

20 000 personnes en Valais souffrent de diabète.

90% ont un diabète de type 2

10% ont un diabète de type 1



**PROCHE AIDANT** Pour la personne souffrant de diabète, pouvoir compter sur ses proches est important. Ils peuvent encourager, soutenir ou encore aider aux soins.

# Diabète: l'entourage en renfort

LYSIANE FELLAY

Lorsque le diagnostic du diabète tombe, la personne doit tout d'abord faire un chemin pour accepter la maladie et ensuite se l'approprier. Puis, rapidement, elle va devoir apprendre à la gérer 365 jours par an... Dans son parcours, elle devra faire preuve de ténacité et d'une attention continue. Pas question d'oublier le diabète pour quelques jours ou pour quelques semaines au risque de voir sa santé se détériorer. La journée mondiale du diabète, le 14 novembre, rappelle d'ailleurs cette réalité du quotidien de tous les diabétiques au grand public.

Cette maladie chronique est contraignante. «Les patients peuvent traverser des périodes où tout se passe bien et d'autres périodes où ils sont découragés», note la Doctoresse Gabriella Arnold-Kunz, diabétologue à Sion. C'est pourquoi l'entourage de la personne diabétique a un rôle essentiel à jouer que ce soit pour un diabète de type 1 ou de type 2. Pour mémoire, le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui touche principalement des jeunes de moins de 20 ans. Il est plus complexe à traiter, plus rare et différent du diabète de type 2. Ce dernier apparaît généralement après 40 ans en raison d'un surpoids, d'une alimentation déséquilibrée, d'un mode de vie sédentaire ou de facteurs héréditaires.

On l'a dit, l'entourage a un rôle important à jouer. Le proche aidant va pouvoir encourager la personne à suivre son traitement. Il va aider ou motiver la personne à faire ses contrôles de glycémie ou encore lui faire ses injections d'insuline si besoin. En étant bien informé sur la maladie, le proche aidant saura comment réagir en cas de crise d'hyper ou d'hypoglycémie.

## Enfant et adolescent

Pour l'enfant diabétique, les parents sont très engagés. Ils se chargent des injections d'insuline, des contrôles journaliers avec l'enfant et du comptage des hydrates de carbone à chaque

## Que faire face à une crise d'hypoglycémie?

(Baisse anormale du taux de sucre dans le sang)



### Reconnaître les signes:

Tremblements, pâleurs, troubles de la parole, de l'équilibre ou de l'humeur



Arrêter toute activité et s'asseoir, si la personne est consciente



Donner du sucre à la personne (4 morceaux de sucre (15g), ou 1dl de jus de fruit)



Contactez les secours au 144, si la personne est inconsciente

## JOURNÉE ANNUELLE Le diabète multifacettes

L'Association valaisanne du diabète organise sa traditionnelle journée annuelle d'information le 21 novembre 2015 avec de nombreuses conférences.

**LE PROCHE AIDANT, HÉROS MÉCONNU** L'entourage joue un rôle essentiel pour motiver la personne diabétique à prendre soin d'elle. Georges Cimarelli, infirmier aux Hôpitaux universitaires genevois viendra en parler.

**LE DIABÈTE ET LA GROSSESSE** Cette forme de diabète se retrouve chez 10 à 15% des femmes enceintes. C'est l'une des complications les plus fréquentes de la grossesse. La Dresse Järdena Puder du CHUV donnera des informations à ce sujet.

**ORTHOPÉDIE ET DOULEURS** Le diabète peut engendrer des douleurs dites neurogènes, comme des douleurs aux mains ou aux pieds. Deux conférences traiteront de cette thématique.

Le Dr Pierre Arnold, neurologue, donnera notamment des pistes pour soulager la douleur.

**TÉMOIGNAGE** Martine, diabétique de type 1, viendra raconter comment elle a relevé le défi de partir faire trois mois de randonnée avec son mari.

La journée a lieu samedi 21 novembre à 13 heures au collège des Creusets à Sion. Entrée libre. ◉



«Si l'enfant est bien entouré par ses parents, il a de grandes capacités d'adaptation.»

DR GABRIELLA ARNOLD-KUNZ MÉDECIN ENDOCRINOLOGUE ET DIABÉTOLOGUE

prise alimentaire. «Si l'enfant est bien entouré, nous constatons qu'il a de grandes capacités d'adaptation», poursuit la doctoresse. L'enseignant doit également être informé de l'état de santé de l'enfant. «Il saura gérer une éventuelle crise. C'est très important et ça ne lui demande pas un investissement démesuré, contrairement à ce que

l'on pourrait imaginer», souligne Alexandra Quarroz, coordinatrice de l'Association valaisanne du diabète. «C'est bien également de lui apprendre à parler de sa maladie avec les autres dès le plus jeune âge, de ne pas en faire un tabou. Cela participe à une bonne prise en charge», note la doctoresse Arnold-Kunz. A l'adoles-

cence, il apprend petit à petit l'autonomie dans la gestion de la maladie. «Le coaching des parents doit se faire plus discret. C'est une période un peu plus difficile. Les parents doivent lui lâcher les baskets et en même temps, ils s'inquiètent pour la santé de leur enfant, concède Alexandra Quarroz. Il faut dire aussi que lors de conflits avec les parents, il met plus facilement en avant sa maladie», complète la doctoresse.

## Adulte et personne âgée

L'adulte, quant à lui, est autonome. Il aura besoin ponctuellement de soutien de son conjoint ou de ses proches. A côté de cela, il est important pour lui d'informer ses collègues de travail toujours dans le but de pouvoir repérer les signes d'hypo ou d'hyperglycémie et apporter de l'aide si besoin. «Souvent, l'adulte cache sa maladie de peur d'une discrimination. Prenez l'exemple d'un chauffeur. Il peut avoir peur de perdre son travail s'il fait une crise», explique Alexandra Quarroz. Pourtant, si le diabète est bien géré et que les collègues sont informés, l'impact de la maladie est minime. Enfin, la personne âgée qui souffre de démence, qui a un problème psychomoteur ou ne voit pas très bien, n'arrive plus toujours à gérer la maladie seule. «Dans ces cas, c'est important de laisser prendre le relais à l'entourage. Un proche pourra prendre en charge le traitement», note la doctoresse. A l'avenir, les proches aidants prendront toujours plus d'importance puisque la maladie chronique ne cesse de progresser. Afin de retarder son apparition ou de l'éviter, il est recommandé d'adopter un mode de vie sain avec une alimentation équilibrée et une activité physique notamment. ◉

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des infos et le programme de la journée sur le site de l'Association valaisanne de diabète: [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

## ACCIDENT DE SKI

### Se préparer physiquement pour la saison

C'est bientôt l'heure de sortir les skis ou le snowboard. Ces deux sports sont assez physiques et peuvent provoquer des blessures importantes en cas de chute, comme le rappelle la SUVA. Pour réduire le risque de chute, il est bon d'avoir une bonne condition physique et de maîtriser les techniques de glisse. Les amateurs de sports d'hiver ont encore quelques semaines pour se préparer physiquement à la reprise sportive. Dans l'idéal, il faudrait compter une vingtaine de minutes d'entraînement deux à trois fois par se-

maine, comme le montre une étude de l'Institut du sport et des sciences du mouvement de l'EPFZ. La SUVA a mis à disposition sur son site un petit programme de préparation sous le nom de «Top 10» de l'hiver. Il a pour objectif de développer la force musculaire, le sens de l'équilibre et la coordination. Mieux vaut compléter les exercices par une petite séance d'endurance. Enfin, notez qu'il est important de s'échauffer avant la première descente ou après une pause. Infos sous: [www.suva.ch/fr/88224-top-10-fuer-den-winter.pdf](http://www.suva.ch/fr/88224-top-10-fuer-den-winter.pdf)

## LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE

### Tester sa fonction pulmonaire

Le test de fonction pulmonaire, appelé spirométrie, mesure le volume et le débit du flux respiratoire. Cela permet de détecter d'éventuelles maladies comme la BPCO ou encore de l'asthme, et de les traiter. La Ligue pulmonaire valaisanne propose des tests gratuits du 16

au 20 novembre à Sion, les 16 et 20 novembre à Monthey. Le test se fait sur rendez-vous. Les fumeurs de plus de 45 ans devraient aller faire mesurer régulièrement leur fonction pulmonaire. ◉

Plus d'infos au 027 329 04 29 ou sous [www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

