

Pré-diabète et diabète de type 2: adapter l'alimentation et favoriser le changement de comportements

(à l'attention des médecins et diététiciens)

Elise Bricoult

0495/83.54.98

elise.bricoult@gmail.com



Elise Bricoult

Diététicienne-nutritionniste



Diet' en Transition

Formations en ligne pour les diététiciens

PRÉSENTATION DU OU DES ORATEURS



Mes formations:

- Bac en diététique (IPL-2008)
- CAP (ITN-2012)

Mes expériences pro:

- Diététicienne indépendante (2009-...)
 - Hyperphagie boulimique (sortir des compulsions alimentaires)
 - Familles (orga, équilibre des repas, variétés des recettes...)
 - Personnes avec une mauvaise PSD (pré-diab, diab, hyperchol, hypertg...)
- Professeur de nutrition (2010-2021)
- Co-créatrice de la plateforme de formations en ligne Diet' en Transition (2020-...)
- Co- créatrice des outils ludo-pédagogiques LudiConsult (2020-...)
- Co-responsable du Groupement des diététiciens indépendants (UPDLF) (2012-...)

Conflit d'intérêt

Dans ce webinaire, je parlerai de la méthode de consultations diététiques prônée chez "Diet' en Transition" et des outils LudiConsult.

Sommaire

1. Le constat : C'est difficile pour nos patients diabétiques d'équilibrer leurs glycémies
2. Quels sont les problèmes ?
3. Que pouvons-nous faire ?
4. Exemple en consultation diététique
5. Conclusion

1. Le constat :C'est difficile pour nos patients diabétiques d'équilibrer leurs glycémies

Prise de sang

→ Diagnostic

→ Mise en place d'un traitement ADO

→ 2e prise de sang 3 mois + tard

→ Pas-peu de changement... Que faire ??

Pour obtenir des résultats:

- 1- Compliance dans le traitement médicamenteux
- 2- Changements d'alimentation et d'hygiène de vie durables

Que vont faire nos patients après le diagnostic ?

- Rien !
- Aller sur internet ?
- Prendre la feuille WW de leur femme ?
- Suivre qq conseils connus “comme ne plus manger de carottes” ou “acheter des biscuits s/sucre au magasin” ?
- Suivre un régime hypo cal et hypoglucidique.
- ...

→ Pas de résultats OU impossible à tenir sur le LT

Rôle du diététicien ?

- Accompagner nos patients dans leurs changements de comportements vers une meilleure hygiène de vie pour qu'il la garde sur le long terme.
- Et cela se traduit par des changements dans l'assiette mais aussi en dehors.

2. Quels sont les problèmes ?

1) Le manque de connaissances correctes de la part des patients **sur la nutrition et sur leur maladie**

- C'est le sucre que je dois limiter → donc je mange super gras
- Je remplace le coca par des jus de fruits → il n'y a pas de sucre
- Je supprime les féculents pour faire baisser ma glycémie → mais j'ai faim donc je grignote entre les repas
- Je saute des repas pour perdre du poids → j'ai des compulsions par après
- J'ai remplacé les biscuits par des biscuits diététiques → donc je peux en manger autant que je veux
- ...

→ la solution est donc que chaque patient comprenne les bases de l'alimentation diabétique pour faire des changements alimentaires **pertinents**.

2) La solitude et le découragement

2. Quels sont les problèmes ?

1) Le manque de connaissances correctes de la part des patients sur la nutrition et sur **leur maladie**

- insuline = ?
- comment varie la glycémie?
- pq une hypoG après un repas glucidique?
- comment agit mon traitement?
- comment évoluera la maladie si je garde une mauvaise hygiène de vie?

→ le but: que chaque patient comprenne le fonctionnement de son corps et comprennent sa maladie afin qu'il soit responsable et engagé pour améliorer sa santé

2) La solitude et le découragement

2. Que pouvons-nous faire ?

- 1) **Apporter des connaissances correctes à nos patients sur leur maladie et sur la nutrition**
 - a) **Recommandations**
 - b) **Questions à poser , outils à utiliser et messages à faire passer en consultation**

- 2) **Leur éviter la solitude et le découragement**

a) Les recommandations actuelles:

Le traitement non médicamenteux doit être mis en place dès le diagnostic et consiste à:

→ **conseils diététiques**

- + **perte de poids (-5-10% du poids corporel)**
- + **consommation d'alcool modérée**
- + **exercice physique**
- + **arrêt du tabac**

Recommandations de l'ADA (Association de diabétologie américaine) + celles de l'EASD (association européennes) sorties en 2020 + celles de la HAS en 2014 + les conseils émis par la SSMG.

Quels sont les conseils diététiques prioritaires en cas de pré-diabète et de diabète de type 2?

→ **Alimentation équilibrée pour limiter les variations de la gly + pour réduire les lipides sanguins + retrouver un poids d'équilibre**

Principaux axes:

- 3 repas/j avec des féculents à chaque repas
- Augmenter l'apport de fibres (fr/lég/céréales complètes)
- Réduire les MG (saturées) et favoriser les graisses polyinsaturées
- Retrouver des quantités adaptées
- Favorise l'eau comme boisson
- Réduire les grignotages et la conso de sucre simples



Recommandations de l'ADA (Association de diabétologie américaine) + celles de l'EASD (association européennes) sorties en 2020 + celles de la HAS en 2014 + les conseils émis par la SSMG.

b) Les questions à poser et les messages à faire passer en consultation

1) Exemples de questions:

- Mangez-vous tous les jours des fr/lég?
- Prenez-vous 3 repas à heures régulières?
- Grignotez-vous entre les repas?
- Mangez-vous/Buvez-vous en soirée devant la TV ou la nuit?
- Mangez-vous plus que de raison?
- Que buvez-vous comme boisson?

Suite à cela:

- Donner quelques conseils concrets directement pour les aider à améliorer les gros points noirs.
- Donner des idées créatives pour modifier leur alimentation
- Expliquer le PQ de chaque changement pour augmenter l'engagement du patient



b) Les questions à poser et les messages à faire passer en consultation

2) Distribuer une fiche rédigée sur le sujet

Pour les médecins → demander au diététicien avec qui vous travaillez s'il n'a pas un document existant

Si vous n'avez pas de diététicien référent

→ www.lesdieteticiens.be

Accueil / Le diététicien / Trouver un diététicien nutritionniste

Votre diététicien nutritionniste

Trouver un-e diététicien-ne
nutritionniste agréé-e

Filtrez votre recherche:

Diabète ▼

Province ▼

CP

Nom

b) Les questions à poser et les messages à faire passer en consultation

3) Posez leur aussi des questions pour connaître leur connaissance (maladie) :

- a) Savez-vous ce qu'est le diabète?
- b) Comment votre glycémie reste stable?
- c) Pourquoi serait-ce utile pour vous de perdre quelques kilos?
- d) Pourquoi est-il aussi important de limiter les graisses (et pas que le sucre)?

Suite à cela:

- Donner vos explications en fonction des réponses erronées du patient (orale, vidéo, jeu "mon corps et le sucre"...)



2. Que pouvons-nous faire ?

- 1) Apporter des connaissances correctes à nos patients sur leur maladie et sur la nutrition
 - a) Recommandations
 - b) Questions à poser et messages à faire passer en consultation

- 2) **Leur éviter la solitude et le découragement**
 - a) **Soutien des proches et des professionnels de santé**
 - b) **1 vaut mieux que 0**
 - c) **Motivations profondes**
 - d) **Résultats**

A quel moment référer vers un diététicien diplômé ou un médecin nutri ?

- Idéalement en prévention!
- D'office en cas de prédiabète
- D'office en cas de DT2

Remboursements INAMI diététique:

Pré-trajet de soin pour les patients diabétiques (sous ADO)

2 séances de 30 minutes/an

Si 15-69 ans et HTA et/ou BMI >30 : 4 séances supplémentaires

Sous prescription médicale

Code 102852 à encoder chaque début d'année

Remboursements mutuelles

4. Exemple de prise en charge diététique qui allie "pédagogie et soutien"

Mr E, 59 ans, diagnostic récent de DT2

Gly à jeun: 184 mg/dL

HbA1c: 8.6%

TG: 203 mg/dL

IMC: 26,3 kg/m²

Traitement: Metformax → fortes diarrhées, a perdu 5kg

Envoyé par son MG

Objectifs thérapeutiques ?

Baisser la glycémie à jeun et l'HbA1c

Réduire le taux de TG

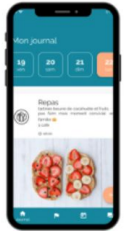
+

Réduire la fatigue

Augmenter l'activité physique

L'accompagnement diététique (comme proposé chez Diet' en Transition):

- **5 séances** (réparties sur 4 mois)
- A chaque séance: **une activité ou un jeu LudiConsult**
 - Mon corps et le sucre: pour comprendre les mécanismes de régulation de la glycémie
 - Mieux choisir mes glucides: pour mieux connaître les aliments apportant des sucres
 - Mes clés pour une glycémie stable: pour apprendre à réduire l'IG et la CG des repas
 - Créa-équilibre: pour équilibrer facilement un repas
- **Suivi entre les rdv** via une application mobile MonSuiviDiet
 - Observation, exercices et tracking des comportements
 - Adaptation des repas
- **Travail des motivations, auto-évaluation, objectifs atteignables, célébrations**
 - via un dossier diététique



Résultats:

- un patient qui a été pris en charge tôt
- un patient engagé dans son traitement
- un patient soutenu par son MG, sa diet et ses proches

- un patient qui va mieux !
- HbA1c : **8.6 %** → 6.8% (+ 4 mois) → **6.5%** (+ 5 mois)
- TG: **203 mg/dL** → 74 mg/dL → **107 mg/dL**

5. Conclusion

- Lui apporter des connaissances
- Le soutenir et l'encourager
- Le + tôt possible!

Sources et références

https://www.ssmg.be/avada_portfolio/diabete/

https://www.has-sante.fr/jcms/c_1735060/fr/guide-parcours-de-soins-diabete-de-type-2-de-l-adulte#toc_1_1_3

<https://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/le-diabete-de-type-2/?highlight=WyJkaWFiXHUwMGU4dGUiLCJkaWFiZXRIcyJd>

https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/fiche3_traitementmedicamenteux.pdf

https://www.louvainmedical.be/sites/default/files/content/article/pdf/buysschaertm_2.pdf

<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/maladies/endocriniennes-metaboliques/Pages/diabete-avantages-modele-soins.aspx>

www.ludiconsult.com

Take home message

Aider vos patients à améliorer leurs connaissances en matière de nutrition

Si je m'adresse aux MG:

- Parler NUTRITION avec vos patients !

Si je m'adresse aux diététiciens:

- Utilisez des outils ludiques pour favoriser l'engagement de vos patients dans leur suivi diététique !

Take home message collaboratif

Mon rêve collaboratif ?

- Que chaque médecin puisse compter sur des diététiciens de confiance:
 - spécialisés pour prendre en charge telle ou telle problématique
 - avec des outils et des méthodes de travail adaptés à leur patientèle
- Que les consultations chez les diététiciens soient “normalisées” en prévention au même titre qu’un rdv annuel chez le dentiste.

Elise Bricoult

0495/83.54.98

elise.bricoult@gmail.com



Insérer votre
LOGO

EVALUATION

Barre de menu >> webinaire >> laissez un commentaire

Vous regardez le contenu

Bibliographie médicale au quotidien : veiller, réaliser et partager grâce au Dragi Webdo

📍 En ligne
Ajouté le 6 juillet 2022

Contenu [Ajouter aux favoris](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#) [Email](#)

Francophone	
Formations	\$ Prix GRATUIT
Dates et heures	
Le 29/11/2022 de 13h00 à 13h30	
Public visé	Domaines d'expertise
Médecins généralistes/spécialistes, infirmiers, kinésithérapeutes, pharmaciens	Formation continue, Médecine générale
Accréditation	\$ Type de webinaire
Non	Non sponsorisée

Ce webinaire, porté par le Dr Malmartel (Paris), vous permettra d'organiser efficacement une veille bibliographique centrée sur vos champs d'intérêt ou être à jour de façon plus large sur les actualités concernant votre spécialité. Il vous présentera également une façon d'utiliser et de diffuser les informations grâce à un exemple de veille en médecine générale existant depuis plus de 8 ans.

WEBINAIRE

Bibliographie médicale au quotidien :
veiller, réaliser et partager grâce au
Dragi Webdo

CLÔTURÉ



[Laissez un commentaire](#)

Contenu dépassé/confit d'intérêt non explicite



Médicalement Geek
Membre depuis le 26 août 2022

Insérer votre
LOGO

Merci

1/ Couper l'enregistrement

2/ Répondre les questions du chat (en bas à droite)

