



Le rôle du pharmacien dans la prise en charge

Le pharmacien au cœur du conseil

En tant que pharmacien, vous êtes une aide à la motivation pour les personnes diabétiques qui doivent apporter du changement dans leurs habitudes alimentaires.

Pour vous accompagner dans ce rôle conseil, des fiches nutritionnelles vous sont proposées. Elles seront pour vous une aide dans votre relation avec les patients.

Elles soutiennent vos conseils donnés durant l'entretien et ne sont pas à distribuer comme des « recettes ».

Ces fiches, à visée éducative, sur
« **l'alimentation du patient diabétique de type 2** »

sont téléchargeables sur le site de l'URPS
Pharmaciens Pays de la Loire :

www.urpspharmaciens.org/pays-de-la-loire

Elles sont adaptées et spécifiques pour un remis
personnalisé lors de l'entretien ou au comptoir

Un entretien ultérieur pourra être effectué afin de mieux évaluer les changements alimentaires de la personne et de mieux l'orienter dans son parcours.

Les acteurs de la prise en charge

Chaque diabétique a une personnalité et un rythme qui lui est propre. Au-delà des théories, il est important de respecter ce rythme. C'est pourquoi, les informations contenues dans ces documents ne peuvent remplacer vos conseils, ni le besoin éventuel d'un suivi par le médecin ou le diététicien.



lien utile

<http://www.sfdiabete.org>



DIABÈTE de type 2

Adopter
sereinement
de nouveaux
réflexes
alimentaires

Ce fascicule a été rédigé par un médecin généraliste nutritionniste et une diététicienne nutritionniste membres du comité de pilotage du projet « Suivi et accompagnement du patient diabétique de type 2 par le pharmacien d'officine ».

Manger mieux pour vivre mieux

Le diabète type 2 , qu'est-ce que c'est ?

Le diabète de type 2 est une hyperglycémie chronique, associée à un excès de morbidité et de mortalité ainsi qu'à de très sévères complications cardiovasculaires qui surviennent dès le stade de pré-diabète.

C'est aussi une **maladie chronique** qui intervient le plus souvent dans un contexte d'excès de poids réparti vers le haut du corps.

Connaissances incontournables pour un entretien réussi :

Les bases de l'équilibre alimentaire

Un déjeuner ou un dîner comprend une composante de chaque groupe d'aliments. (cf. fiche « je ne sais pas comment équilibrer mes repas »)

Index glycémique

La consommation d'aliments à index glycémique faible permet un meilleur contrôle métabolique chez les personnes diabétique de type 2 et doit être encouragée. Cependant il ne paraît pas utile de proposer une classification des aliments selon leur index glycémique à tous les patients, au risque d'aboutir à de nouveaux interdits... De plus les effets sont très variables d'un sujet à l'autre !

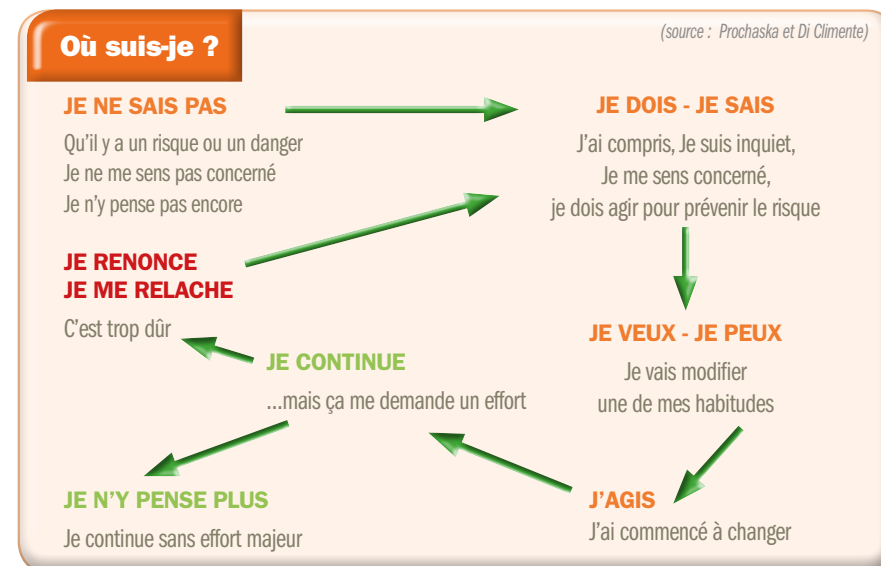
Indices / index glycémiques

< 55	56 à 69	> 70			
Banane pas trop mûre	52	Ananas	59	Baguette blanche	95
Boullgour	48	Banane bien mûre	65	Confiseries	78
Biscuit sec	50	Bière	66	Dattes	103
Fructose	10*	Biscotte blanche	68	Frites	82
Glaces	47	Cerises	63	Galettes de riz soufflé	85
Jus d'orange pur jus	50	Chocolat au lait	64	Gaufres	76
Lait	30	Coca-cola	63	Glucose	100
Légumes crus	15 à 20	Confiture	66	Pain de mie blanc	70
Lentilles	48	Croissant	67	Pain de mie complet	71
Macaroni	47	Flocons d'avoine	59	Pétales de maïs PDJ	77
Muesli	49	Goûter fourré chocolat	56	PDT bouillie	78
Orange	42	Melon	67	Purée instantanée	83
Pain intégral	49	Miel	62	Riz cuisson rapide	87
Pain noir allemand	50	Pain complet	65	Semoule de couscous	65
Pamplemousse	25	PDT vapeur cuite avec la peau	65		
Pâte à tartiner chocolat	33	Raisin secs	64		
Petits-pois	41	Riz basmati	58		
Poire	38	Riz blanc	64		
Pomme	38	Saccharose	68		
Raisin	53				
Riz brun	50				
Spaghettis al dente	44				
Vermicelle	35				
Yaourt fruits 0%mg	26				

*L'utilisation du fructose comme édulcorant est contre-indiquée chez la personne diabétique.

Accompagner vos patients par une démarche éducative

Comment inciter les personnes diabétiques à explorer leur motivation et leurs difficultés face à leurs habitudes alimentaires et à leur connaissance de la maladie



Susciter la motivation et délivrer des conseils

Changer son mode de vie est difficile et ne peut se prescrire. Il faut donc susciter une réelle motivation chez les patients.

Les trois piliers thérapeutiques

L'alimentation

l'activité physique

un traitement adapté

- ✓ Orienter, si nécessaire, vers la spécialité adaptée en fonction des difficultés notées durant l'entretien.
- ✓ Lui évoquer que vous restez à sa disposition en cas de difficultés ou pour d'autres informations complémentaires.

Nous sommes donc dans **la complexité**, nécessitant souvent une prise en charge **interdisciplinaire**.

Les bienfaits de l'éducation thérapeutique (ETP)

L'éducation thérapeutique (ETP) a démontré son efficacité dans la prise en charge du diabète de type 2. Elle permet au patient d'acquérir des compétences d'auto-soins mais aussi des solutions pour adapter sa vie à sa maladie (connaissance de soi, confiance en soi, gestion de ses émotions, communication interpersonnelle, prise de décision, auto-évaluation, etc.).