



diabétiques  
de Lanaudière INC.

# L'INFO DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE

SEPTEMBRE 2020

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020 ~ 2021



### Président

M. André Bérard

### Vice-président

M. Jean-Pierre Dupuis

### Trésorière

Mme Carolle Savage

### Secrétaire

M. Charles Martin

## ADMINISTRATEURS



M. Jason Dean

Mme Suzanne Gariépy

M. Michel Laviolette

Mme Lucie Marion

Mme Lise Roberge-Laviolette

M. Jean-Claude Perreault  
**Coordonnateur**

Mme Francine Mamidja  
**Adjointe au service à la  
clientèle et aux finances**



Vous pouvez nous joindre  
du lundi au vendredi de 8 h à 16 h :

Tél. : 450 752-5233  
diabetlanau@citenet.net

950, boul. Sainte-Anne, bureau 112  
Saint-Charles-Borromée  
(Québec) J6E 5B5

Tirage : 1300 copies

## 36 facteurs qui influencent la glycémie

Révisé par Jason Dean, Dt.P. et l'Équipe du Centre de jour  
du CHDL en janvier 2020

*Adapté de l'article : «42 factors that affect Blood Glucose», par Adam Brown (13 fév. 2018). Publié sur le site de diaTribe, une ressource éducative américaine pour les personnes affectées par le diabète, rédigé par des personnes diabétiques.*

Cet article est devenu très populaire après sa parution initiale en 2014 (originellement écourté en 22 facteurs). Probablement parce qu'il démontre bien la complexité de la vie avec le diabète : même si je «mange bien», «je fais de l'exercice» et «je prends mes médicaments», il y a plusieurs autres variables qui peuvent avoir un impact sur ma glycémie tout au long de la journée.

### ALIMENTATION

#### ↑↑ Quantité de glucides

Le glucose qui circule dans le sang provient surtout des glucides consommés. Compter les glucides avec précision est très difficile et se tromper affecte considérablement la glycémie.

#### →↑ Type de glucides

En général, les aliments riches en fibres ont un impact plus faible sur la glycémie et aident à ralentir la digestion. Tandis que les glucides provenant du sucre ou des féculents raffinés ont tendance à augmenter plus rapidement et significativement la glycémie, et ce, même si la quantité des glucides est identique. Enfin, la forme alimentaire compte aussi, les glucides liquides augmenteront normalement la glycémie plus rapidement que les glucides solides.

#### ↓↑ Horaire des repas

Pour optimiser le contrôle glycémique, les personnes atteintes de diabète doivent prendre les repas et collations à des heures régulières. De plus, ils doivent espacer les repas de 4 à 6 heures et, s'il y a lieu, prendre les collations de 2 à 3 heures après les repas.

## →↑ **Protéines**

Il a été démontré que la qualité des protéines est une autre considération importante. Le remplacement des protéines animales par des sources de protéines végétales (ex. légumineuses, tofu...) améliore la moyenne glycémique (HbA1c) et l'insuline à jeun chez les personnes diabétiques.

## ↓↑ **Alcool**

Normalement, le foie libère du glucose pour maintenir la glycémie. Mais lorsque l'alcool est consommé, le foie est occupé à décomposer l'alcool et il réduit sa sortie de glucose dans la circulation sanguine. Cela peut conduire à une baisse de la glycémie, surtout si l'alcool a été consommé l'estomac vide. Cependant, les boissons alcoolisées riches en glucides (ex. les mélanges avec du jus d'orange) peuvent également augmenter la glycémie.

## →↑ **Gras**

L'ingestion de graisses en combinaison avec des glucides peut affecter la rapidité avec laquelle les glucides sont absorbés dans le tube digestif, ce qui peut entraîner une augmentation plus lente et plus soutenue de la glycémie.

## ↑ **Déshydratation**

Le manque de liquides peut entraîner une hyperglycémie, car le sucre dans la circulation sanguine devient plus concentré. Parallèlement, une glycémie élevée pousse la personne diabétique à uriner davantage, accélérant ainsi la déshydratation.

## **MÉDICATION**

### →↓ **Dose(s) de la médication**

La dose de médicament (pilules, injection ou insuline) a un impact direct sur la glycémie. Prendre une dose plus élevée signifie un plus grand effet hypoglycémiant.

### ↓↑ **Horaire de la médication**

Le moment du traitement peut également être critique. Par exemple, l'effet de l'insuline à action rapide (Humalog, Novolog, Apidra) commence moins de 30 minutes après l'injection et ne dure que quelques heures. Certains médicaments contre le diabète de type 2 peuvent être pris à tout moment de la journée (ex. Januvia), tandis que d'autres sont pris de manière optimale aux repas (ex. la Metformine).

### ↓↑ **Interactions médicamenteuses**

Certains médicaments non diabétiques ou produits de santé naturels peuvent interférer avec le traitement pour le diabète et la glycémie. Au besoin, consultez votre pharmacien pour avoir plus d'information à ce sujet.

**Nancy Gaudreault**  
Pharmacienne-propriétaire

[www.pharmaprix.ca/services](http://www.pharmaprix.ca/services)

Simplement Santé  
222 de la Visitation, S.-C.-B.  
(450) 755-2222

Galeries Joliette  
1075, boul. Firestone  
(450) 759-6441

#### **INFIRMIÈRE SUR PLACE :**

- Soins des pieds
- Prises de sang
- Vaccination
- Injection de médicaments

**PHARMAPRIX** 

### ↑ **Insuline expirée**

L'insuline a une date limite d'utilisation ainsi qu'une date de péremption. L'insuline non utilisée doit être conservée au réfrigérateur. Les cartouches en cours d'utilisation doivent être conservées à température ambiante [15-25°C]. Pour s'assurer que l'insuline reste efficace, stable et en bon état, il est recommandé de jeter l'insuline «en cours d'utilisation» après 28 jours, ou dès que sa température dépasse 30°C (ou diminue en dessous de 0°C).

### ↑↑ **Prise de cortisone**

Bien que cela soit techniquement inclus dans la section «interactions médicamenteuses», les glucocorticoïdes (comme la prednisone) peuvent augmenter considérablement la glycémie, d'où la mention séparée. Une fois que la prednisone est arrêtée, la glycémie revient généralement assez rapidement à la normale.

### ↑ **Niacine (vitamine B3)**

Des études montrent que la niacine (en supplémentation) augmente légèrement la glycémie. La niacine est habituellement prescrite pour améliorer les taux de lipides sanguins, y compris le cholestérol-HDL et triglycérides.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### →↓ **Exercice d'intensité légère**

Les activités aérobiques, spécialement celles de faible intensité (ex. marche de vitesse, cyclisme), peuvent avoir un effet hypoglycémiant surprenant. De plus, il est à noter que la sensibilité à l'insuline demeure augmentée jusqu'à 24h après l'activité physique.

### ↓↑ **Exercice d'intensité modérée à élevée**

L'exercice est souvent mentionné comme faisant abaisser la glycémie. Cependant, un exercice de haute intensité (ex. sprint, haltérophilie...), peut parfois faire augmenter la glycémie. Ceci découle de la production d'adrénaline, qui indique au corps de libérer le glucose stocké dans le corps. À l'inverse, ces exercices de haute intensité peuvent potentiellement faire descendre la glycémie très rapidement, surtout si l'insuline est prise peu longtemps avant.

**Pharmacie  
Josiane Coutu**  
Pharmacienne-proprétaire

Lun. au vend. : 9 h à 20 h  
Samedi : 9 h à 17 h  
Dimanche : Fermé

LIVRAISON GRATUITE

765, route 343, Saint-Alphonse-Rodriguez  
(Québec) J0K 1W0  
T 450 883-8113 • F 450 883-0151  
coutuj@groupeproxim.org

**MÉLISSA CHAMPOUX, CHRISTIAN GAGNON, JEAN-PHILIPPE BRISETTE & YANNICK OUELLET**  
**PHARMACIENS INC.**  
AFFILIÉS À : 



**SERVICES PROFESSIONNELS OFFERTS :**

- :: Gamme de produits pour patients stomisés
- :: Location de béquilles, cannes, fauteuils roulants et marchettes
- :: Clinique santé/voyage
- :: Soins infirmiers
- :: Renouvellement de vos ordonnances en ligne
- :: Consultation de votre dossier pharmaceutique en ligne
- :: Demande de relevé pour les déclarations d'impôts

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION  
MOBILE GRATUITE  
«FAMILIPRIX - MA PHARMACIE»!**  
 

110, rue Saint-Gabriel, Saint-Gabriel-de-Brandon  
Tél. : 450 835-4774 • Téléc. : 450 835-9880 • Courriel : phciechampoux@yahoo.ca

## →↓ **Bon niveau de condition physique**

Ce facteur est particulièrement important pour quelqu'un qui commence une nouvelle activité (ou commence tout exercice). Vous pouvez avoir initialement de profondes baisses de la glycémie, qui peuvent diminuer avec le temps, à mesure que votre niveau de condition physique s'améliore.

## **BIOLOGIE**

### ↑↑ **Obésité abdominale**

Plusieurs études prospectives ont montré que l'obésité abdominale augmente le risque de diabète de type 2. Cela est dû principalement au fait que de grandes quantités de graisse abdominale peuvent entraîner des complications métaboliques telles que l'intolérance au glucose, l'hyperinsulinémie et la résistance à l'insuline.

### ↑ **Stress et maladie**

Le stress et la maladie peuvent amener le corps à libérer de l'adrénaline (épinéphrine), du glucagon, l'hormone de croissance et du cortisol. Par conséquent, il y a plus de glucose libéré par le foie et l'organisme peut devenir moins sensible à l'insuline.

### ↑ **Phénomène de l'aube**

Le «phénomène de l'aube» se produit chez les personnes diabétiques et non diabétiques. Le terme fait référence à la production quotidienne d'hormones par le corps vers 4h00 A.M. à 5h00 A.M. Pendant ce temps, le corps produit moins d'insuline et produit plus de glucagon, ce qui augmente naturellement la glycémie. Notez que ce n'est pas tout le monde qui vit le phénomène de l'aube, mais il est courant.

## **PANDÉMIE**

Nous connaissons, maintenant, ce qu'est une pandémie. C'est une pandémie bruyante.

En 2008, je parlais de la pandémie s-i-l-e-n-c-i-e-u-s-e du siècle, en parlant du diabète en mentionnant que si tous les diabétiques de la terre habitaient le même pays, ce serait le troisième pays le plus peuplé après la Chine et l'Inde.



### ↑ **Manque de sommeil**

De nombreuses études ont montré que ne pas dormir suffisamment conduit à : une augmentation de la glycémie, une résistance à l'insuline, une prise de poids, une augmentation de l'apport en nourriture et plus de fringales glucidiques.

### ↑ **Lipodystrophie et tissu cicatriciel**

Pour les personnes insulino-dépendantes, l'utilisation répétitive des mêmes sites d'injections ou des mêmes aiguilles peut conduire à une lipodystrophie et à une accumulation de tissu cicatriciel. Ceci entraîne une absorption erratique de l'insuline et une augmentation de la variabilité glycémique.

### ↓ **Hypoglycémie récente**

Ce phénomène est parfois appelé «l'hypoglycémie engendre l'hypoglycémie». Une raison pour ce «cercle vicieux» est que l'hypoglycémie altère les mécanismes de défense du corps contre les baisses de glycémie. Ainsi, lorsqu'une autre hypoglycémie survient, le corps a plus de mal à l'éviter et il est plus difficile d'en reconnaître les symptômes.

### ↑ **Défaut avec le dispositif d'administration d'insuline (pompe à insuline)**

Les dispositifs de perfusion ne sont pas aussi bien compris que nous le souhaiterions, et plusieurs facteurs peuvent entraîner une augmentation des glycémies : des bulles d'air dans la tubulure, une occlusion de la canule, un site infecté, ou même l'emplacement du dispositif.

### ↓↓ **Délivrance intramusculaire de l'insuline.**

Les aiguilles trop longues augmentent le risque d'injections intramusculaires, qui altèrent l'absorption de l'insuline par l'organisme et ainsi son efficacité sur le contrôle glycémique.

### ↑ **Niveau de glycémie élevé («glucotoxicité»)**

Une glycémie élevée peut entraîner un état connu sous le nom de «glucotoxicité», qui peut en fait provoquer une résistance à l'insuline par elle-même et nuire à la capacité du pancréas à produire de l'insuline.

### ↓↑ **Cycle menstruel**

Il n'y a pas de réponse définitive à la question de savoir comment les règles affectent la glycémie des femmes. De nombreuses femmes déclarent avoir une glycémie plus élevée quelques jours avant le début de leurs règles, mais certaines remarquent plutôt une forte baisse.

### ↑↑ **Puberté**

Les niveaux élevés d'hormones sécrétées pendant la puberté : hormone de croissance, la testostérone, les œstrogènes et le cortisol peuvent augmenter la résistance à l'insuline.

### ↓↑ **Maladie coeliaque**

La maladie coeliaque non traitée endommage l'intestin grêle et peut contribuer à des glycémies irrégulières, augmentant notamment le risque d'hypoglycémie puisque certains nutriments seront moins bien absorbés. Selon la Fondation de la maladie coeliaque, ~ 6% des personnes atteintes de diabète type 1 sont également atteintes de la maladie de coeliaque, ce qui est six fois plus élevé que la population générale. Il n'y a pas de lien établi entre le diabète de type 2 et maladie coeliaque.

## ↑ **Tabagisme**

Certaines études suggèrent que le tabagisme peut augmenter la résistance à l'insuline. Les fumeurs courent également plus de risques de complications graves.

## **COMPORTEMENTS ET PRISE DE DÉCISION**

### ↓ **Fréquence de la prise des glycémies**

Autant avec le glucomètre standard que le lecteur de la glycémie en continu, les études dévoilent que le plus souvent qu'une personne diabétique mesure sa glycémie, le plus longtemps qu'elle sera dans les valeurs cibles. La mesure de la glycémie est un facteur clé dans la prise de décision et dans l'apprentissage du diabète.

### ↓↑ **Options/choix par défaut**

De simples ajustements de l'environnement ou encore la manière de présenter les options peuvent avoir un gros impact sur nos choix. Voici deux exemples :

-**Taille de l'assiette** : le même aliment sur une assiette plus petite aura l'air plus imposant.

- **Incitations visuelles** : lorsqu'il y a de la malbouffe de disponible, surtout si elle est très visible sur le comptoir, nous sommes plus susceptibles d'en manger. Ceci peut également être utilisé pour favoriser notre consommation de fruits et de légumes.

### ↓↑ **Biais décisionnels**

**Biais de l'actualité** : C'est sans doute le plus grand défi du diabète, il est plus facile de prioriser ce qui fait du bien maintenant plutôt que les avantages à long terme de maintenir la glycémie dans la cible.

**Aversion de la perte** : L'hypoglycémie est le meilleur exemple d'une perte que toute personne diabétique souhaite éviter. Cela peut conduire à accepter de passer plus de temps en hyperglycémie.

**Biais de la négativité** : Nous avons tous tendance à nous concentrer sur les choses qui vont moins bien, ce qui met l'accent sur les erreurs et la culpabilité. Cet accent sur le négatif est parfois utile, mais peut également conduire à beaucoup de culpabilité, de frustration et diminue la motivation.

## **Calendrier des soirées-conférence**

Les soirées-conférence auront lieu les lundis à 19 h 30 à l'auditorium de la Maison Amélie-Fristel au :  
434, rue Saint-Charles-Borromée Nord à Joliette, entrée à la porte # 7, à l'**arrière**.

| DATE             | CONFÉRENCIERS                             | SUJET                  |
|------------------|-------------------------------------------|------------------------|
| 19 octobre 2020  | Dre Laurence Laplante<br>Endocrinologue   | Cannabis et diabète    |
| 16 novembre 2020 | Dr Georges L'Espérance<br>Neurochirurgien | Aide médicale à mourir |

*N.B. : Ces soirées-conférence sont offertes gratuitement à tous les diabétiques et les personnes intéressées.*

**Appariement sélectif :** Les gens perçoivent souvent des tendances où il n'en existe pas. Étant donné que de nombreux facteurs affectent la glycémie, il est facile de tirer des conclusions inexactes de cause à effet. Par exemple, la seule fois où j'ai mangé \_\_\_\_\_, ma glycémie est restée dans la cible, c'est donc un excellent aliment à manger.

**Biais représentatif :** Lors de l'évaluation d'une situation, l'exemple le plus immédiat qui vient à l'esprit motive souvent la décision, même si celle-ci n'est pas représentative de la vraie tendance. Par exemple, après une nuit passée en hyperglycémie, je suis tenté de changer ma dose d'insuline, même si les six nuits précédentes, il n'y avait pas d'hyperglycémie.

#### ↓↑ **Relations familiales et pressions sociales**

Une famille difficile ou un environnement social éprouvant peuvent avoir un impact délétère sur la prise de décision et la glycémie.

### **ENVIRONNEMENT**

#### ↓↑ **Température extérieure**

Certaines personnes atteintes du diabète rapportent une baisse plus rapide de leur glycémie lorsqu'elles sont exposées à des températures élevées. Une hypothèse est que la dilatation des vaisseaux sanguins, due à la chaleur, pourrait causer une absorption plus rapide de l'insuline (similaire à l'effet d'une douche chaude). Des recherches supplémentaires sont encore nécessaires.

#### ↑ **Coups de soleil**

La douleur à court ou à long terme, comme la douleur d'un coup de soleil, stresse le corps et libère des hormones qui augmentent la glycémie.

#### ↓↑ **Lecture imprécise de la glycémie**

Les glucomètres présentent une certaine variabilité de précision, en particulier lorsque les facteurs environnementaux sont intégrés. Par exemple, un mauvais lavage des mains (ou simplement des mains mouillées) peut grandement fausser le résultat. Si vous portez le lecteur de la glycémie en continu, la précision de la première journée est diminuée, donc plus de bandelettes pour les doigts peuvent être justifiées dans les 24 heures suivant l'insertion.

---

En conclusion, le diabète est très compliqué et même pour les patients les plus assidus, il est presque impossible de suivre tout ce qui affecte la glycémie. Ainsi, lorsque vous avez une glycémie hors normes, ne vous jugez pas trop sévèrement. Utilisez plutôt cet outil pour vous aider à comprendre ce qui s'est passé et vous éclairer dans vos décisions subséquentes.

89, chemin de Lavaltrie, Lavaltrie  
(Québec) J5T 2H5  
**Tél. : 450 586-3837**  
**Fax : 450 586-3842**

**Pharmacie Hélène Pâquet**

Affilié à



**Jean Coutu**

## POURQUOI DEVENIR MEMBRE OU RENOUVELER VOTRE ADHÉSION À *DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC.* ?

**DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC. OFFRE PLUSIEURS SERVICES AUXQUELS VOUS POURRIEZ AVOIR DROIT SI VOUS DEVEZ MEMBRE.**

Vous recevrez le bulletin *L'Info Diabétiques de Lanaudière* 4 fois par année, lequel inclut le résumé des conférences.

Si vous êtes diabétique, vous pourrez participer à des séances d'exercice, d'aquaforme, des cours de mise en forme et à des séances de suivi et de motivation en nutrition.

Vous recevrez de l'information sur nos conférences GRATUITES (5 à 6 par année) et sur toutes nos activités, par l'intermédiaire de notre chaîne téléphonique.

Nous sommes en train de créer une vidéocassette qui sera présentée dans les salles d'attente de médecins, CLSC, cliniques externes d'hôpitaux, et auprès d'organismes communautaires, afin de faire connaître notre regroupement.

Nous désirons remercier les bénévoles de la ligne téléphonique; depuis des années, ils font un rappel à nos membres pour toutes nos soirées-conférence.

### SOURCES DE REVENUS DE *DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC.*



- Cartes de membres.
- Des formulaires de dons « In Memoriam » sont disponibles dans tous les Salons funéraires de la région.
- En jouant au bingo au Jolodium de Joliette, vous participez au financement des activités de *Diabétiques de Lanaudière inc.*
- Les dons lors de la campagne de financement, en novembre, profitent aux gens de Lanaudière-Nord.
- Subvention du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

### INFORMATION RENOUVELLEMENT

Lors du renouvellement de votre carte de membre, vous pouvez payer votre 20 \$ directement, par chèque, à *Diabétiques de Lanaudière inc.* ou encore passer au bureau au 950, boul. Sainte-Anne, bureau 112 à Saint-Charles-Borromée J6E 5B5

**Proxim**

Lun. au vend. : 9 h à 21 h  
Samedi : 9 h à 17 h  
Dimanche : 10 h à 16 h

**Véronic Comtois,  
Gabrielle Landry et  
Nathalie Ouellet**  
Pharmaciennes-propriétaires

**Centre professionnel Louis-Cyr**  
2014-A, rue Principale, Saint-Jean-de-Matha  
(Québec) J0K 2S0  
T 450 886-3879 • F 450 886-3405



**Pharmacie  
Josée Marion**

AFFILIÉE À :



320, boulevard Antonio-Barrette  
Notre-Dame-Des-Prairies (Québec) J6E 1G2

Téléphone : 450 752-0905  
Télécopieur : 450 752-0914

*Josée Marion, pharmacienne*