



MÉDICATION ET DIABÈTE (PARTIE 1)

Le diabète est compliqué! Pourquoi y a-t-il tant de médicaments pour contrôler notre taux de sucre? Lorsque des modifications au style de vie ne suffisent plus à contrôler le diabète, les médicaments s'avèrent nécessaires. Les facteurs suivants doivent être pris en considération lorsque vient le temps de choisir le bon traitement: degré d'hyperglycémie, risque d'hypoglycémie, effets secondaires du médicament, autres conditions médicales, capacité d'adhérence au traitement et préférence du patient. Dans les cas de glycémies très élevées, une combinaison de médicaments est généralement nécessaire. Il existe environ 20 médicaments pour le diabète au Canada. Chaque catégorie aide au contrôle glycémique d'une différente façon. Voici un aperçu de certaines catégories de médicaments:

CLASSE	NOMS	DOSAGE HABITUEL ET MODE D'EMPLOI	ACTION	EFFETS SECONDAIRES PRINCIPAUX
BIGUANIDES	GLUCOPHAGE (metformine)	850 mg 2-3 fois par jour OU 500 mg 3-4 fois par jour avec les repas. (max dose: 2000 à 2500 mg/ jour)	Ils permettent au foie de réduire sa production de glucose. Ils diminuent aussi la résistance à l'insuline.	Diarrhée, goût mé- tallique dans la bouche, nausée.
	GLUMETZA (metformine à libération prolongée)	1000-2000 mg une fois par jour au souper.		
SULFONYL- URÉES	DIABETA (glyburide)	2.5-20 mg avant le repas (moins de 30 minutes).	Ils stimulent la produc- tion d'insuline par le pancréas.	ATTENTION À L'HYPOGLYCÉMIE (BAISSE DE SUCRE).
	DIAMICRON MR (gliclazide à libéra- tion modifiée)	30-120 mg une fois par jour avec le déjeuner.		
INHIBITEUR DE LA DPP-4	JANUVIA (sitagliptin)	25-100 mg une fois par jour généralement au déjeuner.	Ils intensifient l'effet de certaines hormones intestinales aidant ainsi à abaisser le taux de sucre. Si la glycémie est élevée, ils entraînent aussi une sécrétion d'insuline.	(Rare: pancréatite)
	TRAJENTA (linagliptin)	5 mg une fois par jour au même moment chaque jour.		
	ONGLYZA (saxagliptin)	2.5-5 mg une fois par jour au même moment chaque jour.		
SGLT-2	JARDIANCE (empagliflozine)	10-25 mg une fois par jour n'importe quel moment de la journée avec ou sans ali- ment.	Ils favorisent l'élimina- tion du sucre par les reins.	Besoin d'uriner plus souvent, infections urinaires ou génita- les, basse pres- sion.
	INVOKANA (canagliflozine)	100-300 mg une fois par jour avant le premier repas de la journée.		
	FORGIXA (dapagliflozine)	5-10 mg une fois par jour à n'importe quel moment de la journée avec ou sans aliment.		

ATTENTION: Les médicaments pour le diabète ne remplacent pas la saine alimentation, l'exercice et la perte de poids: ils sont complémentaires. *2^e partie: À suivre en mai 2018 ...*

Pour plus d'informations, demandez à votre professionnel de la santé ou visitez les sites ci-dessous:

1- <https://www.diabetes.ca/>

2- <https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/medicaments-et-insuline/medicaments-antidiabetiques>

DATES IMPORTANTES

Inscriptions obligatoires
avec carte santé valide
613-632-1111 poste 52701.

19 janvier et 16 février 2018: Cours de cuisine et visite du supermarché - de 8h30 à 12h.

8 et 15 février 2018: Cours de groupe « Bien vivre avec le diabète » - de 8h30 à 11h30.

Gruau froid aux bleuets

Quantité : 1

Préparation : 5 minutes + 8h de repos

Ingrédients

- *½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine
- *1 c. à table (15 ml) de graines de chia
- *½ tasse (125 ml) de lait
- *1 c. à table (15 ml) de yogourt grec nature
- *1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
- *¾ tasse (175 ml) de bleuets ou de framboises surgelés

Préparation

La veille :

Dans un pot muni d'un couvercle (pot Mason), mélanger tous les ingrédients ensemble à l'exception des fruits. Verser les fruits sur le dessus du mélange, visser le couvercle et laisser reposer au réfrigérateur durant toute la nuit.

Le lendemain matin :

Déguster directement dans le pot (se transporte très bien au travail).

<http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/recettes/gruau-froid-aux-bleuets-overnight- oatmeal>

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à : infolettrediabete@hgh.ca

