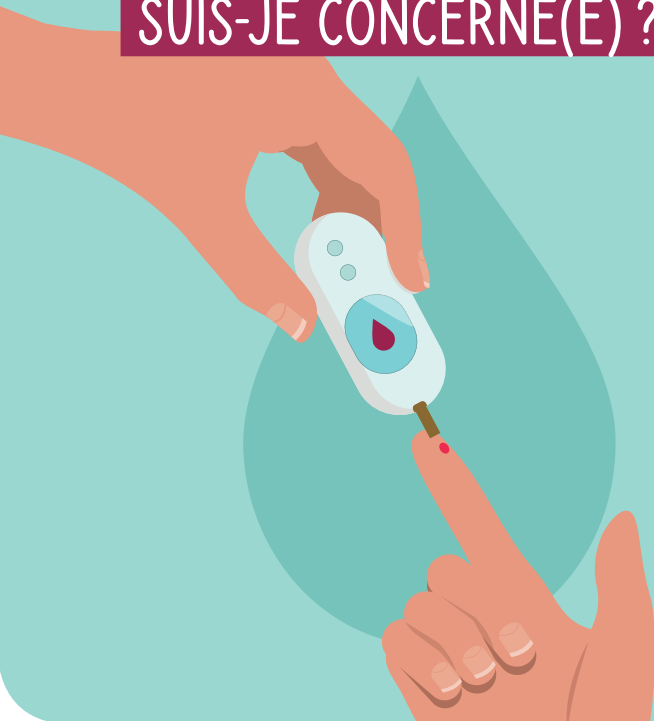


DIABÈTE

SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?



Votre pharmacien vous accompagne dans
l'aide au dépistage et au suivi du diabète.

www.mypharmactiv.fr

En partenariat avec



LE SAVIEZ-VOUS?



3,8 MILLIONS
de personnes ont été traitées
pour un diabète en France en 2023. ⁽¹⁾



Le diabète de type 2 concerne

92%
DES CAS DE DIABÈTE
DE L'ADULTE TRAITÉ. ⁽²⁾



31 400
JEUNES DE MOINS DE 20 ANS
ont été touchés par le diabète de type 1
en France en 2023. ⁽³⁾



Chez les personnes atteintes de diabète,
les complications du cœur
et des artères sont

2 À 4 FOIS
PLUS FRÉQUENTES
par rapport au reste de la population
n'ayant pas un diabète. ⁽⁴⁾



COMPRENDRE LE DIABÈTE ^(5,6)

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un taux de sucre trop élevé dans le sang, appelé hyperglycémie.

L'insuline est une hormone chargée de réguler le taux de sucre dans le sang. Lorsqu'elle est présente en quantité insuffisante ou si elle est inefficace, le sucre s'accumule dans le sang ce qui provoque une hyperglycémie responsable du diabète.

Les mesures hygiéno-diététiques

Associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique est un élément essentiel dans le traitement du diabète. En général, elle permet de faire baisser la glycémie et de mieux la contrôler. Une activité physique régulière contribue également à réduire le risque de complications du diabète au niveau du cœur et des vaisseaux.

Il est important d'adapter la durée de l'activité physique en fonction de son intensité et de vos capacités. Le temps de pratique recommandé est de **30 min par jour**.

Certaines précautions sont à prendre pour profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique en toute sécurité :

- Echauffez-vous avant l'effort.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité physique.
- Étirez vos muscles après l'effort.
- Faites une mesure glycémique capillaire avant, pendant et après l'effort.

**Avant de reprendre toute activité sportive,
demandez conseil à votre médecin.**



GÉRER SON ALIMENTATION ET ORGANISER SES REPAS (7,8)

Une alimentation saine et équilibrée fait partie des traitements du diabète. Il est essentiel de consommer des aliments variés, sans interdit et sans excès.

Voici quelques conseils pour adapter votre alimentation à votre diabète :

- > **Ne sautez pas de repas** : cela évite les petites faims qui favorisent le surpoids.
- > **Mangez des glucides à chaque repas** : associez la consommation de **féculents** (glucides complexes) et de **fruits** (glucides simples) qui vous permettront de mieux contrôler votre glycémie.
- > **Consommez de la viande ou du poisson 1 fois par jour** tout en évitant la viande rouge et les morceaux trop gras.
- > **Limitez la consommation de graisse** : privilégiez les « bonnes graisses » comme l'huile de colza, de soja...
- > **N'oubliez pas les fibres alimentaires** : elles aident à réguler la glycémie.
- > **Limitez votre consommation de sel** : cela augmente le risque de maladies cardiovasculaires.
- > **Évitez la consommation excessive d'alcool** : cela peut faire varier la glycémie.



Il est recommandé d'arrêter de fumer, le tabac étant un facteur d'aggravation du diabète. Consultez votre médecin ou demandez conseil à votre pharmacien pour vous aider à arrêter de fumer.

LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX (CNO)

Malgré vos efforts, il est possible que vous soyez en dénutrition ou à risque de dénutrition. Une perte de poids anormale doit faire l'objet d'une étude nutritionnelle. Votre prise en charge doit être adaptée afin de limiter les pics glycémiques.⁽⁹⁾

Dans certains cas, il peut être nécessaire d'apporter une complémentation orale adaptée. Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) sont des produits enrichis en calories, protéines et en vitamines. Ils existent sous diverses formes : boissons lactées, jus de fruit et crème, pour permettre de contribuer à compenser vos carences. Ils constituent un moyen simple d'augmenter vos apports nutritionnels en parallèle d'une alimentation quotidienne.⁽⁹⁾

Les conseils pour bien consommer vos CNO ^(9,10)

Les CNO sont prêts à l'emploi :

- Il suffit de les agiter avant de les consommer.
- Pour réchauffer, verser dans une casserole à feu doux ou verser dans un bol et chauffer au micro-ondes.

Consommer son CNO : A distance des repas, 2 heures avant ou après, en plusieurs collations réparties sur la journée.

Bien conserver son CNO : Conserver les produits à température ambiante (15-25°C). Après ouverture, placer toujours au réfrigérateur (4 à 6°C) et consommer dans les 24 heures.

Varié les plaisirs : Il existe des produits aux textures et arômes variés, vous permettant de diversifier vos CNO tout en gourmandise.



LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX DU DIABÈTE ^(11,12)

Diabète de type 2 :

Lorsque la modification de l'alimentation et l'augmentation de l'activité physique ne suffisent pas à maintenir une glycémie appropriée, le médecin peut prescrire des médicaments anti-diabétiques.

Le médicament de première intention est la **Metformine** : prise par voie orale, cette molécule permet de diminuer l'excès de sucre dans le sang.

Si malgré la prise de Metformine, l'objectif glycémique n'est pas atteint, d'autres classes médicamenteuses pourront être prescrites par votre médecin.

Diabète de type 1 :

Le traitement du diabète de type 1 repose sur l'injection quotidienne d'insuline, qui n'est plus fabriquée en quantité suffisante par le pancréas.

Il existe plusieurs types d'insuline selon leur durée d'action et leur effet immédiat ou retardé. Le choix se fait avec votre médecin en fonction de votre situation personnelle. La dose d'insuline est ajustée à chaque injection car elle dépend de plusieurs facteurs comme le résultat de la glycémie, les repas ou l'activité physique.



LES ÉTAPES DE L'INJECTION D'INSULINE ⁽¹³⁾



L'insuline injectable se substitue à l'insuline qui devrait être fabriquée par le corps. Les injections d'insuline sont généralement réalisées avec des stylos injecteurs d'insuline. Elles s'effectuent en sous-cutanée en alternant les sites d'injection : arrière des bras, abdomen, fesses et cuisses.

Les étapes d'une injection d'insuline :

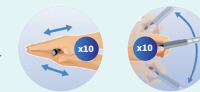
1

Lavez-vous les mains à l'eau tiède et au savon, et séchez-les soigneusement.



2

Remuez délicatement le stylo/cartouche pour effectuer une remise en suspension.



3

Installez une nouvelle aiguille sur le stylo injecteur et testez-la avec 2 unités d'insuline.



4

Saisissez la dose à injecter et insérez l'aiguille bien droite dans la peau puis appuyez doucement sur le bouton poussoir pour délivrer la dose.



5

Comptez jusqu'à 10 avant de retirer l'aiguille et retirez-la en maintenant le bouton poussoir.



6

Jetez l'aiguille immédiatement dans un collecteur DASRI (Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux).



L'insuline doit être conservée au réfrigérateur (entre +2 et +8°C) avant ouverture. Une fois le stylo entamé, on peut la conserver à une température ambiante pendant 1 mois. L'aiguille est un matériel stérile, elle doit être changée à chaque injection. Une aiguille utilisée n'est plus stérile et peut être une source de contamination. La réutilisation d'une aiguille la fragilise et il y a des risques de torsions ou cassures et de déformations du biseau, pouvant créer des microtraumatismes de la peau, des bleus et des lipohypertrophies. Chaque produit aura des spécificités selon le Résumé des Caractéristiques du Produit (RCP). Pour toute information et avant utilisation, lisez la notice des produits, votre équipe médicale pourra également répondre à vos questions.

LES PRÉCAUTIONS D'INJECTION (13)



Effectuez une purge !

Pour vous assurer que votre stylo et l'aiguille fonctionnent correctement, il est nécessaire de toujours faire un test avant l'injection.



Alternez les zones d'injection !

Cela permet d'éviter certaines complications comme la formation de boules de graisse au niveau des sites d'injection, aussi appelées lipohypertrophies.



Attention aux lipohypertrophies !

Il s'agit d'une grosseur sous la peau pouvant se développer à la suite d'injections multiples au même endroit. Il ne faut pas injecter l'insuline dans ces zones car elle ne sera pas correctement absorbée.



Utilisez les aiguilles qu'une seule fois !

Une aiguille est un matériel stérile qui ne doit être utilisé qu'une seule fois. La réutilisation d'une aiguille usagée pourrait entraîner une contamination, des injections douloureuses et/ou des lésions cutanées.



Après ouverture, conservez l'insuline à température ambiante !

Avant ouverture, conservez l'insuline au réfrigérateur. Une fois ouverte, elle se conserve jusqu'à 1 mois à température ambiante.

L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE (ASG) (14)



L'autosurveillance glycémique consiste à mesurer soi-même son taux de sucre dans le sang à l'aide d'un lecteur de glycémie. Elle permet de suivre les variations de la glycémie et d'adapter le traitement si nécessaire. Le taux de sucre dans le sang est mesuré à partir d'une goutte de sang prélevée à l'extrémité d'un doigt grâce à un stylo autopiqueur.

Le matériel nécessaire à l'ASG :

- Un lecteur de glycémie.
- Un stylo autopiqueur **à usage strictement personnel**.
- Des bandelettes réactives, électrodes ou autre dispositif.
- Des lancettes adaptées au stylo autopiqueur.
- Un collecteur de lancettes ou aiguilles usagées.



BON À SAVOIR !

Votre pharmacien vous accompagne dans l'utilisation d'un lecteur de glycémie et dans le suivi de votre glycémie.

Demandez-lui conseil.



LES BONNES PRATIQUES DE L'ASG (14)

- ➔ **Lavez-vous les mains à l'eau tiède et au savon puis rincez-les** : cela favorise le recueil d'une goutte de sang suffisante.
- ➔ **Évitez les gels désinfectants** : ils peuvent fausser le résultat.
- ➔ **Piquez sur le côté du doigt** pour éviter que la zone devienne douloureuse.
- ➔ **Changez de lancette à chaque test**.
- ➔ **Variiez les points de prélèvement** : tous les doigts peuvent être utilisés !
- ➔ **Éliminez les lancettes dans un collecteur DASRI (déchets d'activités de soins à risques infectieux)**.



LE BON RÉFLEXE :

Notez quotidiennement vos glycémies sur un carnet de surveillance de façon à respecter les objectifs fixés avec votre médecin et à adapter les doses d'insuline en cas de situations inhabituelles.

LE SUIVI MÉDICAL DU PATIENT ATTEINT DE DIABÈTE (15,16)



Régulièrement

L'ASG est nécessaire pour le contrôle de l'équilibre glycémique. Le médecin déterminera la fréquence des tests en fonction des objectifs glycémiques et des recommandations de la Haute Autorité de Santé.

Tous les 3 mois

La mesure de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) donne la moyenne glycémique sur une période de 2 à 3 mois.

Au moins 1 fois par an

La réalisation d'un bilan rénal, lipidique, cardiologique, dentaire et d'un examen des yeux et des pieds fait partie du suivi du patient atteint d'un diabète.

Ce dépliant a été relu et validé par un comité de pharmaciens. La société Pharmactix Distribution et ses laboratoires partenaires ne sauraient être tenus responsables des conséquences dommageables d'une information incomplète, erronée, obsolète ou non intégrée dans ce dépliant, ou d'une mauvaise compréhension de l'information donnée. Pour plus d'informations, consultez votre médecin ou spécialiste.

Sources :

1. SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. Diabète. 12 décembre 2025. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/diabete/donnees/#tab3>, consulté le 2 avril 2026.
2. Fédération Française des Diabétiques. Qu'est-ce que le diabète ? <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete>, consulté le 2 avril 2026.
3. Santé publique France. Le diabète en France continue de progresser. novembre 2024. <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2024/le-diabete-en-france-continue-de-progresser>, consulté le 2 avril 2026.
4. Fédération Française des Diabétiques. Les complications cardiovasculaires du diabète. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/complications-diabete/les-complications-cardiovasculaires-du-diabete>, consulté le 2 avril 2026.
5. Ameli. Qu'est-ce que le diabète ? 25 novembre 2025. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-comprendre/definition>, consulté le 2 avril 2026.
6. Ameli. Diabète et importance de l'activité physique. 13 novembre 2024. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-vivre-quotidien/activite-physique-fondamentaux>, consulté le 2 avril 2026.
7. Ameli. Diabète : gérer son alimentation et organiser ses repas. 21 novembre 2024. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/gerer-alimentation-repas>, consulté le 2 avril 2026.
8. Fédération Française des Diabétiques. Tabac et diabète : les raisons d'arrêter. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/tabac-et-diabete>, consulté le 2 avril 2026.
9. AMELI. Amaigrissement et dénutrition : comment y remédier ? 25 avril 2025. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/amaigrissement-et-denutrition/amaigrissement-et-denutrition-comment-y-remedier>, consulté le 2 avril 2026.
10. CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER LEON BERNARD. 2022. <https://www.centreleonbernard.fr/sites/default/files/2022-12/complements-nutritionnels-oraux.pdf>, consulté le 2 avril 2026.
11. Ameli. Le traitement du diabète. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-traitement>, consulté le 2 avril 2026.
12. Vidal. Metformine G3. 10 novembre 2023. <https://www.vidal.fr/medicaments/gammes/mefforme-esp-6072.html>, consulté le 2 avril 2026.
13. Embecta. Guide de la technique d'injection pour les adultes. décembre 2022. <https://go.bd.com/rs/565-YXD-236/Images/Guide%20%20adulte%20FR.pdf>, consulté le 2 avril 2026.
14. Ameli. L'autosurveillance de la glycémie et l'auto-examen. 4 octobre 2024. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-suivi/autosurveillance-glycemie>, consulté le 2 avril 2026.
15. Fédération Française des Diabétiques. Mes examens réguliers du diabète. <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/complications/examens>, consulté le 2 avril 2026.
16. Fédération Française des Diabétiques. Ma glycémie. <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/glycemie>, consulté le 2 avril 2026.

Restons en contact !

En partenariat avec

 embecta

 Lifescan

 Nestlé
HealthScience

Pharmactiv 

2, rue Galien 93587 Saint-Ouen-sur-Seine Cedex

Tél. : 01 49 18 73 20

www.mypharmactiv.fr - contact@pharmactiv.com



Pharmactiv Distribution SAS au capital de 304 000 euros - 351 984 026 RCS Bobigny - 2, rue Galien,
93587 Saint-Ouen-sur-Seine Cedex. Photo : ©Adobe Stock. Ne pas jeter sur la voie publique. 04/2026 FR-POR-2600060.
Imprimé par Achats Centralisés des Entreprises - 52 rue Constantin Pecqueur - 951 50 Taverny.



**LE TRI
+ FACILE**



PEFC
10-31-1188