

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrée – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke**

**Québec** 

**Programme  
d'enseignement pour la  
clientèle diabétique**

**6**

**Adaptation et  
ressources communautaires**

Version révisée par les membres de l'équipe de la Clinique spécialisée du diabète soit :

Josée Arbour, nutritionniste, éducatrice agréée en diabète

Sarah Constantin, kinésiologue

Josée Desharnais, infirmière clinicienne

Catherine Goulet-Delorme, infirmière clinicienne, éducatrice agréée en diabète

Dre Chantal Godin, endocrinologue

Dre Marie-France Langlois, endocrinologue

Élisabeth Turgeon, kinésiologue

Nous tenons également à souligner la contribution de tous les auteurs des parutions précédentes.

Octobre 2018 (révisé) – Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie—Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

## TABLE DES MATIÈRES

ADAPTATION.....	178
1- Processus d'adaptation.....	179
2- Gestion du stress .....	181
3- Motivation .....	183
ASPECTS SOCIO-ÉCONOMIQUES : .....	186
- Travail .....	186
- Assurances .....	187
- Permis de conduire .....	190
RESSOURCES COMMUNAUTAIRES.....	193
BIBLIOGRAPHIE .....	201

## ADAPTATION

Le diabète est une maladie de plus en plus fréquente. La grande majorité des personnes qui en sont atteintes réussissent après un certain temps, et une certaine dose d'efforts, à concilier le diabète à leur mode de vie et ainsi à retrouver la même qualité de vie. Ce sera fort possiblement votre cas. N'oubliez pas que le diabète, bien qu'important, **ne représente qu'une partie de votre vie**. Il est normal de le percevoir plus dramatiquement au début, mais après un certain temps, votre perception deviendra plus réaliste.

*« On entend avec grand fracas un arbre qui tombe... curieusement, on n'entend pas toute la forêt qui pousse! »*

Il en ira de même pour votre perception du diabète. Vous prendrez davantage conscience de ce qui continue à bien fonctionner dans votre vie de telle sorte que votre diabète reprendra une place beaucoup plus réaliste dans vos émotions, pensées et actions.

Afin de vous aider à retrouver votre équilibre le plus tôt possible voici quelques informations utiles sur l'évolution de votre relation avec le diabète.

1. RÉAGIR (processus d'adaptation);
2. AGIR (gestion du stress);
3. PERSÉVÉRER (motivation).

## 1. PROCESSUS D'ADAPTATION AU DIABÈTE

Vous réagissez depuis le diagnostic, à la présence d'une complication ou à la nécessité de modifier votre traitement? VOUS ÊTES NORMAL!

Lorsqu'un changement survient dans la vie d'une personne, et encore plus quand ce changement lui est imposé, il est normal de réagir.

Même si cela peut être différent d'une personne à l'autre, il est courant d'observer les réactions suivantes :

### **Vous niez :**

Au début, cela peut être difficile de faire face à la réalité de votre diabète; vous aurez alors tendance à le nier complètement ou partiellement.

*« Le médecin s'est trompé » « Je n'ai qu'un petit diabète »*

### **Vous vous révoltez :**

Le diabète vous apparaît comme inacceptable et vous ressentez alors diverses émotions: colère, tristesse, sentiment d'injustice, anxiété, découragement, frustration ...

*« C'est injuste » « Je ne veux rien savoir »  
« Au diable le diabète »*

### **Vous marchandez :**

Avec le temps, vous consentez à accueillir certains aspects de votre diabète, mais il y a encore des côtés inacceptables.

*« Les complications? Ce sont des histoires de médecins! »  
« Le traitement? Il faut en prendre et en laisser! »*

### **Vous réfléchissez adéquatement :**

Pour la première fois, vous décidez de faire face à toute la réalité. En vous posant finalement les vraies questions, vous vous donnez la chance de trouver les vraies réponses.

*« Le diabète est permanent. » « Un bon traitement diminue la probabilité des complications. »*

### **Vous vous adaptez :**

Maintenant bien éclairé par vos réflexions, vous choisissez la façon dont vous allez vous accommoder du diabète afin d'éviter que celui-ci contamine votre vie. Vous recommencez à vivre de façon sereine... en dépit du diabète.

*« J'ai changé des choses et je me sens bien. » « Je contrôle mon diabète parce que je ne veux pas que ce soit le diabète qui me contrôle. »*

## 2. GESTION DU STRESS

Pourquoi se préoccuper du stress dans un problème de santé comme le diabète? Peu importe la source du stress, que ce soit relié à la maladie comme telle ou à d'autres événements de la vie, à un niveau élevé, le stress complique le contrôle du diabète... En effet, un état de stress provoque des réactions physiologiques. Il favorise la sécrétion des hormones pouvant contribuer à l'augmentation de vos glycémies. Si vous vous sentez particulièrement tendu ou inquiet, surveillez de plus près vos glycémies capillaires, afin d'ajuster votre traitement si nécessaire et utilisez des moyens pour réduire votre état de tension. Vos glycémies ne s'en porteront que mieux, et vous aussi...

Il serait donc utile que vous adoptiez de bonnes techniques de gestion de stress. Le grand principe est le suivant : changez ce qui vous stresse lorsque c'est possible et sinon, changez votre façon de percevoir la situation afin que ça vous stresse moins.

De façon plus concrète, choisissez une ou quelques stratégies qui vous plaisent davantage, parmi les suivantes et tentez de les mettre en pratique pendant quelques semaines.

- ◆ Réglez le problème à la source;
- ◆ Communiquez vos émotions;
- ◆ Changez-vous les idées;
- ◆ Allez vous chercher du support;

- ◆ Faites de l'humour;
- ◆ Prenez soin de vous;
- ◆ Informez-vous adéquatement;
- ◆ Parlez-vous de façon plus réaliste;
- ◆ Fixez-vous des objectifs de changement;
- ◆ Donnez un sens à ce qui vous arrive;
- ◆ Faites-vous plaisir;
- ◆ Relaxez.

... et vous aurez le vent dans les voiles!

*Le stress c'est le vent!  
Les techniques de gestion de stress sont les  
habiletés à utiliser les voiles ... à vous de  
faire la différence entre se résigner à faire  
naufrage ou en profiter pour avancer!*





### 3. MOTIVATION

Changer est une chose, maintenir le changement en est une autre. Ce qui fait toute la différence c'est la motivation de changer. Le meilleur truc pour demeurer motivé est de savoir et de vous répéter pourquoi vous allez vous efforcer de contrôler votre diabète.

*Pour ma qualité de vie \* Pour voir grandir mes enfants.  
Pour ne pas être malade. \* Pour continuer à pratiquer  
mes activités de loisir...*

Quand on sait pourquoi on change, on décide et on choisit de changer...c'est plus facile que de se sentir contraint de le faire... pensez-y!

#### **Quelques trucs pour stimuler ou conserver la motivation :**

- ◆ Effectuez un seul changement à la fois;
- ◆ Expérimentez graduellement : changer de comportement demande du temps;
- ◆ Sachez reconnaître les progrès, même les petits;
- ◆ Acceptez le soutien des autres; parler, se confier, partager avec d'autres aide beaucoup;

- ◆ Négociez avec votre entourage : faites connaître vos besoins;
- ◆ Évitez le “ tout ou rien” : des dérapages peuvent se produire, c’est humain;
- ◆ Connaissez bien votre maladie : informez-vous afin de faire des choix éclairés;
- ◆ Maintenez une bonne relation avec votre médecin: vous formez une équipe.

**Le diabète c’est votre affaire !** Et puis vous n’êtes pas seul. En effet, il existe plusieurs types de ressources qui peuvent vous aider à bien vivre avec le diabète. Consultez la page suivante pour élaborer un plan d’action en lien avec votre diabète.

## Gestion de mon diabète—Mon plan d'action

Date:

Changement que je veux faire:

Mon objectif pour le mois à venir:

Plan d'action—étapes spécifiques à suivre afin d'atteindre mon but (quoi, quand, où, à quelle fréquence):

Obstacles possibles à l'atteinte de mon objectif:

Façon(s) de contourner ces obstacles:

Support et ressources dont j'aurai besoin:

À quel point est-ce important pour moi d'atteindre mon objectif?  
(sur une échelle de 0 à 10, où 0 n'est pas important du tout, et 10 extrêmement important)

À quel point je suis confiant(e) que je peux atteindre mon objectif?  
(sur une échelle de 0 à 10, où 0 n'est pas important du tout, et 10 extrêmement important)

Date de suivi:

## ASPECTS SOCIO-ÉCONOMIQUES

Étant une maladie chronique, le diabète vous amène à modifier certaines de vos habitudes de vie et à en adopter des nouvelles. Une meilleure connaissance du diabète vous permet de faire les meilleurs choix possibles pour continuer « à vivre une vie normale », que ce soit pour vos loisirs, vos sorties, votre travail, etc. Vous aurez probablement des interrogations ou des préoccupations concernant ces aspects de la « vie en société » ainsi que les implications sur le plan monétaire, les assurances, le permis de conduire, etc.

La section suivante vous donnera les renseignements généraux sur ces aspects; toutefois, si vous désirez avoir des informations plus détaillées, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou les membres de votre équipe de soins.

### TRAVAIL

Dans la majorité des cas, le diabète n'est pas un « obstacle » à l'exercice d'un travail; il n'affecte pas le rendement ou ne cause pas plus d'absentéisme s'il est bien contrôlé. Toutefois, l'exercice de certains métiers, dans certains cas peut être :

- ♦ **Contre-indiqué** aux personnes diabétiques sous médicaments oraux ou insuline en raison du risque d'hypoglycémie (ex.: pilote d'avion);
- ♦ **Permis** à certaines conditions pour les personnes diabétiques sous insuline (contrôle glycémique adéquat, suivi médical régulier, etc.), ex.: métiers de chauffeur d'autobus ou de véhicules lourds, chauffeur de véhicules d'urgence, monteur de ligne à haute tension.

Si vous avez des problèmes ou si vous vous sentez lésé, la Commission des droits de la personne peut vous défendre et vous guider dans les démarches à effectuer. Communiquez aux numéros suivants : (819) 820-3855 ou 1-800-361-6477.

Si vous êtes déjà à l'emploi d'une institution ou d'une entreprise lors du diagnostic du diabète, il est recommandé d'informer votre employeur et certains collègues pour qu'ils soient en mesure de vous aider en cas d'hypoglycémie.

## **ASSURANCES**

### Assurance collective

La personne diabétique bénéficie, comme tous les autres employés, des protections obligatoires. Quant aux protections facultatives, elle peut y adhérer (sans surprime) si elle en fait la demande dans les délais alloués.

### Assurance-vie individuelle

Toute assurance contractée avant le diagnostic du diabète reste en vigueur aux mêmes conditions.

Si vous détenez déjà une assurance-vie sur un emprunt dans une institution financière, assurez-vous qu'étant diabétique, cette assurance vous protège. Souvent la clause de maladie préexistante fait loi.

Lors d'une nouvelle demande d'assurance, la personne diabétique doit fournir une évaluation médicale; chaque personne est considérée comme un cas particulier. Les conditions d'admissibilité et le coût de la prime reposent sur différents facteurs tels que :

- ◆ Âge;
- ◆ Habitudes de vie (tabagisme, etc.);
- ◆ Problèmes de santé;
- ◆ Durée du diabète, type de traitement, complications, qualité du contrôle de la maladie.

Contactez plusieurs compagnies d'assurances, particulièrement celles ayant déjà une bonne expertise auprès de la clientèle diabétique.

### Assurance-voyage

Si vous bénéficiez déjà d'une protection d'assurance-voyage par le biais d'une assurance collective auprès de votre employeur ou au moyen d'une carte de crédit, vérifiez les limites et les restrictions de ce contrat compte tenu de votre état de santé avant de quitter la province.

N'hésitez pas à communiquer avec une compagnie d'assurances, un courtier ou un conseiller financier pour vous assurer d'être bien protégé. Les compagnies offrent différents plans d'assurance-voyage dépendamment de votre âge et de votre état de santé. Dans certains cas, vous devrez compléter un questionnaire médical.

En général, il y a des restrictions si :

- ◆ Votre état de santé est instable;
- ◆ **Vous avez eu des changements dans votre médication** (nouvelle médication, changement de la dose) au cours des 6 à 12 mois précédant le voyage (dépendamment des compagnies d'assurance);
- ◆ Vous avez été hospitalisé plus de 24 heures dans la ou les 2 dernières années.

L'ACCAP (Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes) a dressé une liste de compagnies membres de cette association offrant une protection pour les voyages.

Vous pouvez contacter l'ACCAP au numéro: 1-800-361-8070.

## **PERMIS DE CONDUIRE**

La société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) doit s'assurer de l'aptitude de tout individu à conduire de façon sécuritaire. C'est pourquoi elle impose certaines conditions pour l'émission ou le renouvellement du permis de conduire.

### **Âge :**

Tout conducteur diabétique ou non qui atteint 75 ans doit obligatoirement fournir un rapport médical avant de renouveler son permis. Un tel rapport est aussi exigé à 80 ans et aux 2 ans par la suite ou selon l'avis médical.

Pour les permis spéciaux, tout conducteur diabétique ou non qui atteint 45 ans doit obligatoirement fournir un rapport médical avant de renouveler son permis. Un tel rapport est aussi exigé à 55 ans, 60 ans, 65 ans et aux 2 ans par la suite ou selon l'avis médical.

### **État de santé :**

**Vous devez déclarer le diabète.** La loi prévoit l'obligation légale de déclarer toute maladie ou déficit fonctionnel pouvant nuire à la conduite sécuritaire d'un véhicule. Cette information doit être donnée à la demande ou au renouvellement du permis de conduire ou dans les 30 jours d'un changement à votre état de santé. Il est conseillé d'aviser la SAAQ dès que le diagnostic est posé.

Voici les coordonnées : tél: 1-800-361-7620

Advenant un accident de la route, si vous n'avez pas déclaré le diabète, vos assurances personnelles pourraient refuser de vous indemniser.



La SAAQ exigera un rapport médical soit de votre médecin traitant ou d'un médecin spécialiste et de votre ophtalmologiste. La qualité du contrôle du diabète est prise en considération lors d'une évaluation de la SAAQ. La fréquence des rapports médicaux demandés est variable d'une personne à une autre et dépend entre autre de la classe de votre permis.

**POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES EXIGENCES  
RELATIVES À LA CONDUITE AUTOMOBILE, VOIR LIVRET  
#4—CONDUITE AUTOMOBILE.**

### **Raisons de restriction ou de suspension du permis de conduire**

**Trouble de la vue :** Étant diabétique, vous êtes soumis aux mêmes normes visuelles que les autres conducteurs.

**Hypoglycémie sévère :  
(à répétition)** Une diminution de la concentration ou une altération de l'état de conscience lors d'une réaction d'hypoglycémie peuvent mettre en danger la sécurité du conducteur autant que celle d'autrui.

### **Permis de conduire d'un véhicule public ou d'un véhicule lourd**

La réglementation de la SAAQ rend maintenant possible aux diabétiques sous insuline avec un contrôle glycémique satisfaisant d'avoir accès à ce genre de permis de conduire. Un questionnaire a été spécialement conçu à ce sujet et doit être complété par un endocrinologue ou un interniste.

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Vous terminez maintenant la lecture du programme d'enseignement sur le diabète. Pour apprendre à faire ce dont nous avons parlé tout au long des chapitres, il faut du temps, des efforts, et aussi du courage.

En ce moment, vous vous sentez peut être un peu effrayé, déconcerté et vous avez peut-être l'impression que vous n'apprendrez jamais à bien faire les choses. Vous avez déjà fait le pas le plus important et le plus grand ... **vous avez pris le temps de vous renseigner au sujet de votre diabète.** Ne vous inquiétez pas, le temps et l'expérience vous donneront confiance.

**Vous n'êtes pas seul.**

Vous avez maintenant accès à une équipe de personnes dévouées qui vous aideront à bien contrôler votre diabète dans le futur. Avec leur aide, vous pourrez surmonter vos craintes ou questionnements et prendre vraiment votre diabète en main.

Les informations qui suivent expliquent les différents services disponibles. Parlez-en à un membre de votre équipe de soins, il pourra vous mettre en contact avec ces différents intervenants.

**N'hésitez pas à demander de l'aide.**

Plusieurs ressources existent dans votre milieu, les voici :

### **GMF (GROUPE DE MÉDECINE DE FAMILLE)**

Votre médecin fait peut-être partie d'un GMF alors il vous sera possible de consulter, au besoin, une infirmière travaillant en collaboration avec votre médecin pour vous aider dans le maintien ou le contrôle de votre diabète. Des nutritionnistes/kinésologues sont également de plus en plus présents dans les GMF.

#### **Services offerts**

- ◆ Enseignement général sur le diabète et supervision des différentes techniques;
- ◆ Consolidation des connaissances sur les différents aspects de votre traitement;
- ◆ Bilans sanguins réguliers;
- ◆ Ajustement de votre traitement.

### **LES CLINIQUES MÉDICALES**

Vous pouvez communiquer avec votre médecin traitant ou si nécessaire, vous présenter à une clinique sans rendez-vous offerte dans la plupart des cliniques médicales.

**C.S.S.S.**  
**(CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX)**

Tous les CSSS de l'Estrie offrent un programme d'enseignement et de suivi sur le diabète.

Une équipe, habituellement composée d'une infirmière, d'une nutritionniste et d'un kinésiologue, peut vous aider à améliorer ou maintenir le contrôle de votre diabète et à améliorer vos habitudes de vie, et ce, en collaboration avec votre médecin traitant.

Il est également possible de consulter un médecin ou un intervenant social au besoin.

**Services offerts**

- ◆ Ateliers de groupe sur le diabète et supervision des différentes techniques (suivi individuel possible);
- ◆ Consolidation des connaissances sur les différents aspects de votre traitement;
- ◆ Soutien à la cessation du tabac;
- ◆ Programme d'activité physique;
- ◆ Soutien et support;
- ◆ Soins à domicile lorsque requis.

## **CLINIQUE SPÉCIALISÉE DU DIABÈTE**

La Clinique spécialisée du diabète du CIUSSS de l'Estrie—CHUS est une équipe interdisciplinaire qui offre des services d'enseignement et de traitement qui englobent tous les aspects du diabète. Elle est formée de médecins spécialistes (endocrinologues), d'infirmières, de nutritionnistes, d'une kinésiologue et d'une psychologue.

Lieu CIUSSS de l'Estrie—CHUS Hôtel-Dieu

### Services offerts

- ♦ Rencontre individuelle avec l'infirmière/nutritionniste/kinésiologue/agent de relations humaines
- ♦ Plan de traitement adapté à votre condition de santé;
- ♦ Suivi téléphonique (ajustement de traitement).

### Pour informations ou rendez-vous

Téléphone : (819) 346-1110, poste 28079

Télécopieur: (819) 822-6727

Site internet du CIUSSS de l'Estrie—CHUS: [www.santeestrie.qc.ca](http://www.santeestrie.qc.ca)

## **INFO-SANTÉ**

Ligne téléphonique 24 heures sur 24, 365 jours par année. Si vous avez besoin de conseils immédiats signalez **811**, une infirmière vous répondra.

## **LES PHARMACIES**

Votre pharmacien peut vous donner beaucoup d'informations sur le diabète. De plus, des infirmières y sont sur place périodiquement pour offrir des services tels que de l'aide pour vos lecteurs de glycémie, des informations, des soins de pieds, etc. Plusieurs pharmacies organisent aussi des journées de diabète à certains moments de l'année. Informez-vous à votre pharmacien ou surveillez les journaux.

## **LES CENTRES D'INFORMATIONS DES COMPAGNIES DE VOS LECTEURS DE GLYCÉMIE**

Lorsque vous achetez un lecteur de glycémie, la compagnie vous offre gratuitement de communiquer avec les professionnels en place pour obtenir des informations sur différents sujets concernant le diabète. Le numéro de téléphone est inscrit dans le manuel d'instructions de votre lecteur de glycémie. Vous pouvez aussi vous inscrire pour recevoir gratuitement leur journal d'informations ou continuer à vous documenter auprès de leurs sites Web.

## **LES ASSOCIATIONS**

### **Diabète Estrie**

C'est une section régionale affiliée à Diabète Québec. Il en existe 4) au Québec. Les associations régionales offrent à la personne diabétique et à sa famille les services suivants:

- ◆ Conférences et activités;
- ◆ Dépistage;
- ◆ Soutien / dépannage;
- ◆ Rencontres informelles;
- ◆ Centre de documentation / Revue Plein Soleil;
- ◆ Comité jeunesse;
- ◆ Aide financière camp CEDEQ.

Diabète Estrie  
600, rue Woodward  
Sherbrooke (Québec)  
J1G 1W3  
Tél : (819) 823-8558  
Courriel : [info@diabete-estrie.ca](mailto:info@diabete-estrie.ca)  
Site internet : [www.diabete-estrie.ca](http://www.diabete-estrie.ca)



## **Diabète Québec**

Fondée en 1954, l'association (DQ) est un organisme à but non lucratif qui réunit des personnes diabétiques et des professionnels de la santé.

- Buts:
- Regroupement;
  - Entraide;
  - Informations générales;
  - Recherche;
  - Défense de vos droits.

Diabète Québec  
5635, Sherbrooke Est  
Montréal (Québec)  
H1N 1A2  
Tél : 1-800-361-3504  
Site internet : [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)

## **Diabète Canada**

(anciennement connue sous le nom d'Association canadienne du diabète)

Tél : 1-800-226-8464  
Courriel : [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca)  
Site internet : [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

## CONCLUSION

Souvenez-vous qu'il faut accorder du temps pour apprendre à vivre avec le diabète et qu'il n'est jamais trop tard pour compléter votre enseignement.

Avec l'aide de votre équipe de soins, vous verrez qu'il est possible de mener une vie active et agréable.

L'ensemble des professionnels de la santé qui ont participé à votre enseignement souhaitent que ce programme vous aide à mieux vivre avec le diabète.

## BIBLIOGRAPHIE

CENTRE DE JOUR DU DIABÈTE DE L'ESTRIE. *Mieux connaître le diabète*, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2002, 121 p.

COUTURE, Carmen. « *La personne diabétique et la conduite automobile au Québec* », *Revue Plein Soleil*, vol. 41, no 3, automne 1999, p. 20-22.

PROGRAMME-CLIENTÈLE DIABÈTE. *Mieux connaître votre diabète*, Enseignement de base (clientèle adulte), Complexe hospitalier de la Sagamie, brochures # 321-1-7, 2002.

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT POUR LA CLIENTÈLE DIABÉTIQUE. Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2008, 196 p.

UNITÉ DE JOUR DU DIABÈTE DE L'HÔTEL-DIEU DU CHUM, *Connaître son diabète ... pour mieux vivre!*, 7<sup>e</sup> éd., Centre hospitalier de l'Université de Montréal, 2009, 270 p.

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT ET DE TRAITEMENT POUR DIABÉTIQUES, *Session éducative sur le diabète*, Centre universitaire de santé de l'Estrie, 1999, 57 p.

Site internet du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie—Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke : [www.santeestrie.qc.ca](http://www.santeestrie.qc.ca)

Site internet de Diabète Canada: [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)