



PRÉVENTION

ET

PRISE EN CHARGE

DU DIABÈTE

DANS LES

ÉTATS ET TERRITOIRES

INSULAIRES

OCÉANIENS



ÉVOLUTION DU MODE DE VIE DANS LE PACIFIQUE

PARTIE I

Les États et territoires insulaires océaniques sont en transition. Les populations océaniques sont en train de passer rapidement d'un mode de vie sain fondé sur l'agriculture, la pêche, la marche et le jardinage, à un mode de vie moins sain, dans le cadre duquel la nourriture et les objets sont achetés et non produits localement, les déplacements se font en voiture et l'activité physique a globalement perdu du terrain. Les migrations de plus en plus nombreuses des zones rurales vers les villes moyennes et les grandes villes ont également grandement modifié le mode de vie océanique.

Demandez aux participants de décrire certains des changements intervenus dans leur mode de vie.

L'argent liquide disponible en plus grande quantité et l'exposition à des produits alimentaires importés ont engendré de la malnutrition et une augmentation de la consommation, avec des régimes alimentaires riches en sucre et en graisses et souvent pauvres en fibres, en vitamines et en minéraux.

La diminution de l'activité physique, de la pêche, de la marche et du jardinage a fait augmenter l'incidence de l'obésité chez les adultes comme chez les enfants.

Le taux de tabagisme élevé et l'augmentation de la consommation d'alcool ne font qu'aggraver la situation.

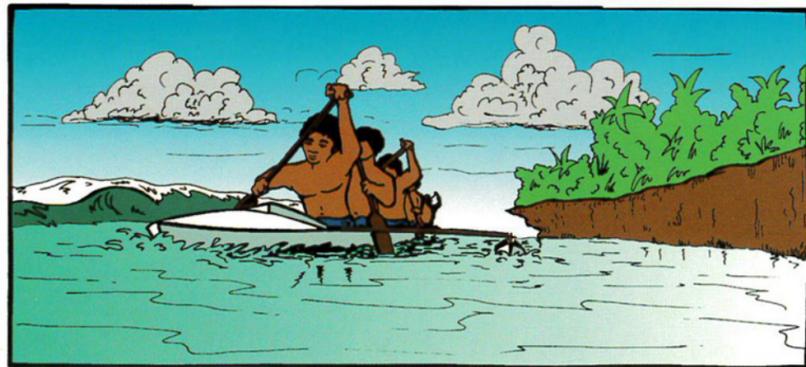
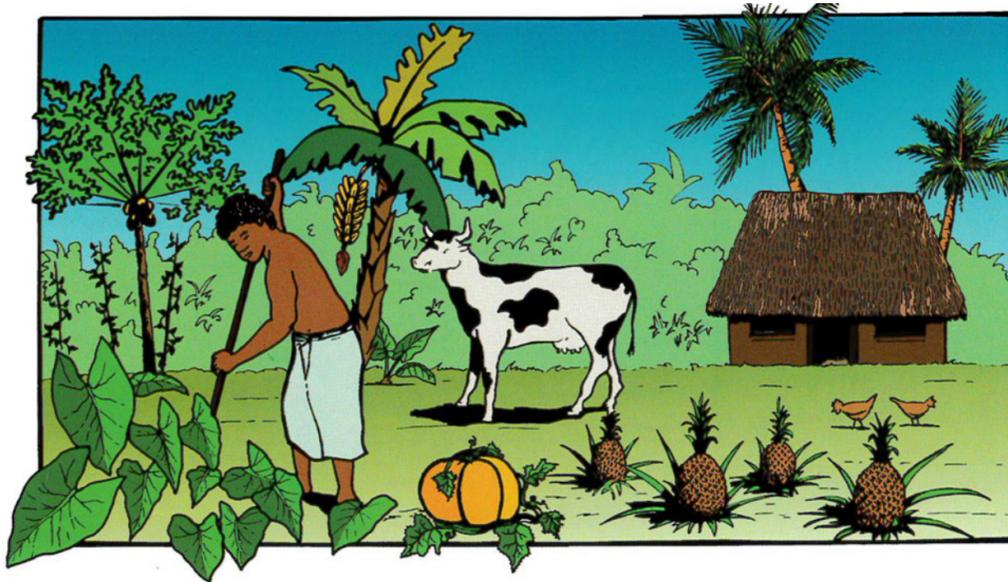
Le diabète a atteint de telles proportions dans les îles du Pacifique qu'on peut maintenant parler d'épidémie. Cela signifie que les populations océaniques peuvent souffrir de complications liées au diabète comme la cécité, les amputations et l'insuffisance rénale.

Pour remédier à ce problème, une solution serait de conserver l'alimentation et les modes de vie traditionnels, et de faire de l'exercice/bouger.

Retrouvez dans les images des exemples d'un mode de vie sain :

- *Jardiner*
- *Pêcher*
- *Pagayer*
- *Marcher*

ÉVOLUTION DU MODE DE VIE



LE CORPS HUMAIN

Le diabète est une affection qui touche de nombreuses parties du corps. Nous devons donc comprendre comment ce dernier fonctionne et comment il utilise la nourriture comme source d'énergie.

Bouche : Elle joue un rôle important pour mâcher les aliments avant qu'ils passent dans l'œsophage (une sorte de long tube) pour atteindre l'estomac.

Glandes salivaires : Elles produisent la salive, qui est importante pour décomposer les aliments.

Œsophage : C'est un long tube qui permet de transporter les aliments mâchés jusqu'à l'estomac.

Cœur : C'est une pompe qui distribue le sang vers l'ensemble du corps par l'intermédiaire des artères et des veines.

Foie : Il s'agit d'un organe de couleur sombre qui aide à filtrer le sang. La bile permet également de digérer les aliments.

Estomac : Les aliments descendent par l'œsophage (tube) jusqu'à l'estomac. Une partie des aliments est décomposée dans l'estomac.

Pancréas : Il sécrète des sucs digestifs pour permettre de décomposer les aliments. Il produit également de l'insuline, qui permet de répartir les sucres issus de l'alimentation dans les cellules du corps afin de leur donner de l'énergie.

Intestins : Les aliments sont décomposés dans l'estomac et dans les intestins. Les nutriments importants sont absorbés par le sang, le reste est évacué.

Sang : Il transporte les nutriments, notamment le sucre, vers toutes les cellules du corps.

LE CORPS HUMAIN

GLANDES SALIVAIRES

BOUCHE

ŒSOPHAGE

CŒUR

FOIE

ESTOMAC

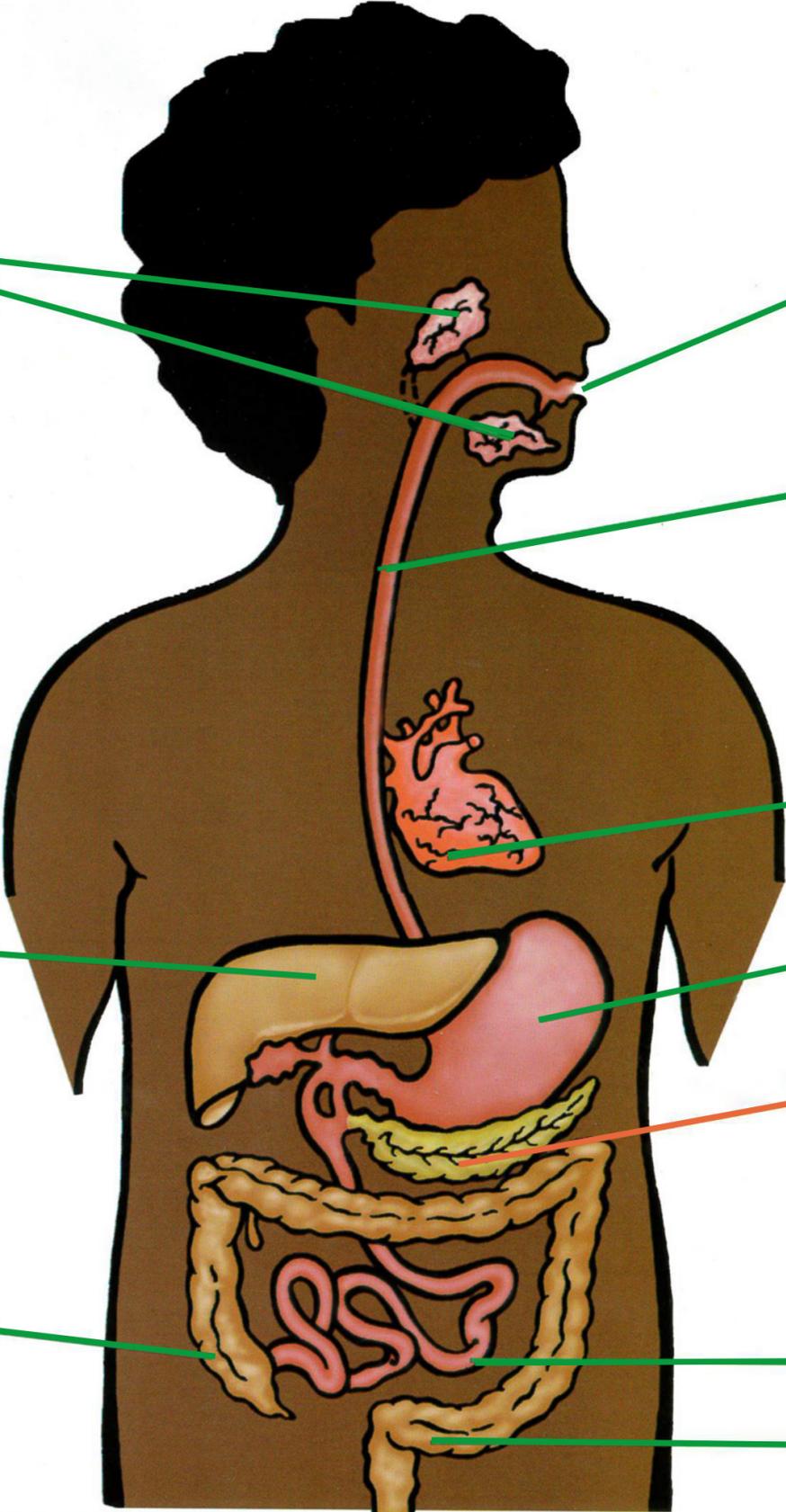
PANCRÉAS

GROS INTESTIN

INTESTIN GRÊLE

CÔLON

ANUS



LE CORPS HUMAIN

Les cellules sont les éléments constitutifs du corps humain. Nos corps sont ainsi composés de millions de cellules, qui sont visibles au microscope.

Toutes les cellules de notre corps ont besoin d'énergie sous forme de nutriments.

Voir l'image

Les aliments que nous mangeons descendent jusqu'à l'estomac, où ils sont décomposés ou digérés.

La digestion consiste à décomposer les aliments pour extraire les nutriments vers la circulation sanguine.

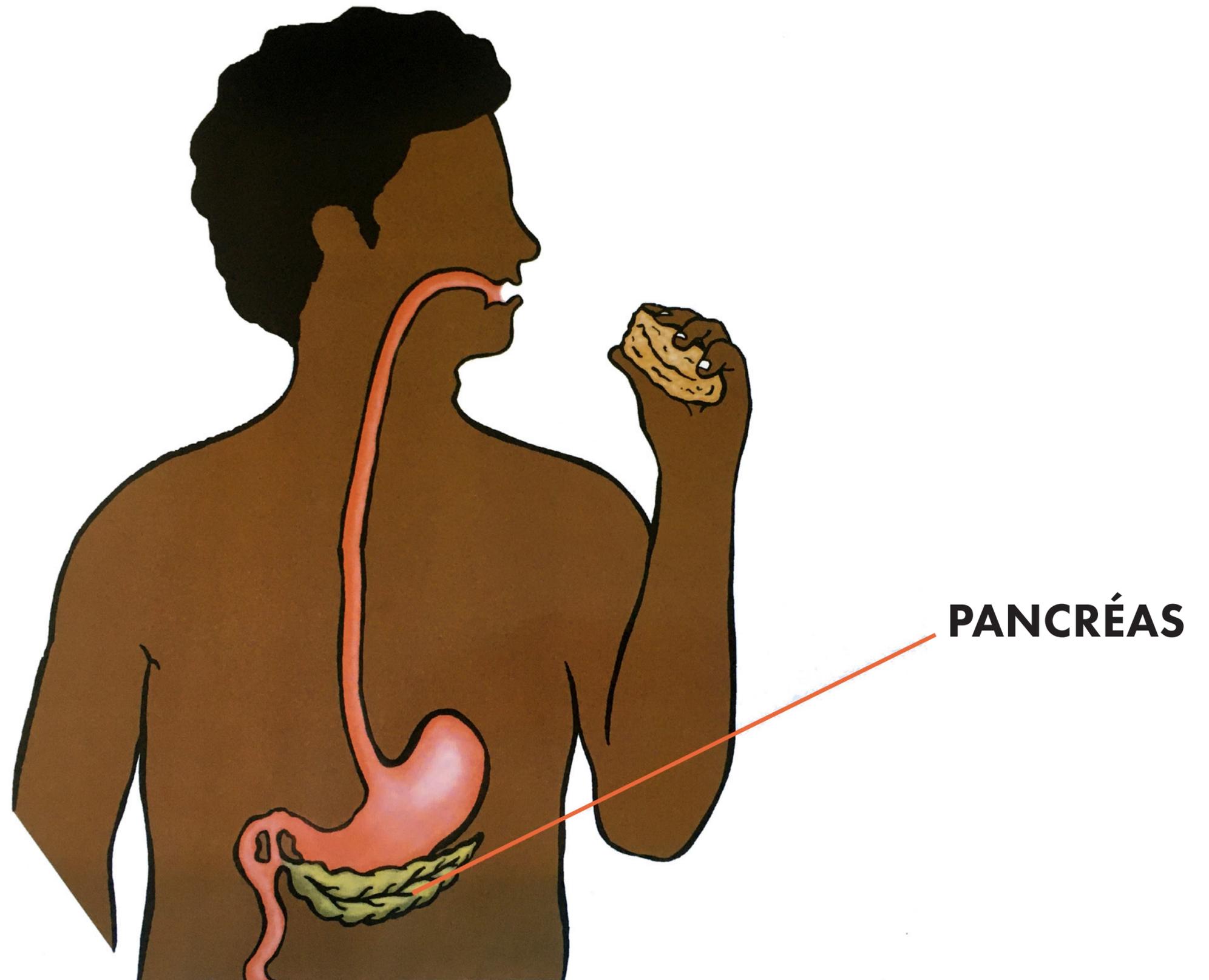
Le sucre (ou glucose) contenu dans les aliments est un nutriment important, car il est rapidement transformé en énergie ou en carburant lorsque nous en avons besoin rapidement, par exemple pour travailler, danser ou faire du sport.

Les aliments sont décomposés par les sucs digestifs.

Le pancréas est l'un des organes qui fabriquent des sucs digestifs pour permettre de décomposer les aliments.

Cela permet d'obtenir des nutriments suffisamment petits pour passer dans le sang. Le cœur pompe pour faire en sorte que le sang atteigne toutes les parties de l'organisme afin de transporter les nutriments jusqu'à nos cellules, ce qui permet au corps d'avoir de l'énergie, de grandir et de se réparer.

LE CORPS HUMAIN



LE CORPS HUMAIN ET LE DIABÈTE

Le sucre – ou glucose – est un nutriment dont les cellules ont besoin pour avoir de l'énergie. Pour permettre au glucose de pénétrer dans les cellules, le pancréas libère dans le sang une hormone appelée INSULINE. L'insuline est comme une clé : elle déverrouille les cellules pour permettre au sucre d'y pénétrer. Elle contrôle les niveaux de sucre dans le sang.

Seule une petite partie du pancréas est chargée de fabriquer de l'insuline ; la plus grande partie s'occupe de sécréter des sucs digestifs.

L'INSULINE se déplace vers les cellules et fait office de clé : elle ouvre les cellules pour permettre au sucre d'y pénétrer.

À l'intérieur des cellules, le sucre est transformé en énergie ou carburant.

S'il y a plus de sucre que ce dont le corps a besoin dans le sang, l'excès sera absorbé par les cellules adipeuses et converti en gras. Le gras est une réserve d'énergie.

Lorsque l'insuline a fait son travail, elle est décomposée. Voilà pourquoi il faut en permanence de nouveaux apports d'insuline. L'insuline est principalement nécessaire juste après un repas. Il faut moins d'insuline aux autres moments de la journée.

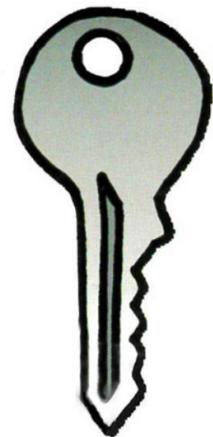
Résumé :

- Le sucre est extrait des aliments.
- Le niveau de glucose dans le sang augmente.
- De l'insuline est produite par le pancréas et libérée dans le sang afin de permettre au sucre de pénétrer dans les cellules comme source d'énergie.

Le sucre est un carburant important pour le corps : il nous donne l'énergie nécessaire pour travailler et fonctionner au quotidien. Le gras est également une source d'énergie ou un carburant utilisé par notre corps.

À l'âge adulte, nous avons tous une quantité fixe de cellules adipeuses. Les cellules adipeuses peuvent se dilater et se rétracter. Si nous sommes en surpoids, nos cellules adipeuses se sont dilatées en stockant l'énergie inutilisée.

LE CORPS HUMAIN ET LE DIABÈTE

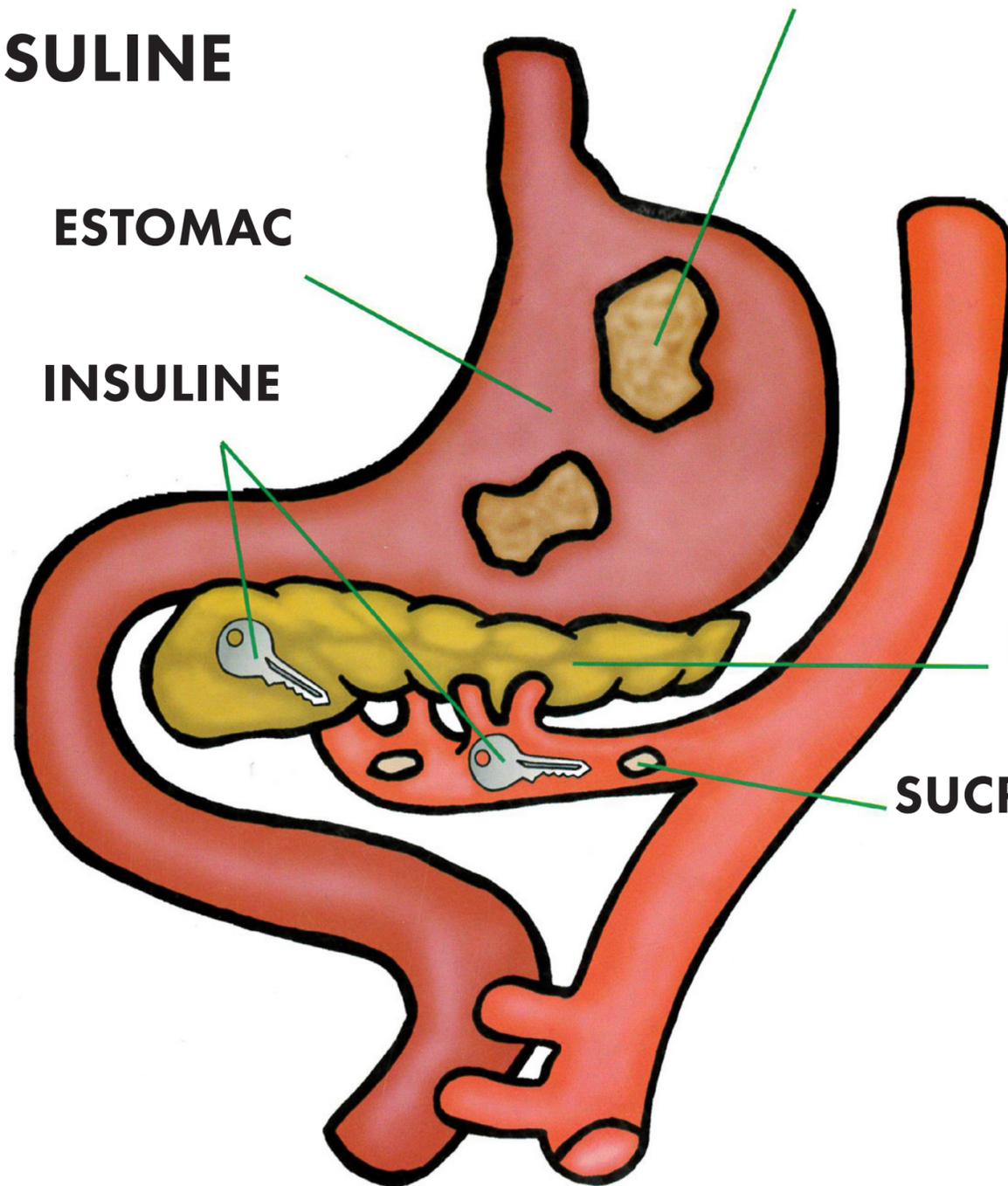


INSULINE

ALIMENTS

ESTOMAC

INSULINE



PANCRÉAS

SUCRE

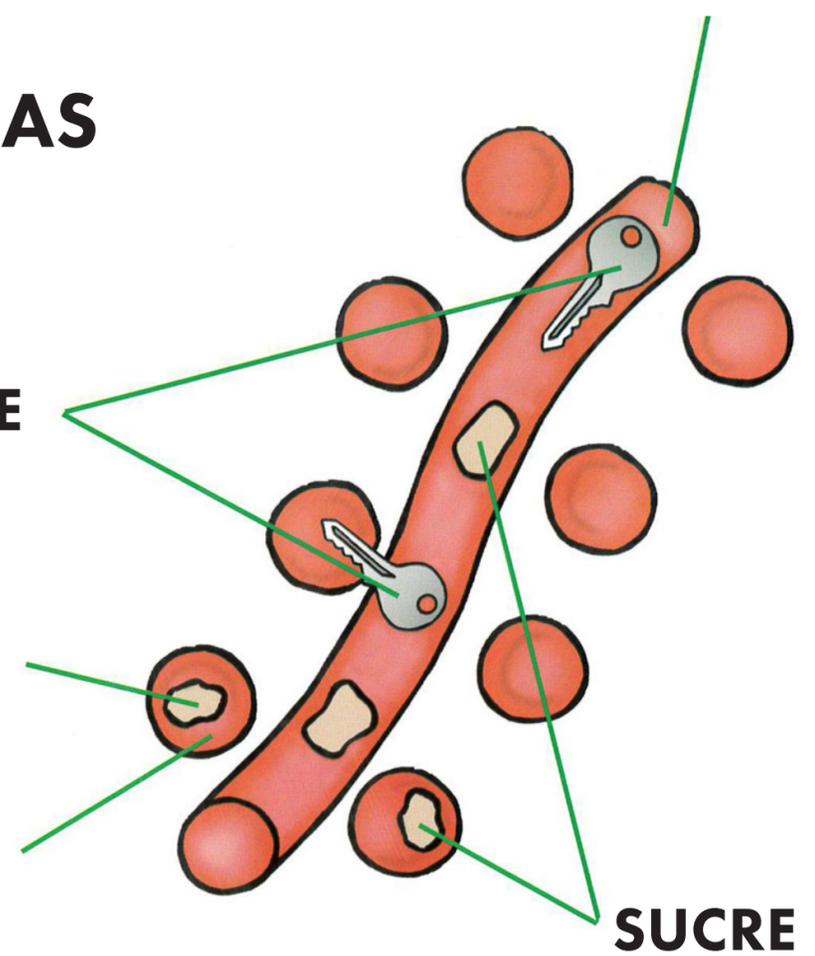
VAISSEAU SANGUIN

INSULINE

SUCRE

CELLULE

SUCRE



LE CORPS HUMAIN ET LE DIABÈTE

Nous avons vu de quelle façon un corps en bonne santé utilise le sucre qui circule dans le sang pour obtenir de l'énergie avec l'aide du pancréas, qui libère de l'insuline pour permettre au sucre de pénétrer dans les cellules.

Maintenant, nous allons nous pencher sur un corps atteint de diabète.

Commençons comme précédemment :

- Les aliments que nous ingérons descendent dans l'estomac, où ils sont décomposés par les sucs digestifs et absorbés par l'intermédiaire de l'intestin grêle.
- Le pancréas fabrique les sucs digestifs.
- Les aliments sont décomposés en sucre (ou glucose). Le sucre rejoint le sang afin d'être transporté vers nos cellules pour leur donner de l'énergie.

Ainsi, le niveau de glucose dans le sang augmente.

Pour un corps atteint de diabète, cela pose problème :

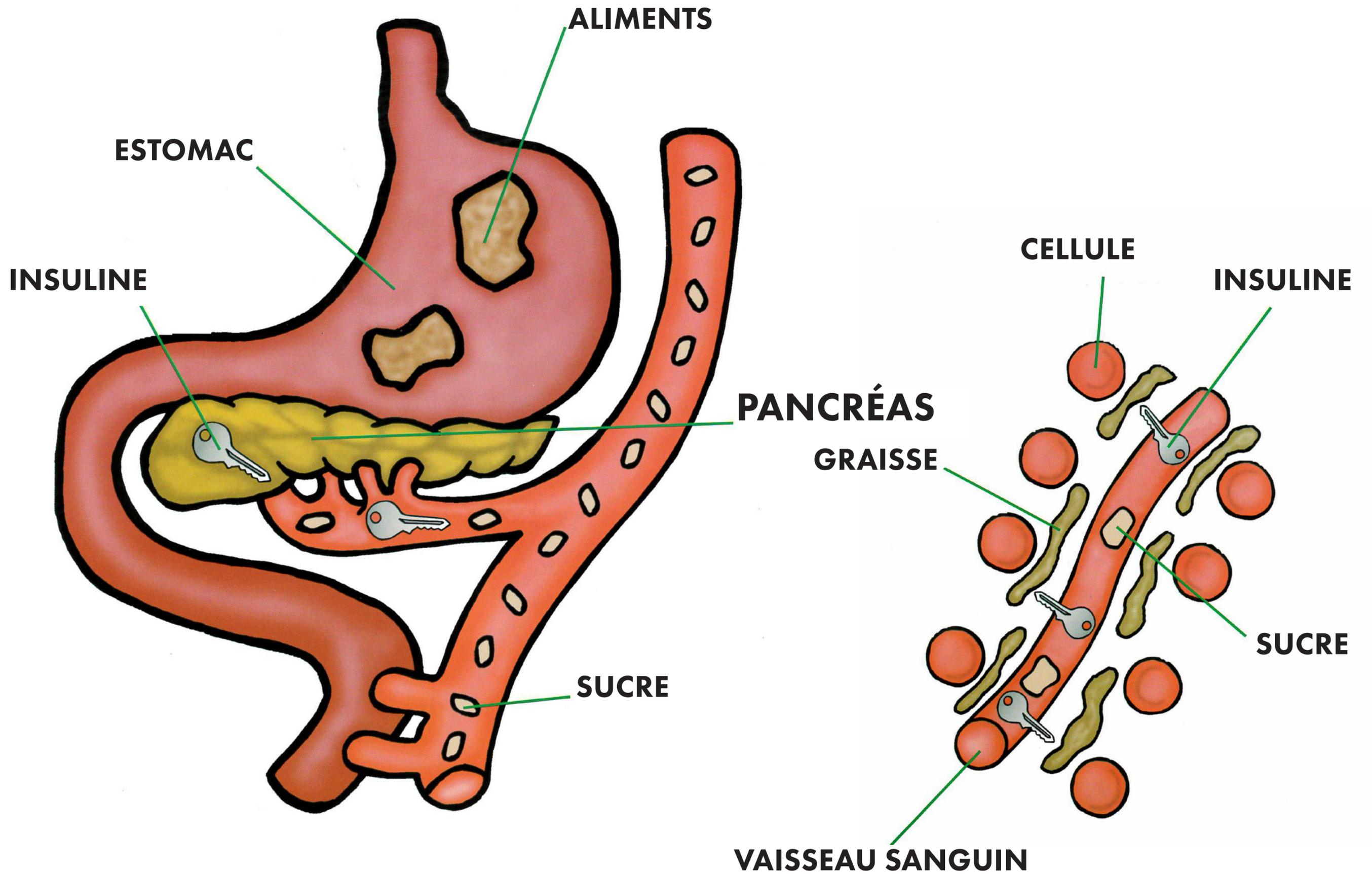
1. Le pancréas d'une personne non diabétique réagit habituellement rapidement en sécrétant de l'insuline. En revanche, chez les personnes diabétiques, il est un peu aveugle ou lent, donc l'insuline n'est pas sécrétée assez vite et le niveau de glucose dans le sang augmente.
2. Parfois, le pancréas finit par fonctionner et, s'apercevant que le niveau de glucose dans le sang augmente, il libère de l'insuline. L'insuline se déplace vers les cellules, mais a du mal à atteindre l'entrée des cellules pour permettre au sucre d'y pénétrer. Cela se produit habituellement si une personne est en surpoids, car le gras gêne l'entrée dans les cellules.

Le sucre s'accumule dans le sang. Le niveau de glucose dans le sang augmente et le sucre passe par le rein puis se retrouve dans l'urine.

L'excès de sucre est stocké sous forme de graisse. Cela entraîne un surpoids chez certaines personnes.

Le diabète se développe lorsque le corps ne peut pas utiliser correctement le sucre et qu'il y a trop de sucre dans le sang. L'excès de sucre dans le sang est mauvais. Cela endommage les parois artérielles et les organes.

LE CORPS HUMAIN ET LE DIABÈTE



FACTEURS DE RISQUE DE DIABÈTE

Discussion en groupe : *Quel facteur aurait selon vous déclenché votre diabète ?*

Facteurs de risque modifiables :

- surpoids et/ou obésité
- modification du régime alimentaire, en abandonnant les tubercules, poissons, fruits et légumes traditionnels au profit d'aliments transformés riches en sucre, en sel et en graisse
- manque d'activité physique et d'exercice
- diabète gestationnel lors de précédentes grossesses

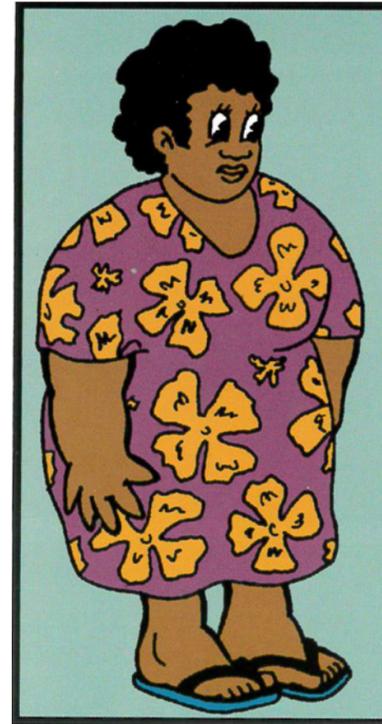
Facteurs de risque non modifiables :

- âge (le risque augmente en vieillissant)
- facteurs héréditaires
- inquiétude et stress

FACTEURS DE RISQUE



SÉDENTARITÉ



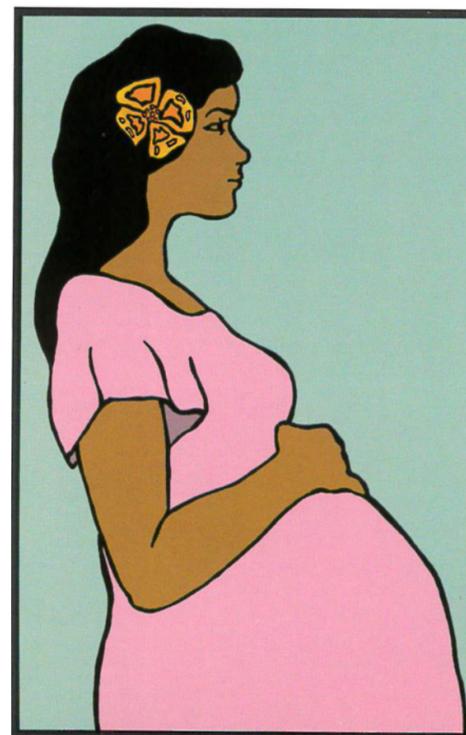
SURPOIDS



FACTEURS HÉRÉDITAIRES



**CONSOMMATION DE NOURRITURE
EN TROP GRANDE QUANTITÉ**



DIABÈTE GESTATIONNEL



INQUIÉTUDE ET STRESS

TABLEAU CLINIQUE DU DIABÈTE

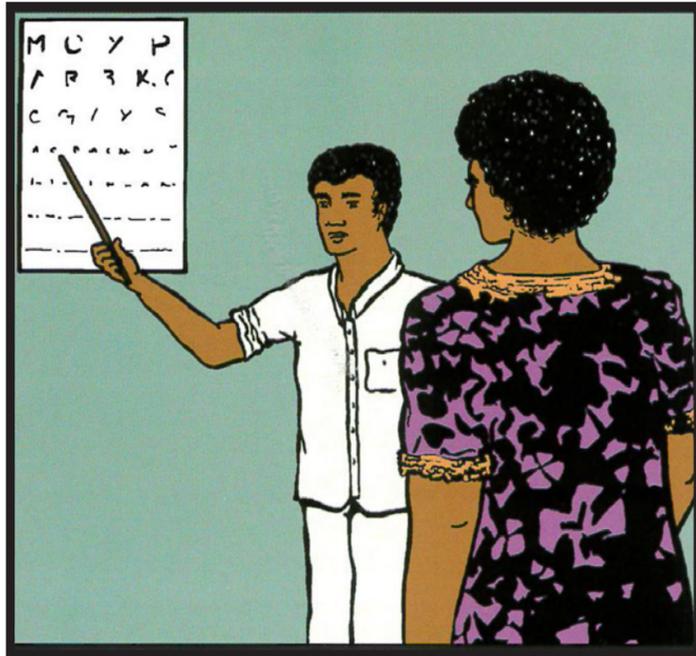
Voir les images

ÉPUISEMENT/SENSATION DE FATIGUE :	Les cellules sont en manque de sucre ou d'énergie, donc vous vous sentez fatigué.
PROBLÈMES DE VUE/VISION FLOUE :	L'augmentation du niveau de glucose dans le sang cause de façon temporaire des problèmes de vision ou oculaires.
BESOIN D'URINER FRÉQUEMMENT :	Le corps utilise plus d'eau pour évacuer l'excès de sucre contenu dans le sang. Ainsi, il est nécessaire d'uriner plus souvent.
SENSATION DE SOIF PERMANENTE :	Le fait d'uriner plus souvent entraîne une perte d'eau dans le corps. Cette eau doit être remplacée, ce que permet de faire la sensation de soif permanente en incitant à boire.
DOULEURS AUX JAMBES, CICATRISATION LENTE, PROBLÈMES AUX PIEDS :	Le sucre contenu dans le sang produit des caillots dans les vaisseaux sanguins des jambes et des pieds, ce qui entraîne des problèmes de circulation, des engourdissements, des picotements, des sensations de faiblesse et une cicatrisation lente des plaies.
PERTE DE POIDS IMPORTANTE :	Consultez le médecin ou l'agent de santé qui vous suit si vous présentez l'un de ces signes ou symptômes.

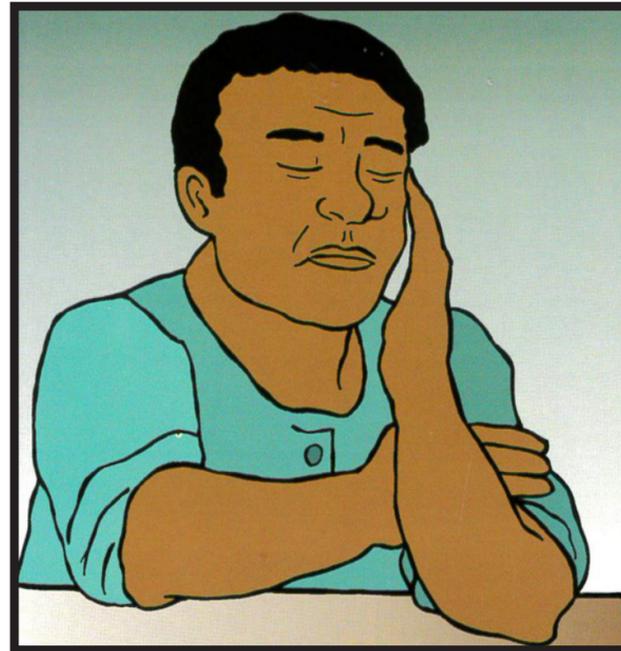
Ces signes et symptômes peuvent être la manifestation de nombreuses autres affections, il est donc très important que vous consultiez le médecin, le personnel infirmier ou les agents de santé qui vous suivent dans votre centre de santé.

Il se peut que vous n'ayez aucun signe ni symptôme et que vous vous sentiez bien, mais que votre niveau de glucose dans le sang soit élevé. Lorsque le niveau de glucose dans le sang reste élevé longtemps, cela peut endommager votre corps, même si vous vous sentez bien.

SYMPTÔMES



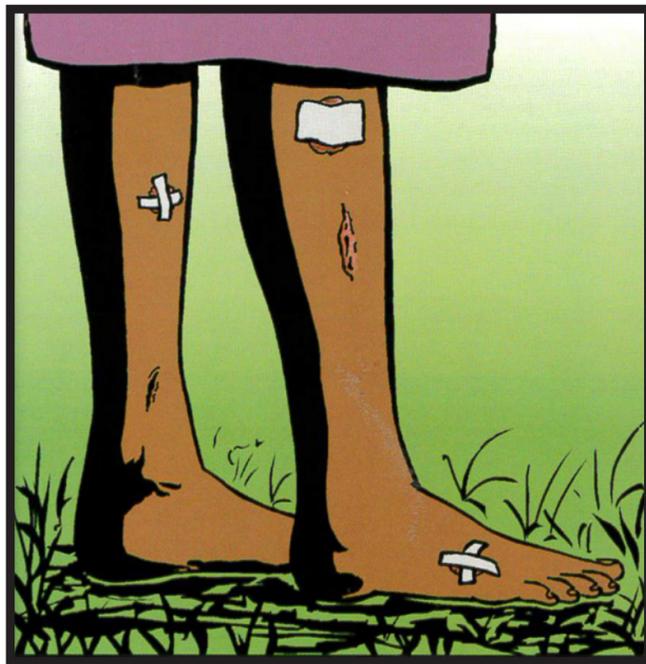
**PROBLÈMES DE VUE/
VISION FLOUE**



FATIGUE/ÉPUISEMENT



**BESOIN D'URINER
FRÉQUEMMENT**



**DOULEURS AUX JAMBES
– PICOTEMENTS/
CICATRISATION LENTE/
PROBLÈMES AUX PIEDS**



**SENSATION DE SOIF
PERMANENTE**



PERTE DE POIDS IMPORTANTE

LE DIABÈTE N'EST PAS À PRENDRE À LA LÉGÈRE

Lorsque le niveau de glucose dans le sang reste élevé longtemps, cela peut progressivement endommager les vaisseaux sanguins, les nerfs et de nombreux organes importants. Le sang circule dans les artères, les capillaires et les veines. Les artères sont de très grands vaisseaux qui distribuent vers toutes les parties du corps le sang provenant du cœur. Le sang poursuit son chemin par des vaisseaux fragiles portant le nom de capillaires, qui permettent aux nutriments contenus dans le sang de passer dans les cellules. Le sang revient vers le cœur par les veines. L'un des problèmes du diabète, c'est qu'il peut entraîner un rétrécissement des artères, qui peuvent se boucher.

Cerveau : Le rétrécissement ou l'obstruction des vaisseaux du cerveau peut entraîner un **ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL**.

Yeux : Si les petits vaisseaux sanguins situés à l'arrière des yeux sont endommagés, cela peut entraîner des troubles de la vision ou la **CÉCITÉ**.

Cœur : Une **CRISE CARDIAQUE** survient lorsque les artères approvisionnant en sang le cœur et les muscles se bouchent et durcissent. Si vous êtes en surpoids, le cœur doit pomper davantage pour que le sang parvienne à tous les organes.

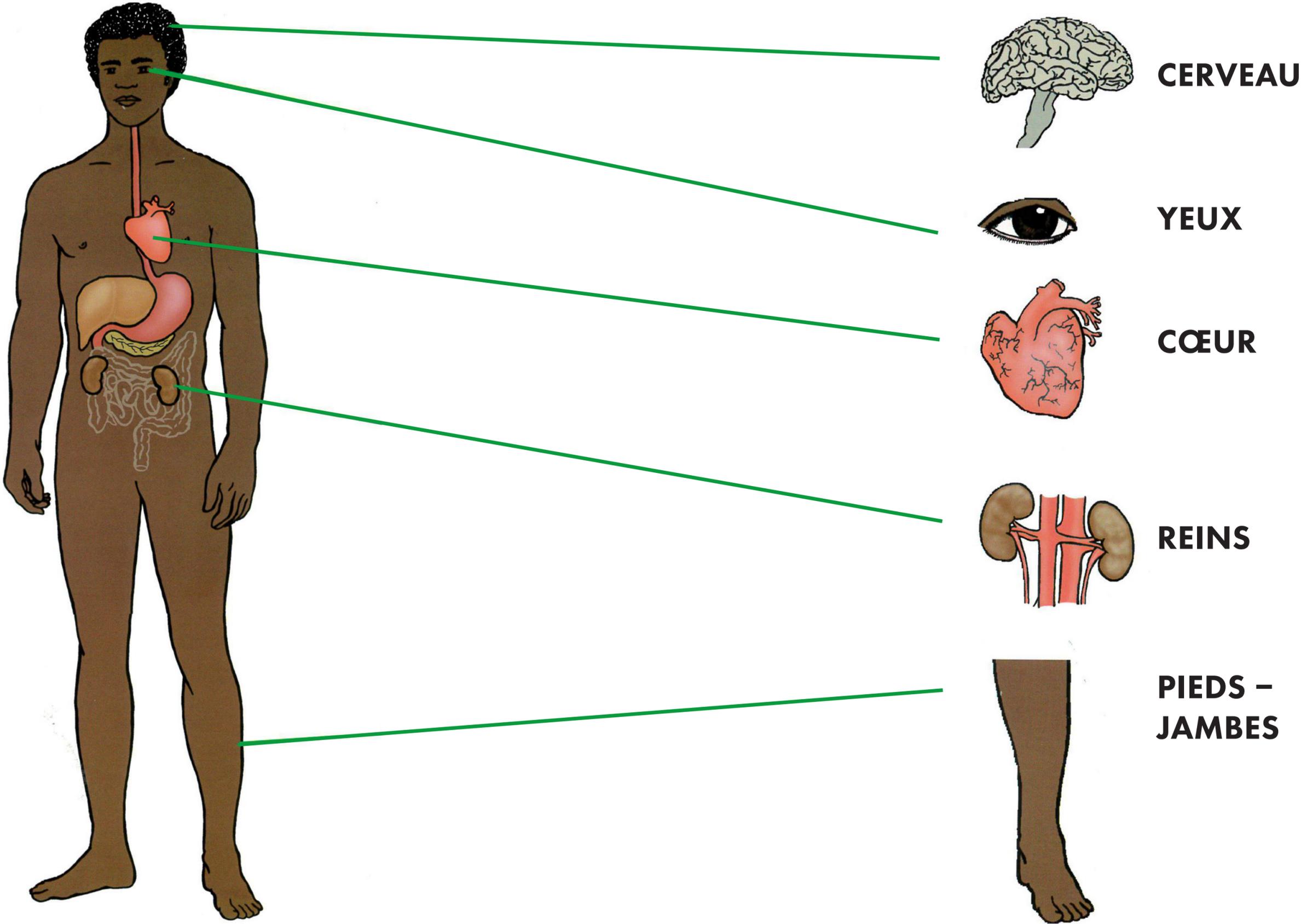
Reins : Lorsque les petits vaisseaux sanguins des reins sont endommagés en raison d'un niveau élevé de glucose dans le sang, cela peut progressivement entraîner une insuffisance rénale et une **MALADIE RÉNALE**. Les personnes diabétiques sont sujettes aux infections de la vessie et des reins. Ces infections se manifestent par un besoin fréquent d'uriner, qui s'accompagne de douleurs ou d'une sensation de brûlure.

Jambes et pieds : Les nerfs situés dans les jambes et les pieds transmettent au cerveau les informations concernant ces organes, par exemple en cas de sensation de chaud ou de froid ou en cas de douleurs, de blessure ou de plaie. L'excès de sucre se fixe sur les nerfs et les endommage. Cela signifie que les messages relatifs aux jambes ou aux pieds ne parviennent pas jusqu'au cerveau. Les nerfs sont engourdis, ce qui empêche de ressentir la douleur. Les blessures et les infections sont donc facilement ignorées, ce qui peut mener à des amputations. Le rétrécissement des artères et les nerfs endommagés peuvent causer de graves douleurs et une perte de puissance musculaire.

Pénis : Les hommes diabétiques peuvent rencontrer des problèmes d'érection en raison des dommages subis par les nerfs et du rétrécissement des artères et de la structure interne du pénis.

Hypertension : L'hypertension peut provoquer des dommages supplémentaires à votre cœur, vos reins, vos yeux et la circulation sanguine générale. Le stress peut être une cause d'hypertension. L'hypertension est l'un des problèmes de santé les plus répandus dans les îles du Pacifique. Demandez au médecin ou au personnel infirmier qui vous suit de prendre régulièrement votre tension et interrogez-les sur les moyens de gérer votre stress.

LE DIABÈTE PEUT ENDOMMAGER LE CORPS



PRÉVENTION DU DIABÈTE

1. UNE ALIMENTATION Saine POUR TOUTE LA FAMILLE

Si vous êtes en surpoids ou si la santé de votre famille vous préoccupe :

- mangez chaque jour à heures régulières ;
- évitez de consommer des boissons et des aliments sucrés ;
- choisissez et cuisinez les aliments les moins salés et gras ;
- mangez une grande quantité de légumes et de fruits chaque jour ;
- contrôlez la quantité d'aliments consommée à chaque repas ;
- buvez beaucoup d'eau potable et propre chaque jour.

2. ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Danse
- Marche
- Natation
- Vélo
- Pratiquer une activité physique en famille ou de façon individuelle (p. ex., marche, natation, vélo, danse, etc.)
- Activité physique régulière d'au moins 30 minutes 4 à 5 jours par semaine

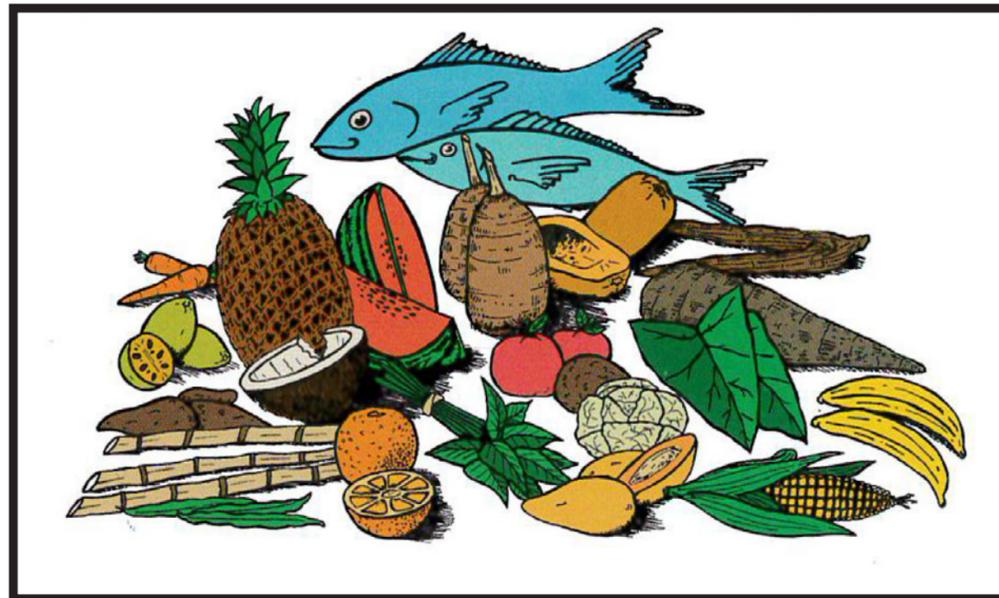
3. GÉREZ VOTRE STRESS

- Parlez de vos problèmes avec les personnes qui peuvent vous aider.
- Bougez : l'exercice physique intense réduit le stress.

4. CONTRÔLE MÉDICAL RÉGULIER

- Faites contrôler régulièrement votre glycémie par le médecin ou l'agent de santé qui vous suit.
- Faites contrôler régulièrement votre tension par le médecin ou l'agent de santé qui vous suit.

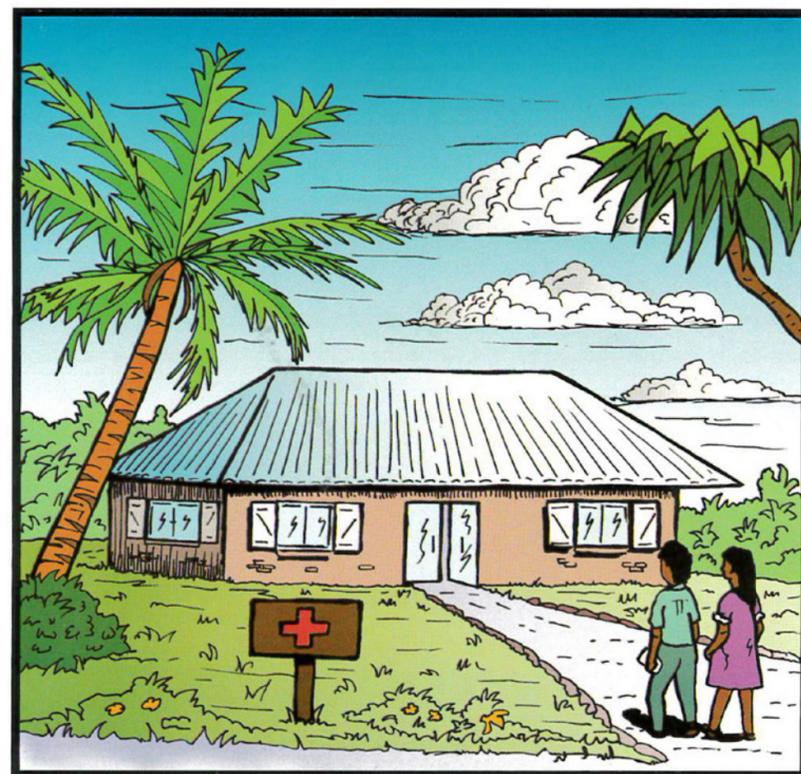
PRÉVENTION DU DIABÈTE



**UNE ALIMENTATION SAINNE
POUR TOUTE LA FAMILLE**



ACTIVITÉ PHYSIQUE



CONTRÔLE MÉDICAL RÉGULIER



RELAXATION ET GESTION DU STRESS

PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

PARTIE 2

L'une des principales façons de prévenir tout dommage sur le corps humain est de veiller à maintenir le taux de glucose dans le sang dans les valeurs normales. Dans ses pratiques cliniques, la Fédération internationale du diabète recommande, pour un diabète contrôlé, un taux de glycémie compris entre 4 et 6,1 mmol/L.

HYPOGLYCÉMIE – TAUX DE SUCRE DANS LE SANG INSUFFISANT

En dessous de 3,5 mmol/L

Les symptômes de l'hypoglycémie sont soudains.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- sensation de faiblesse ou d'étourdissement ;
- sensation de faim ;
- transpiration ;
- difficultés de concentration.

Les personnes traitées à l'insuline peuvent avoir des problèmes si leur niveau de glucose dans le sang tombe trop bas, en particulier si elles sautent ou retardent un repas, ou si elles ont pratiqué un exercice physique intense. Les symptômes d'hypoglycémie chez les personnes traitées par comprimés sont moins graves que chez les personnes traitées par insuline.

Traitement : consommer immédiatement du sucre d'assimilation rapide, par exemple.

HYPERGLYCÉMIE – TAUX ÉLEVÉ DE SUCRE DANS LE SANG Plus de 8 mmol/L

Si le niveau reste élevé pendant longtemps, différentes parties de votre corps peuvent être endommagées. Comment savoir si votre taux de glucose dans le sang est normal ?

Symptômes d'hyperglycémie :

1. besoin d'uriner fréquemment ;
2. soif plus importante ;
3. vision trouble ;
4. sensation de fatigue ;
5. perte de poids importante.

1. TEST URINAIRE DE MESURE DU GLUCOSE

Si du sucre est trouvé dans vos urines, cela signifie en général que votre niveau de glucose dans le sang est trop élevé, ce qui fait qu'une partie du sucre excédentaire passe par les reins et est évacuée par l'urine.

En mesurant la quantité de sucre dans vos urines, vous pouvez vous faire une idée du taux de sucre dans le sang. Les tests urinaires ne donnent qu'une indication approximative. Habituellement, pour tester le taux de glucose dans les urines, il suffit de tremper une bandelette de plastique dans l'urine et de comparer la couleur avec la grille présentée sur l'emballage.

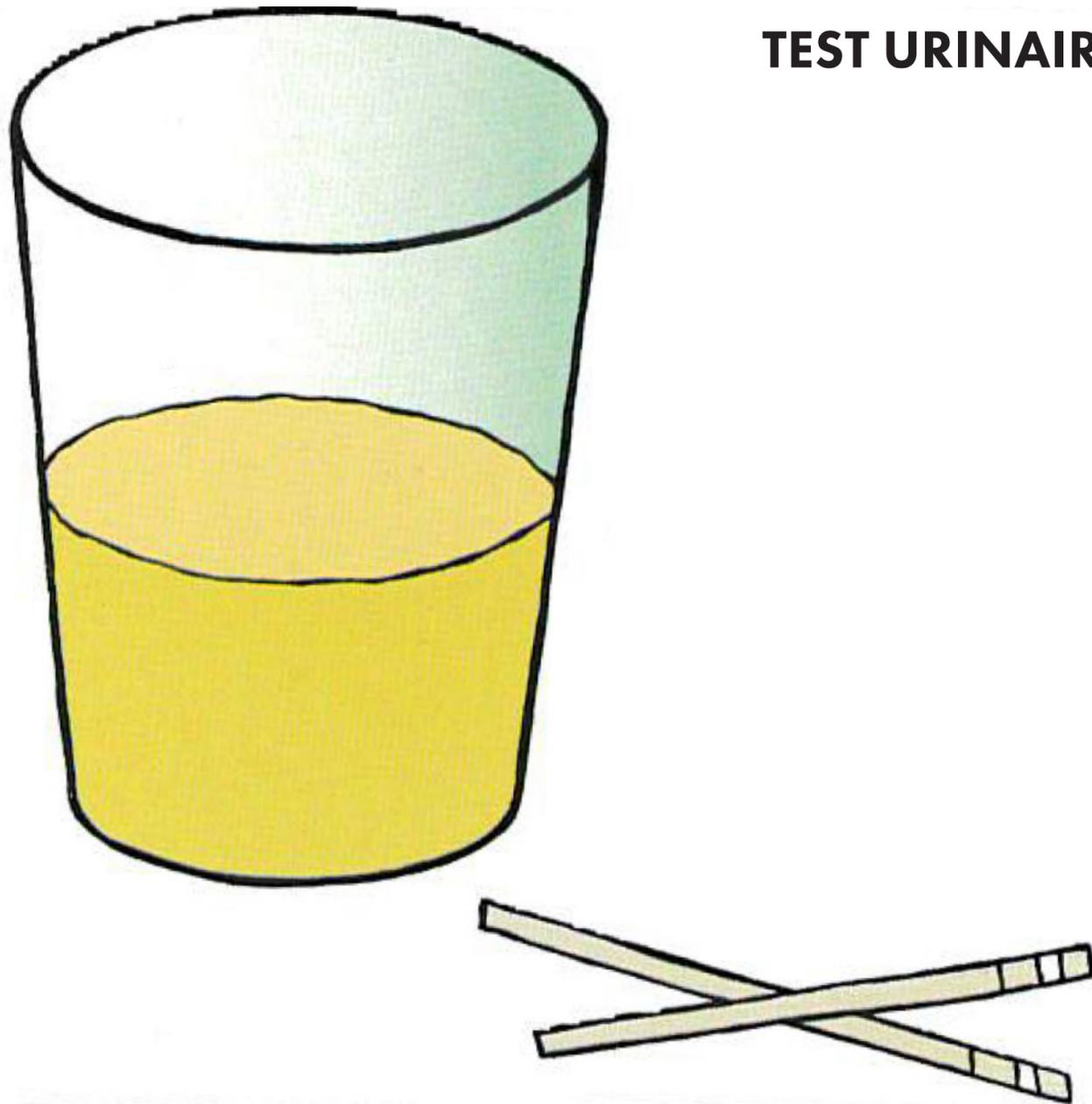
2. MESURE DU TAUX DE GLUCOSE DANS LE SANG

Un test sanguin simple permet de mesurer avec exactitude le taux de glucose dans le sang.

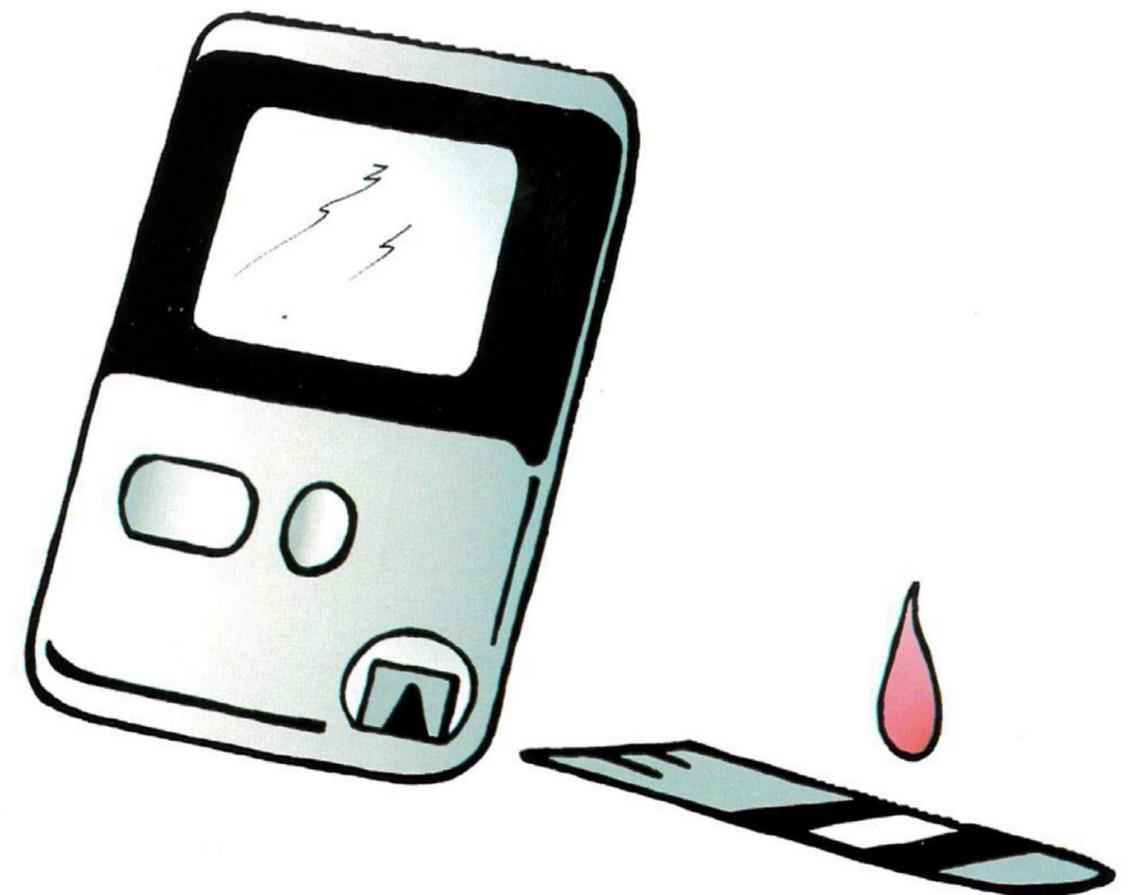
Une goutte de sang est obtenue par une piqûre au bout du doigt. La goutte est placée sur une bandelette de test de glycémie, qui permettra d'indiquer le taux de glucose dans le sang. Il existe plusieurs types de bandelettes en fonction des délais, des techniques et des machines.

PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

TEST URINAIRE



TEST SANGUIN



PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

Les personnes diabétiques peuvent mener une vie normale et être en bonne santé. Le diabète peut être pris en charge en consommant des aliments adaptés, en faisant régulièrement de l'exercice et, parfois, à l'aide de médicaments. Toutes les personnes diabétiques sont différentes et ont besoin de conseils individuels en matière de prise en charge du diabète de la part d'un médecin ou d'un infirmier.

1. Régime alimentaire et alimentation saine

La perte de poids peut permettre à l'insuline de fonctionner plus facilement.

La consommation de graisses met le pancréas sous pression, ce qui l'oblige à travailler davantage pour produire de l'insuline.

La consommation de sucre surcharge le pancréas.

Le fait de prendre un repas trop copieux ou de manger trop en une seule fois met également sous pression le système digestif.

- Mangez des produits frais variés.
- Mangez moins, mais plus fréquemment.
- Mangez surtout des fruits, des légumes, des feuilles vertes, des céréales, des tubercules, du pain et du riz.
- Mangez du poisson et de la viande avec modération.
- Ne consommez qu'un peu de graisse, de sucre et d'huile.

2. Régime alimentaire et comprimés

Il existe deux types de comprimés :

- l'un permet au pancréas de produire et de libérer de l'insuline ;
- l'autre œuvre à l'entrée des cellules pour permettre au sucre d'y pénétrer.

Les comprimés ne contiennent pas d'insuline. Ils ne fonctionnent que si le corps produit de l'insuline.

3. Régime alimentaire et injection d'insuline

Certaines personnes ont besoin d'injections d'insuline, car leur pancréas n'en produit pas du tout.

4. Régime alimentaire et activité physique régulière

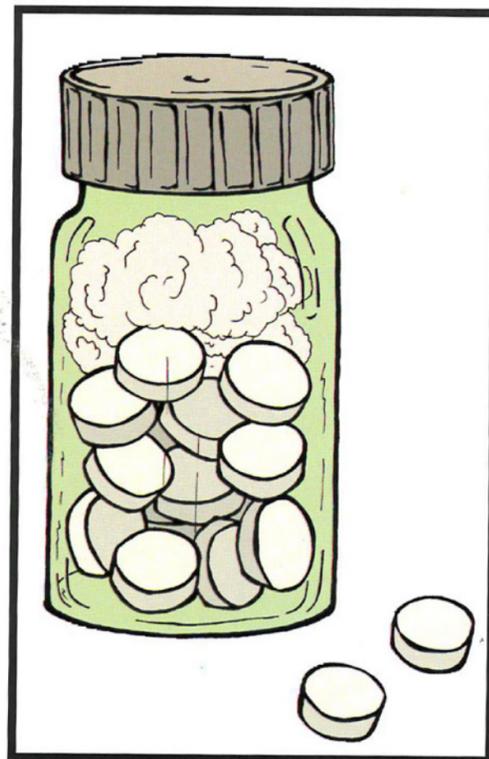
PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE



ALIMENTATION SAINNE



ACTIVITÉ PHYSIQUE



COMPRIMÉS



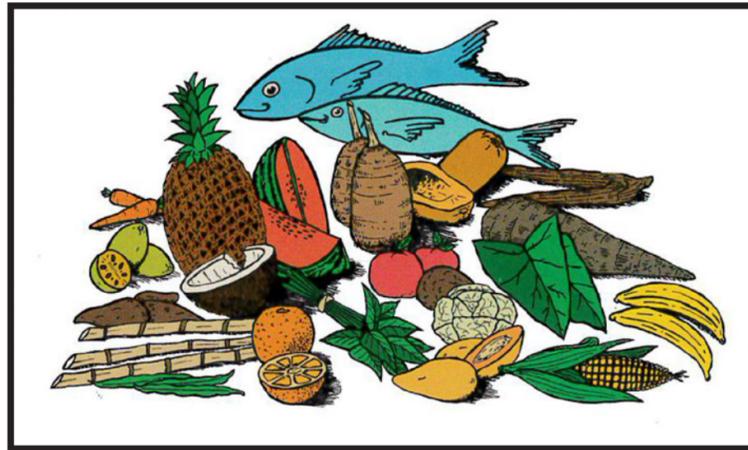
INJECTIONS D'INSULINE

PRÉVENTION DES COMPLICATIONS ET DES DÉGÂTS SUR LE CORPS

Les personnes diabétiques peuvent prendre quelques mesures simples pour prévenir des complications comme la cécité, les problèmes cardiaques, l'insuffisance rénale, les amputations et les lésions nerveuses dans leurs organes.

- Alimentation
- Contrôle régulier de la glycémie
- Visites régulières au centre de santé, chez le médecin et/ou auprès de l'infirmier communautaire.
- Activité physique
- Soins des pieds
- Soins oculaires

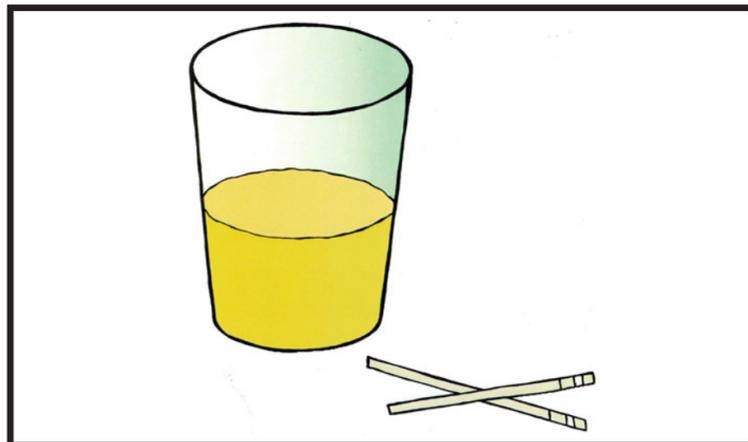
PRÉVENTION DES COMPLICATIONS ET DES DÉGÂTS SUR LE CORPS



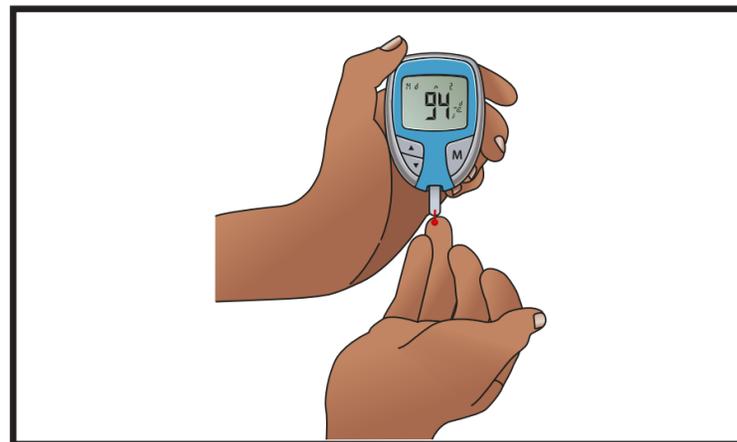
ALIMENTATION SAIN



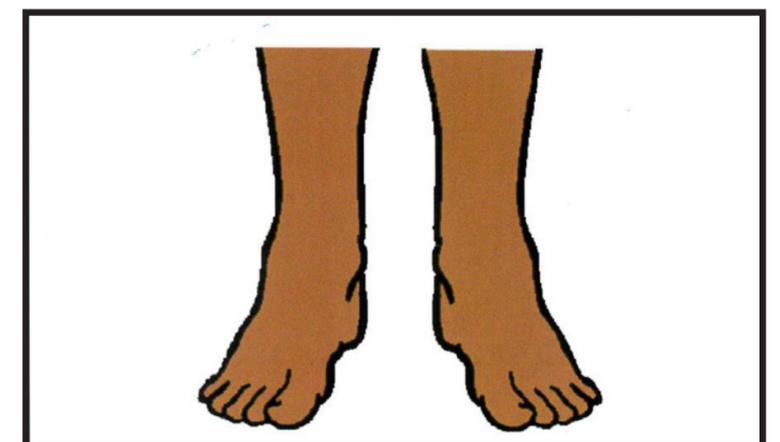
ACTIVITÉ PHYSIQUE



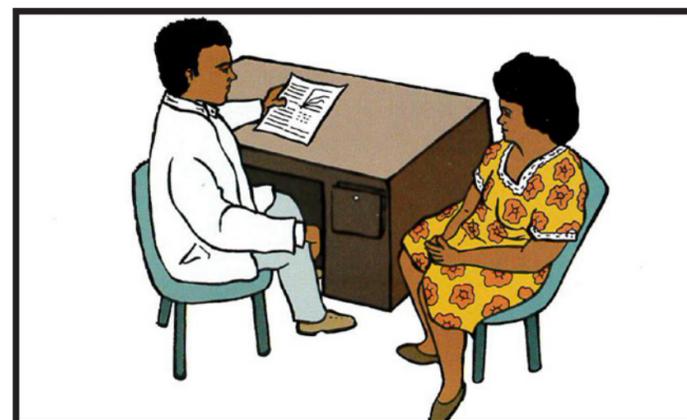
**CONTRÔLE RÉGULIER
DE LA GLYCÉMIE**



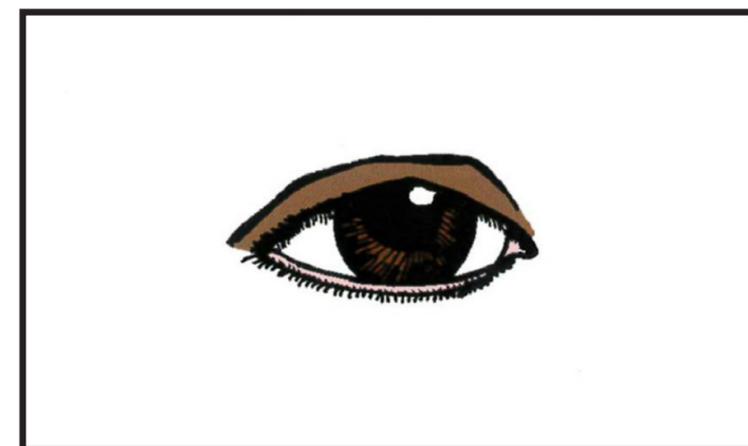
**GLUCOMÈTRE, BANDELETTE ET
LANCETTE**



SOINS DES PIEDS



**VISITES CHEZ LE MÉDECIN,
L'AGENT DE SANTÉ, L'INFIRMIER**



SOINS OCULAIRES

SOINS DES PIEDS

Le diabète peut toucher les pieds de trois façons :

1. Le diabète peut réduire les sensations, ce qui peut empêcher de ressentir la douleur lors d'une blessure au pied. Il peut y avoir une sensation d'engourdissement ou de picotements.
2. Le diabète peut également avoir un effet sur la circulation dans les membres inférieurs.
3. Un niveau élevé de glucose dans le sang diminue la résistance face aux infections. Le corps est moins en mesure de détruire les microbes, et les tissus guérissent plus lentement.

Faire la démonstration de soins des pieds adaptés

Équipement nécessaire :

- Bassine : assurez-vous que les bords ne sont pas tranchants pour éviter de blesser les pieds. Une bassine en plastique est particulièrement adaptée.
- Carafe d'eau propre
- Savon doux
- Serviette ou tissu blanc ou de couleur claire
- Alcool dénaturé pour application cutanée
- Miroir

- Crème hydratante
- Remplissez la carafe d'eau chaude. Asseyez-vous confortablement. La chaise ne doit pas être trop haute pour que vous puissiez vous baisser facilement.
- Versez l'eau dans la bassine et mettez-y un pied.
- Sortez le pied de l'eau et savonnez-le soigneusement, y compris entre les orteils et au niveau du talon.
- Rincez.
- Séchez complètement le pied, en particulier entre les orteils, là où la peau est susceptible de transpirer. Vérifiez si la serviette est tachée. Si vous voyez une tache, cela signifie qu'il y a une coupure ou une infection. Les taches sont plus faciles à voir si la serviette est de couleur claire.
- Utilisez un miroir pour vérifier sous le pied.
- Frottez sous et entre les orteils avec un coton-tige imbibé d'alcool dénaturé pour application cutanée.
- Appliquez de la crème hydratante et massez soigneusement afin d'éviter les fissures et les crevasses.
- Coupez-vous les ongles des orteils. Assurez-vous que vos ongles sont propres.
- Procédez de la même façon avec l'autre pied.
- Si vous trouvez des coupures ou des blessures sur vos pieds, rendez-vous immédiatement au centre de santé ou chez votre médecin.

SOINS DES PIEDS



INTRODUCTION

Cet exposé a été conçu pour être utilisé par les agents de santé dans les communautés. La terminologie employée est simple, car l'agent de santé traduira les concepts dans la langue de la communauté concernée.

L'exposé est composé de deux parties :

Partie 1 : Qu'est-ce que le diabète ?

Partie 2 : Prise en charge du diabète

Toute la communauté :

La partie 1 est destinée à un large public. Le but de l'animateur est d'informer au sujet de la physiologie du diabète et de présenter des moyens de le prévenir.

Personnes diabétiques :

Les parties 1 et 2 sont à destination des personnes diabétiques. La partie 1 décrit la physiologie du diabète, et la partie 2 décrit la prise en charge de la maladie.