

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 66

**Artikel:** Vivre avec le diabète, ça s'apprend!  
**Autor:** Weigand, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831031>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vivre avec le diabète, ça s'apprend!

**Les médicaments, c'est bien, mais pas suffisant. Des cours spécifiques sont indispensables.**

**V**ivre avec le diabète ne s'improvise pas. «Les médicaments ne constituent qu'une part infime du traitement du diabète. A traitement égal, le style de vie du patient et sa façon de vivre sa maladie au quotidien, à la maison, au travail, durant les loisirs, en voyage, etc. jouent un rôle central dans l'évolution de la maladie», souligne Daniela Sofra, diabétologue à la Clinique de la Source à Lausanne. L'éducation thérapeutique des patients, individuelle et dans des cours en petits groupes, est donc essentielle.»

L'objectif général de ces cours donnés à la clinique lausannoise, tout comme dans d'autres établissements hospitaliers romands: permettre au patient de vivre au mieux et de façon autonome avec son diabète, en apprenant à équilibrer le taux de sucre nécessaire à l'organisme dans son sang. Un objectif basé sur trois piliers principaux: l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress.

## Gare au stress

En premier lieu, il convient de manger équilibré pour éviter les excès de sucre et maintenir ainsi un taux de glucose (glycémie) satisfaisant dans l'organisme. Ensuite, on recommande aussi d'avoir une

activité physique régulière, qui permet de diminuer la glycémie. Et enfin, il faut réduire et apprendre à gérer son stress, car il augmente le taux de sucre sanguin.

Simple à première vue, le défi est complexe au quotidien. Il nécessite d'y adapter son mode de vie et d'acquérir un certain nombre de connaissances: sur la maladie, l'alimentation, le métabolisme et sur les traitements et dispositifs techniques à disposition (autocontrôle de la glycémie, connaissance des teneurs en glucides des aliments, pompes à insuline, influence de l'activité physique sur la glycémie selon le type et l'intensité de l'activité, gestion de l'hyperglycémie, etc.).

## Diabète 1 et 2

Afin de mieux comprendre cette complexité, voici un rappel des formes principales et des causes de ce mal chronique qui atteint environ 500 000 personnes



Contrôler régulièrement sa glycémie, un geste à effectuer au quotidien.

Image Point Fr

en Suisse, dont 11 % âgées de 60 ans et plus:

**Le diabète de type 1** Il représente 10 % des cas et touche surtout les enfants ainsi que les jeunes adultes, mais aussi des gens plus âgés. Anomalie du système immunitaire, il survient subrepticement et détruit les cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline, l'hormone qui permet la régulation du taux de glucose dans les cellules. Cette forme se traite par un apport quotidien de l'insuline manquante. Mais la dose nécessaire varie, car elle dépend de divers facteurs dont: la quantité de glucides alimentaires consommés, l'activité physique prévue et la glycémie (taux de glucose dans le sang) du moment.

**Le diabète de type 2** C'est le plus fréquent (90 % des cas) et dont le nombre de cas augmente encore. Il s'agit d'une résistance à l'action de l'insuline fabriquée par le corps, associée plus tardivement à une sécrétion d'insuline insuffisante. Ce



**Les médicaments ne constituent qu'une part infime du traitement.» Drsse Daniela Sofra**

mal touche généralement les plus de 40 ans, mais un nombre croissant de personnes plus jeunes, en surcharge pondérale, en souffrent.

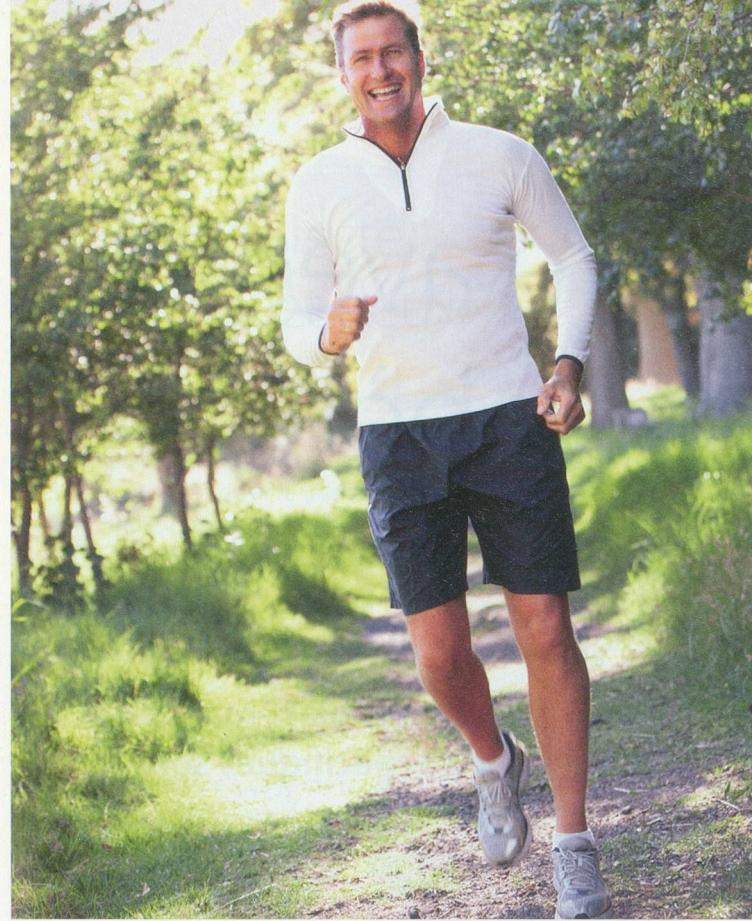
Dû notamment au mode de vie industrialisé (alimentation trop grasse, sédentarité, stress), ce diabète s'installe sans crier gare: bien des gens ignorent qu'ils en souffrent avant les premières complications (p.ex. troubles de la vision ou mauvaise cicatrisation). D'où aussi la difficulté d'accepter la nécessité de bouleverser ses habitudes de vie. Le traitement, on l'a dit, consiste principalement en une alimentation équilibrée, sans excès en sucres, associée à une activité physique régulière, pour lutter contre le surpoids et la sédentarité. Si c'est insuffisant, le patient devra prendre des médicaments antidiabétiques et/ou suivre une insulinothérapie.

**Le diabète gestationnel** Il touche les femmes enceintes (10 à 15 %) et disparaît en général après la grossesse. Mais 25 % à 50 % des mères touchées pourraient développer un diabète de type 2 ultérieurement.

## Prévenir des complications graves

Mal géré, le diabète peut entraîner des complications, avec un impact défavorable sur la qualité de vie (par exemple des troubles de l'érection, fatigue, perte de la vue, etc.), et parfois graves, voire fatales. A la longue, tout l'organisme peut subir des atteintes: cœur, reins, yeux, système nerveux, vaisseaux sanguins. Grâce à l'éducation thérapeutique, 80 à 90 % de ces complications sont évitées ou réduites.

«Nos cours se déroulent sous forme d'échanges entre patients et professionnels, et les proches aussi peuvent y participer, explique Dominique Talhouedec, infirmière clinicienne en diabétologie, en charge de l'enseignement individuel et en groupe à la clinique lausannoise. Nous y faisons des expériences pratiques concrètes pour asseoir leurs connaissances, par exemple en préparant des repas. Les patients ont



A côté des médicaments, l'activité physique permet aussi de diminuer le taux de sucre dans le sang.

Monkey Business Images

aussi des "devoirs" à domicile pour analyser leurs besoins propres.»

## Découverte de nouveautés

Les patients discutent également les nouveautés en matière de diabète. «Actuellement, j'ai beaucoup de questions sur un nouveau lecteur de glycémie. L'appareil scanne une puce fixée sur un patch spécial, collé sur la peau pour mesurer la glycémie des dernières 8 heures. Il évite ainsi de se piquer pour contrôler sa glycémie et permet d'imprimer par exemple les courbes de tendance sur plusieurs jours, explique la Dr Sofra. Il n'est pas encore disponible en Suisse, mais le sera probablement.»

«Chaque patient qui entre dans la maladie devrait suivre ces cours, remboursés par l'assurance

de base, en plus des informations et conseils qu'il reçoit individuellement, conclut Dominique Talhouedec. Ils permettent de s'assurer que le message est compris, l'apprentissage réussi, cela rassure le patient et lui permet de se confronter et échanger son vécu avec des pairs. Les patients viennent aussi lors de changements de vie – nouvel emploi, départ à la retraite, etc. – nécessitant de réajuster la gestion du diabète. Et les cours permettent de rappeler des aspects essentiels aux patients vivant avec la maladie depuis un certain temps.»

Ellen Weigand

## EN SAVOIR PLUS:

diabete-vaud.ch

*J'ai envie de comprendre... Le diabète*, Ed. Médecine et Hygiène

## Les trois règles d'or

1 Manger équilibré pour éviter les excès de sucre et maintenir ainsi un taux de glucose (glycémie) satisfaisant dans l'organisme.

2 Une activité physique régulière, permet de diminuer la glycémie.

3 Gérer son stress, car il augmente le taux de sucre.