



Qu'est-ce qui augmente le risque de développer une neuropathie diabétique ?

- Avoir une glycémie souvent élevée;
- Avoir un taux élevé de triglycérides (gras) dans le sang;
- Avoir une pression sanguine élevée;
- Avoir un surplus de poids;
- Fumer.

Agissez pour réduire le risque de développer une neuropathie diabétique !

La principale mesure à prendre est de **maintenir la glycémie dans les valeurs cibles.**

À cela s'ajoute l'adoption de saines habitudes de vie telles que :

- Pratiquer une activité physique sur une base régulière;
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée;
- Agir sur le poids, s'il y a lieu;
- Réduire sa consommation d'alcool, s'il y a lieu;
- Cesser de fumer ou de vapoter, s'il y a lieu.

Si une neuropathie est déjà présente, ces mesures permettent également d'arrêter ou de ralentir son évolution.

Ressources

Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec
aiispq.org

Ordre des podiatres du Québec
ordredespodiatres.qc.ca

Association québécoise de la douleur chronique
douleurchronique.org

Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

La santé des nerfs et le diabète

Comprendre la neuropathie diabétique

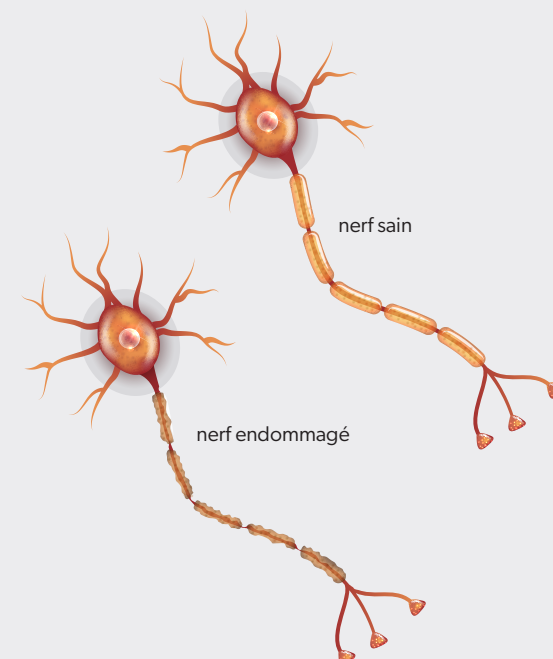
Qu'est-ce que la neuropathie ?

La neuropathie est une atteinte des nerfs. Les nerfs permettent de transmettre des messages entre le cerveau et le reste du corps.

On parle de **neuropathie diabétique** lorsque la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, est souvent élevée et endommage les vaisseaux sanguins qui nourrissent les nerfs. Ces dommages nuisent au bon fonctionnement des nerfs et entraînent un ralentissement ou même l'arrêt de la transmission des messages entre le cerveau et la zone du corps qui est touchée.

Il existe deux formes de neuropathie diabétique :

- 1 Neuropathie périphérique :** touche particulièrement les nerfs des jambes et des pieds.
- 2 Neuropathie autonome :** touche les nerfs de certains organes tels que le cœur, les organes génitaux, l'estomac, les intestins et la vessie.



La neuropathie périphérique

Quels sont les principaux symptômes de la neuropathie périphérique ?

- Perte de sensibilité à la douleur, à la chaleur et au froid ;
- Élançement, picotement, engourdissement ;
- Impression de marcher sur de la ouate ;
- Sensation de brûlure ou de piqûre, accentuée durant la nuit ;
- Faiblesse musculaire, crampe, spasme.

Pourquoi agir ?

Le principal danger de l'atteinte des nerfs avec une perte de sensibilité est de se blesser aux pieds sans s'en rendre compte. En présence d'une mauvaise circulation du sang, la blessure peut s'infecter et, si elle est mal traitée ou négligée, elle peut mener à la gangrène et à l'amputation.

L'examen et le soin quotidien des pieds sont donc essentiels. Pour plus de détails, consultez le dépliant *Le soin des pieds et le diabète* publié par Diabète Québec.

La neuropathie périphérique peut être dépistée rapidement !

Votre médecin, un podiatre ou une infirmière en soins podologiques peuvent effectuer les examens suivants :



Le test de sensibilité à l'aide du monofilament ;



Le test de perception des vibrations à l'aide du diapason ;



Un électromyogramme (EMG) peut également être réalisé par un médecin pour confirmer le diagnostic.

La fréquence des examens

	Premier examen	Suivi
Diabète type 1	5 ans après le diagnostic chez les personnes de 12 ans et plus	Chaque année ou plus fréquemment selon les recommandations du professionnel
Diabète type 2	Au moment du diagnostic	

Existe-t-il un traitement pour guérir la neuropathie périphérique ?

Non. Les traitements proposés visent plutôt à soulager les symptômes. Certains médicaments peuvent être prescrits et des produits à appliquer sur la peau sont offerts en vente libre.

Discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

D'autres approches telles que la physiothérapie ou la psychothérapie peuvent aussi apporter un certain soulagement.



La neuropathie autonome

Quels sont les principaux symptômes de la neuropathie autonome ?

- Battements accélérés du cœur ;
- Baisse soudaine de la pression sanguine lors du passage de la position assise ou couchée à la position debout ;
- Non-perception des symptômes d'hypoglycémie ;
- Constipation ou diarrhée ;
- Gastroparésie, c'est-à-dire un ralentissement de la digestion dans l'estomac pouvant occasionner une sensation d'estomac plein après quelques bouchées, des nausées, des douleurs abdominales, du reflux gastro-œsophagien et même un déséquilibre de la glycémie ;
- Vessie hyperactive, c'est-à-dire une augmentation de la fréquence, de l'urgence et de l'incontinence urinaire ;
- Perte de sensation lorsque la vessie est pleine ou vessie qui ne se vide pas complètement au moment d'uriner ;
- Dysfonction sexuelle : troubles de l'érection chez l'homme, troubles de l'excitation et douleurs lors des relations sexuelles chez la femme.

Selon la nature de vos symptômes, vous serez dirigé vers le médecin spécialiste approprié.