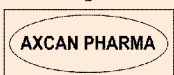


# FK: Questions de santé



*Ce feuillet d'information est publié par les diététistes spécialisées en fibrose kystique de tout le Canada.*

*Un merci tout particulier à nos commanditaires, qui ont offert des subventions sans restriction :*



*On peut reproduire cet article sans permission, pourvu que le nom des auteurs soit mentionné.*

## Diminution de tolérance au glucose

### **Qu'est qu'une diminution de tolérance au glucose?**

La diminution de la tolérance au glucose survient lorsque le sucre n'est pas traité de façon efficace dans l'organisme, ce qui se traduit par des taux de glycémie (taux de sucre) qui sont supérieurs aux valeurs normales. L'épreuve d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) montre que les glycémies sont au-delà des limites normales deux heures après l'ingestion d'une boisson sucrée. Des taux de glycémie élevés peuvent apparaître au cours de l'épreuve même si la glycémie est habituellement normale après une période de jeûne de 12 heures.

### **Comment se développe une diminution de tolérance au glucose?**

Il est important de comprendre de quelle façon le sucre est utilisé dans l'organisme pour savoir comment se développe la diminution de tolérance au glucose.

- Les aliments qui contiennent des glucides (le pain, les pâtes, les fruits et les jus, par exemple) sont convertis en sucre dans votre estomac.
- Le sucre s'achemine ensuite dans votre sang.
- Votre pancréas sécrète une hormone appelée insuline. L'insuline fonctionne à la façon d'une clé. Elle « déverrouille » les portes de vos tissus et de vos muscles pour que le sucre en provenance du sang y pénètre.
- Le sucre est ensuite utilisé par vos tissus et par vos muscles pour produire de l'énergie.

### **La diminution de tolérance au glucose survient lorsque .....**

- A. Votre pancréas ne peut fabriquer suffisamment d'insuline pour « déverrouiller » les portes des cellules. En raison d'un manque d'insuline, le sucre demeure dans votre sang, ne pouvant pénétrer dans tous vos tissus et vos muscles pour produire de l'énergie ou;
- B. Votre corps ne réagit pas à l'insuline sécrétée par le pancréas. En conséquence, l'insuline est incapable de « déverrouiller » les portes des cellules et votre pancréas doit alors fabriquer de plus en plus d'insuline pour remplir sa tâche adéquatement. Ce phénomène peut aussi apparaître pendant une brève période en présence d'inflammation accrue dans votre corps (par exemple, une infection respiratoire).

### **Est-ce que ça signifie que j'aurai le diabète?**

Environ 40 % à 50 % des adultes atteints de fibrose kystique (FK) et jusqu'à 35 %, environ, des enfants et des adolescents FK de 10 à 18 ans présentent une diminution de tolérance au glucose. Chez ces personnes, il faut vérifier régulièrement les taux de glycémie.

Si vous présentez actuellement une diminution de tolérance au glucose, vous pourriez éventuellement développer un diabète. On vous fera subir une HGPO annuellement et même plus souvent si des symptômes de diabète se manifestent, notamment une soif accrue, de la fatigue ou des mictions fréquentes. Il se pourrait également que vous présentiez une diminution de tolérance au glucose de courte durée (si vous êtes malade, par exemple) et que vos taux de glycémie redeviennent normaux par la suite. Environ 20 % des adultes FK et de 5 % à 8 % des enfants de 13 à 18 ans qui sont atteints de FK développent un diabète (élévation

# Diminution de tolérance au glucose

du taux de sucre dans le sang après un jeûne) et doivent recevoir de l'insuline pour contrôler leurs taux de glycémie à jeun.

## ***Dois-je surveiller mes taux de glycémie?***

Oui. Nous vous montrerons comment utiliser un glucomètre pour vérifier vos taux de sucre à la maison. Il importe de vérifier si vos taux de glycémie sont normaux, car on a constaté qu'une perte de poids manifeste et une diminution de la fonction pulmonaire apparaissent quelques années avant que le diagnostic de diabète ne soit posé. La surveillance régulière de vos taux de glycémie nous permet donc de détecter et de traiter précocement le diabète et d'en prévenir les complications telles qu'une perte de poids ou une diminution de la fonction pulmonaire.

## ***Comment surveiller mes taux de glycémie?***

Une personne de l'équipe de FK vous montrera comment vérifier vos glycémies à domicile à l'aide d'un glucomètre. En outre, nous verrons à établir avec vous un horaire qui vous aidera à vérifier régulièrement vos glycémies durant la journée. Il est important de noter tous vos résultats de glycémie et d'apporter à la clinique votre glucomètre ainsi que ces résultats pour pouvoir en discuter avec votre équipe de fibrose kystique.

## ***Dois-je adopter une diète spéciale?***

Non. Vous devez continuer à suivre votre régime alimentaire habituel à forte teneur en calories et en matières grasses (sans restreindre les hydrates de carbone ou le sucre) pour atteindre et maintenir un poids santé. Il faut toutefois prendre des repas et des collations à heures régulières durant la journée pour fournir à votre corps une source constante d'énergie. Le fait de vous assurer que vos taux de glycémie sont près des valeurs normales et d'en discuter avec votre diététiste vous aidera à maintenir votre poids et à rester en santé.

## ***Puis-je empêcher l'apparition d'un diabète en évitant les aliments qui renferment beaucoup de sucre?***

Non, le fait d'éviter de consommer des aliments sucrés ne vous rendra pas moins susceptible de contracter un diabète ou ne vous empêchera pas d'acquérir une diminution de tolérance au glucose.

## ***Puis-je faire quelque chose d'autre?***

Il est indispensable d'être actif physiquement. L'activité physique régulière aide à transporter le sucre sanguin dans les tissus et les muscles, et ainsi à maintenir des taux normaux de glycémie. Essayez de faire des exercices physiques pendant au moins 20 à 30 minutes à raison de trois à cinq jours par semaine.

## ***Votre diététiste et votre médecin spécialisés en FK ainsi que les autres membres de l'équipe de soins sont toujours en mesure de répondre à vos questions sur la diminution de tolérance au glucose.***

*Il faut toutefois prendre des repas et des collations à heures régulières durant la journée pour fournir à votre corps une source constante d'énergie.*