

DIABÈTE

Poursuivre ses soins et faire face au COVID-19

Avril 2020

Vous êtes diabétique et, pour limiter la propagation du COVID-19 et vous protéger, vous sortez le moins possible. Dans cette situation exceptionnelle, il est indispensable de rester très attentif à votre équilibre glycémique et de faire le point avec votre médecin et vos autres soignants sur les soins que vous ne devez pas reporter et les traitements que vous ne devez pas modifier sans leur avis.

Surveillez votre glycémie et poursuivez vos traitements

Restez acteur de votre maladie comme de votre traitement.

Plus que jamais pendant un confinement, il est indispensable de maintenir l'équilibre de votre glycémie – le taux de sucre dans le sang – et de réduire vos facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension artérielle, tabac, etc.).

Contrôlez très régulièrement votre glycémie et, si vous êtes sous insuline, votre cétonurie par bandelette urinaire. Les professionnels qui vous suivent peuvent vous accompagner si vous êtes en difficulté pour le faire seul.

Le traitement par insuline lente ou pompe à insuline ne doit pas être arrêté, même si vous n'arrivez plus à manger, pour éviter une complication grave (acidocétose).

Il est également important que vous anticipiez, avec votre pharmacien, vos besoins en médicaments (comprimés et/ou insuline injectable), en dispositifs de lecture de glycémie ou de bandelettes urinaires.

Les professionnels de santé continuent à assurer les soins liés à votre diabète ou à ses éventuelles complications. Ils consultent à distance (par vidéoconférence ou à défaut par téléphone), à domicile, à leur cabinet ou en établissement ou centre de santé.

Ils sont organisés pour vous aider à vous protéger du COVID-19. Ils restent disponibles pour vous, ne craignez pas de les déranger.

Si votre glycémie n'est pas équilibrée ou si votre diabète présente des complications, vous faites partie des personnes à risque de développer une forme grave d'infection COVID-19.

- Il est essentiel pour vous de respecter le plus strictement possible les recommandations de confinement.
- De manière générale, toute infection augmente les taux de sucre dans le sang et les besoins en liquides. Il est donc plus que jamais important de boire suffisamment et de contrôler régulièrement votre glycémie.
- Soyez attentifs aux signes de déstabilisation du diabète : augmentation des urines (diurèse), de la soif et une perte de poids doivent vous inciter à consulter votre médecin.
- Appelez sans tarder votre médecin traitant, même si vous êtes habituellement suivi à l'hôpital, en cas de symptômes inhabituels : fièvre, toux, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhée, difficulté à respirer, mal-être, etc.
- Appelez le SAMU (15) en cas d'étouffement, douleurs thoraciques, syncope, paralysie d'un membre, trouble de la vue ou de la parole.
- Si vous êtes sourd ou malentendant, laissez un message au 114.
- Ne prenez pas de nouveaux médicaments, en particulier des anti-inflammatoires, sans avis médical.

Vérifiez avec votre médecin les consultations, soins ou examens à ne pas reporter

Appelez vos médecins pour convenir avec eux des examens et soins urgents ainsi que pour planifier vos prochains rendez-vous.

Les soins des plaies des doigts ou des pieds sont particulièrement importants. En cas d'urgence, faites appel à une équipe de soins spécialisée : tout retard vous expose à un risque de complications graves, notamment infectieuses (septicémie). Les centres d'urgence pour les pieds sont organisés pour vous recevoir.

Si vous devez vous déplacer (médecin, autre soignant, laboratoire d'analyses, cabinet de radiologie, hôpital, etc.), faites-le sur rendez-vous.

Si vous êtes atteint de plusieurs maladies, continuez à prendre tous vos traitements habituels.

Maintenez une alimentation et une activité physique adaptées à votre situation

Surveillez votre poids : restez, autant que possible, physiquement actif chez vous.

Soyez plus que jamais attentif à équilibrer votre alimentation en adaptant vos apports en glucides afin de prévenir le risque d'hypoglycémies, et en limitant les aliments riches en acides gras saturés. Évitez le grignotage et restreignez au maximum votre consommation d'alcool ou de sucreries.

Pour mieux vivre le confinement, maintenez les liens avec vos proches par téléphone, courriel, sms, vidéo, etc.

Si vous avez besoin d'être soutenu, vous pouvez contacter votre médecin ou infirmier habituel, un psychologue ou une association (voir *Pour aller plus loin*).

i Pour aller plus loin

- Pour les questions qui concernent votre propre santé, interrogez votre médecin.
- Pour des informations spécifiques par maladie : www.has-sante.fr/jcms/p_3178526/fr/maladies-chroniques?id=p_3178526
- Pour des informations sur de nombreux aspects de la vie avec un diabète : Fédération Française des Diabétiques www.federationdesdiabetiques.org (Publications sur le coronavirus, foire aux questions, activité physique, associations locales, etc.)
- Pour connaître la liste des urgences podologiques : www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/coronavirus-covid-19-des-structures-durgence-podologiques-pres-de-chez-vous/
- Pour obtenir une aide ou un soutien psychologique :
 - un numéro vert national COVID-19 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000 ;
 - deux lignes, Écoute solidaire : 01 84 79 21 56 et Écoute psychologique : 01 84 78 28 13 de la Fédération française des diabétiques ;
 - un forum de discussion 24h/24 : femmesdiabetiques.com/forum/topic/9569-coronavirus-et-diabete/ ;
 - votre mairie et centre communal d'action sociale (CCAS).
- Pour s'informer et s'inscrire au programme personnalisé d'accompagnement en ligne pour les patients diabétiques en période d'épidémie COVID-19 : application CoviDIAB www.covidiab.fr
- D'autres liens dans la fiche COVID-19 : [Faire face à une maladie chronique pendant le confinement.](#)

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr