



**DATES IMPORTANTES**

**Inscriptions obligatoires  
\*avec carte santé valide\***

**613-632-1111 poste 52701.**

25 mai et 15 juin 2018: Cours de cuisine et visite du supermarché - de 8h30 à 12h.

14 et 21 juin 2018: Cours de groupe « Bien vivre avec le diabète » - de 8h30 à 11h30.

**MÉDICATION ET DIABÈTE (PARTIE 2)**

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
MÉGLITINIDES	<b>GLUCONORM</b> (répaglinide)	0.5 à 4 mg 2 à 4 fois par jour	Ils permettent au pancréas de stimuler la production d'insuline plus rapidement <b>APRÈS</b> les repas.	Peuvent causer des hypoglycémies (baisse de sucre).
	<b>STARLIX</b> (natéglinide)	60 à 180 mg Avant les repas		
THIAZOLIDINE-DIONES (TZD)	<b>ACTOS</b> (pioglitazone)	15 à 45 mg 1 fois par jour, avec ou sans nourriture	Ils aident le corps (cellule) à être plus sensible à l'insuline et ils aident à diminuer la production de glucose par le foie.	Il faut être prudent si vous avez des troubles cardiaques.
	<b>AVANDIA</b> (rosiglitazone)	4 à 8 mg une fois par jour. Une dose d'Avandia ne peut pas dépasser 4 mg par jour si elle est administrée avec un sulfonylurées.		
ANALOGUES DU GLUCAGON-LIKE PEPTIDE-1 (GLP-1)	<b>VICTOZA</b> (liraglutide)	Stylo pré-rempli de 3 mL Injection: 1 fois par jour	Ils nous aident à augmenter le sentiment de satiété, donc nous aident à diminuer les portions consommées aux repas.	Nausées, diarrhées, vomissements.
	<b>BYETTA</b> (exénatide)	Stylo pré-rempli de 1.2 mL ou 2.4 mL Injection: 2 fois par jour		
	<b>BYDUREON</b> (exénatide à libération prolongée)	Stylo pré-rempli de 2mg/0.65 mL Injection: 1 fois/semaine, le même jour, avec ou sans aliments.		
	<b>TRULICITY</b> (dulaglutide)	Stylo pré-rempli (1 seule utilisation) de 0.75/0.5 mL ou 1./0.5 mL Injection: 1 fois par semaine		
INHIBITEURS DES ALPHA-GLUCOSIDASES	<b>GLUCOBAY</b> (acarbose)	Dose initiale: 50 mg une fois par jour. Dose de maintien : 50 à 100 mg 3 fois par jour. À prendre avec la première bouchée du repas.	Il ralentissent l'absorption de certains glucides (sucres) dans les intestins.	Flatulence et diarrhées.

**ATTENTION:** Les médicaments pour le diabète ne remplacent pas la saine alimentation, l'exercice et la perte de poids: ils sont complémentaires.

**Mini-quiches de Saumon**

**Quantité:** 6 portions de 2 mini-quiches  
**Préparation:** 10 min **Cuisson:** 30 min

**Ingrédients:**

- \* 5 œufs
- \* 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- \* 2 boîtes de 150 g (5 oz) chacune de saumon sans peau ni arêtes
- \* 100 g (3 ½ oz) de fromage de chèvre à pâte molle non affiné
- \* 60 ml (¼ tasse) de lait
- \* 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché
- \* Poivre et sel
- \* 12 mini-pitas

**Préparation**

- Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four.
- Dans une tasse à mesurer de 1 litre (ou un bol à bec verseur), fouetter les œufs.
- À l'aide d'un tamis, saupoudrer la farine en pluie fine sur les œufs et fouetter encore pour bien incorporer.
- Ajouter le saumon, la moitié du fromage, le lait et l'aneth. Poivrer généreusement et saler. Bien mélanger.
- Au fond des trous d'un moule à 12 muffins (ou deux moules de 6 muffins), déposer un mini-pita : il servira de croûte.
- Répartir la préparation de saumon sur les pitas et garnir le dessus des mini-quiches du reste de fromage.
- Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient figés et que les mini-quiches soient dorées sur le dessus.
- Servir avec une salade verte.
- Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Source: <http://cuisinéfuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/168/mini-quiches-au-saumon>

**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>

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

Adopter un mode de vie sain  
**CONTRIBUE AU TRAITEMENT DU  
DIABÈTE**

