculents cuits: pâtes, riz, lentilles, boulgour... + Pan (complet, céréales, campagne, seigle ...)	Tous les fruits frais de saison Les produits laitiers Les laitages (entre 2 et 4% de MG) 100g de fromage blanc ou 125g de yaourt ou 2 petits fromages Les fromages 30g Par plus d'une fois / jour Les matières grasses ajoutées 1 cuillère à soupe d'huile (olives, colza, noix) ou 10g de beurre ou de crème fraîche (pas plus d'une fois / jour)
--	---	--

Les ateliers diététiques

Une journée de mise en pratique

Compétences visées :

- Solidifier les acquis et revenir sur les notions non retenues
- Cuisiner un repas équilibré
- Mettre en place une activité physique adaptée
- Comprendre l'impact de l'alimentation et de l'activité physique sur la glycémie.

