

GUIDE CANADIEN SUR LE DIABÈTE

Volume 2 • Avril, Mai, Juin 2000

Bulletin accompagnant l'emballage-échantillon pour professionnels – Publié par Sampling Canada à l'intention des éducateurs en diabète de première ligne

Inside this Issue

- Comme c'est délicieux !
- Colgate Total
- Le pouvoir cicatrisant de l'ulcère du pied diabétique
- *Meals for Good Health*
Sauce de spaghetti végétarienne
- Conseils de voyage donnés par LifeScan
- AstraZeneca -
L'hypertension un facteur de risque accru chez les diabétiques
- GUIDE Dermal
Therapy^{MD} POUR LA SANTÉ DE LA PEAU
- Strepsils
- Brita
- Cristal Léger
- Renseignements

Notre premier emballage-échantillon pour professionnels a remporté tellement de succès que nous n'avons même pas pu accéder à toutes les demandes d'emballages-échantillons supplémentaires que nous avons reçues ! Votre réponse a été non seulement positive, mais aussi très informative, mettant en relief la complexité du diabète et de son traitement. Nous avons reçu d'excellents commentaires de deux sources. D'une part, de ceux et celles d'entre vous qui ont demandé de recevoir des emballages-échantillons supplémentaires pour d'autres éducateurs en diabète de première ligne travaillant à votre clinique, et d'autre part, de personnes parmi vous faisant partie d'un échantillon au hasard qui a participé à un sondage.

De toute évidence, la plupart des cliniques sont très occupées. Les éducateurs en diabète traitent leurs patients pour le diabète et les problèmes de santé qui s'y rattachent tels que l'obésité et l'hypertension. Les éducateurs en diabète d'aujourd'hui doivent nécessairement bien connaître toute une variété de complications du diabète et, de ce fait, sont devenus un trait d'union indispensable entre leurs patients et d'autres professionnels de la santé.

Vous nous avez dit que vous désirez recevoir plus d'information sur divers sujets, notamment la planification des repas, l'exercice, la promotion d'un mode de vie sain dans la prévention et le traitement du diabète de type 2, le diabète gestationnel, la ménopause et le diabète, les soins dentaires et le soin des pieds. Nous allons aborder tous ces sujets dans les prochains numéros de ce bulletin et inclure des commentaires des éducateurs.

Dans le dernier emballage-échantillon pour professionnels, nous avons distribué un exemplaire gratuit du livre de cuisine *Meals for Good Health* de Karen Graham. Vos commentaires au sujet de ce livre ont été extrêmement positifs, ce qui n'est pas étonnant parce que Karen a fait des recherches

poussées pour rendre son livre très accessible aux éducateurs et aux patients. Beaucoup d'entre vous ont parlé des difficultés que vous éprouvez lorsque vous travaillez avec des patients qui n'ont que des connaissances rudimentaires de l'anglais comme langue seconde. Ce livre de cuisine est très utile parce qu'il a fait l'objet d'une évaluation communautaire approfondie avant d'être publié. Il a, en effet, été évalué par des centaines d'ainés, de Canadiens des Premières nations, de femmes à un centre pour réfugiés, d'étudiants adultes suivant des cours d'alphabétisation et d'adultes aux prises avec des difficultés mentales. Du côté professionnel, le livre a été évalué par des professionnels de la santé, y compris des diététistes, des conseillers en économie domestique, des infirmières, des enseignants et consultants professionnels sur l'usage du langage clair.

Vous vouliez plus d'information sur les fibres alimentaires. Lisez la section du livre de Karen qui commence à la page 28. Elle y explique que la façon naturelle d'éliminer avec régularité consiste à consommer des aliments riches en fibre, à faire de l'exercice et à boire beaucoup d'eau (au moins 8 verres par jour, ce qui permet de faire bon usage du système de filtre à eau Brita). Il existe deux types de fibres alimentaires. Les fibres insolubles se retrouvent dans les céréales entières, le son de blé, le germe de blé et les fruits et légumes non pelés. Les fibres solubles, quant à elles, se retrouvent dans les haricots, les fruits et les légumes. Il faut de la planification pour intégrer la quantité adéquate de fibres dans notre régime alimentaire et il faut y aller graduellement pour ne pas avoir de crampes ou de gaz. Nous incluons dans cet emballage-échantillon-ci une grande boîte de Fibre 1*, l'une des céréales qui contiennent le plus de fibres (13 g par portion de 30 g). Les céréales Fibre 1* sont faibles en gras et sucrées sans sucre. C'est une bonne façon pour vous et vos clients de commencer la journée.

Comme c'est délicieux !

Qui dit que les diabétiques n'ont pas le droit de se sucrer le bec ? **Égal** est un délicieux succédané naturel du sucre qui donne un goût sucré sans ajouter de calories ou de glucides. **Égal** contient du *Nutrisuc*, un édulcorant fait à partir de protéines comme celles que l'on trouve à l'état naturel dans certains de nos aliments préférés tels que le steak, le fromage ou les fruits. **Égal** est métabolisé naturellement dans le corps.

Les produits **Égal** sont offerts sous diverses formes pratiques.

Égal Cuillerée :

Un excellent édulcorant pour la cuisson et pour sucrer les céréales ou les fruits. Comme le sucre, *Égal Cuillerée* se mesure à la cuillerée, chacune ne contenant cependant que 2 calories et 0,48 glucides, comparé à 16 calories et 4 glucides pour le sucre, ce qui représente une réduction de 87 %. *Égal Cuillerée* est excellent pour les sauces, les conserves, les boissons et la cuisson au four. Pour obtenir de meilleurs résultats, suivez les recettes conçues spécialement pour l'utilisation d'*Égal Cuillerée*. Les fabricants d'**Égal** ont créé des centaines de recettes que les consommateurs peuvent obtenir sur le site Web www.equal.com ou en téléphonant au 1-800-323-5316.

Le pouvoir cicatrisant de l'ulcère du pied diabétique

REGRANEX bécaplermine à 0,01 % - Traitement par facteur de croissance

L'ulcère du pied diabétique représente pour le patient un lourd fardeau social et financier. Il peut être considérablement débilitant et donner lieu à une perte de revenu et à une baisse considérable de la qualité de vie¹. De plus, une plaie qui ne se cicatrise pas peut entraîner des complications comme la cellulite, l'ostéomyélite ou la gangrène qui nécessitent souvent l'amputation^(2,3).

REGRANEX est un facteur de croissance novateur mis au point par des techniques biologiques et capable de guérir activement les ulcères du pied diabétique. Ce médicament est le premier à exercer un pouvoir de cicatrisation bio-active par un simple traitement topique. **REGRANEX** est indiqué pour favoriser la cicatrisation des ulcères de pleine épaisseur des extrémités inférieures. **REGRANEX** est sûr et efficace pour favoriser la cicatrisation complète des plaies et pour raccourcir le temps requis par la cicatrisation.

Vos patients peuvent facilement adhérer au programme d'assistance **REGRANEX**. Il suffit de leur prescrire une ordonnance **REGRANEX** et de leur demander à eux ou à toute personne soignante qui s'occupe d'eux d'appeler le programme d'assistance **REGRANEX Le Pied Ferme** au 1-877-REGRANEX (1-877-734-7263).

REGRANEX doit être utilisé conjointement avec un bon plan de soins qui comprend notamment:

- un parage initial de la plaie (pour enlever les callosités et les tissus nécrosés)
- le soulagement des points d'appui
- des pansements humides changés fréquemment pour maintenir la plaie en milieu humide (généralement une fois par jour)
- un traitement général de l'infection liée à la plaie.

Veillez vous reporter à la monographie du produit pour plus de détails sur l'innocuité de ce produit et pour les renseignements thérapeutiques.

Pour toute question sur **REGRANEX**, veuillez appeler le programme d'assistance **REGRANEX Le Pied Ferme** au 1-877-REGRANEX (1-877-734-7263).



FIBRE 1

General Mills à inclus une grande boîte de céréales Fibre 1*. Fibre 1* a un taux très élevé de fibres alimentaires, est faible en gras et ne contient pas de cholestérol. En enseignant à vos clients à lire judicieusement les étiquettes sur les produits, vous voudrez peut-être insister sur le fait qu'une demi-tasse contient 13 grammes de fibres et que, bien qu'aucun sucre n'ait été ajouté, l'aspartame lui donne un goût sucré agréable. Une demi-tasse (30 g) équivaut à 1 choix de féculents de l'Association canadienne du diabète. Les céréales restent fraîches et croquantes grâce à l'emballage double scellé séparément.

1. WIEMAN, T.J., SMIELL, J.M. et SU, Y. Efficacy and safety of a topical gel formation of recombinant human platelet-derived growth factor-BB (becaplermin) in patients with chronic neuropathic diabetic ulcers: a phase III randomized placebo-controlled double-blind study. *Diabetes Care* 1998; 21(5) : 822-827.

2. STEED, D.L., The diabetic Ulcer Study Group. Clinical Evaluation of recombinant human platelet-derived growth factor for the treatment of lower extremity diabetic ulcers. *J Vasc Surg* 1995; 21 : 21-81.

3. STEED, D.L. et autres, The Diabetic Ulcer Study Group. Effect of extensive debridement and treatment on the healing of diabetic foot ulcers. *J AM Coll Surg* 1996; 183: 61-64.

Repas santé

Meals for Good Health et *Meals for Good Health Manual* sont des ouvrages indispensables pour enseigner la santé du cœur et les recommandations diététiques pour le diabète. Ils proposent des étapes simples pour ce qui suit :

PERTE DE POIDS : Les plans de repas quotidiens ont le même nombre de calories, c'est-à-dire de 1 200 à 2 200 calories. Les photos grandeur nature montrent aux clients quoi manger et en quelle quantité pour rester en santé.

GESTION DU DIABÈTE : S'ils optent pour les repas et les collations proposées dans le livre, les clients peuvent réduire leurs portions et leur consommation totale de glucides, ce qui leur permettra de perdre du poids et de faire baisser leur glycémie. Utilisez ce guide pour la prévention du diabète de type 2 dans la collectivité.

MODE DE VIE SAIN : Un mode de vie sain suppose que vous maintenez un poids qui vous convient et que vous

apportez de petits changements à votre vie tels que de l'exercice comme la marche et une bonne alimentation.

SANTÉ DU COEUR : Les repas sont allégés en matières grasses, en cholestérol, en sel et en calories pour promouvoir la santé du cœur et ainsi aider les clients à perdre du poids, à réduire leurs taux de lipides du sang et à améliorer leur tension artérielle.

RÉDUCTION DU RISQUE DE CANCER : Les études récentes révèlent que les aliments les plus susceptibles de réduire le risque de cancer sont les fruits et les légumes. Les repas contenus dans ces livres sont faibles en matières grasses, riches en fibres alimentaires et renferment beaucoup de céréales, de fruits et de légumes.



Voici la recette de sauce de spaghetti végétarienne de Karen. Nous l'avons essayée et elle est délicieuse !

Donne environ 9 1/2 tasses de sauce. Délicieuse réchauffée plus tard. Vous pouvez la préparer la veille et la réchauffer au four à micro-ondes. Cette sauce contient à peu près le même nombre de calories et de glucides que la sauce à la viande du souper 2 du livre *Meals for Good Health*, si bien que vous pouvez l'utiliser à la place de la sauce à la viande (voir la valeur nutritive plus bas). Pour un peu de variation, servez cette sauce sur des pâtes aux légumes comme les pâtes montrées à la page 187.

Sauce de spaghetti végétarienne de Karen

- 2 c. à thé d'huile
- 1/2 tasse d'eau
- 1 gros oignon haché
- 2-3 gousses d'ail hachées
- 1/2 c. à thé de basilic
- 1/2 c. à thé d'origan
- 1/2 c. à thé de thym
- 1/8 c. à thé de clou de girofle moulu
- 1/8 c. à thé de canelle moulue
- 1 1/2 c. à thé de moutarde sèche
- 1/2 c. à thé de poudre de chili
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de sauce Tabasco
- 1 boîte de tomates de 28 onces (796 ml), écrasées ou en cubes
- 1 boîte de 28 onces d'eau
- 1 petite boîte de pâte de tomates (156 ml)
- 3 branches de céleri hachées
- 1 gros poivron vert haché boîte de 10 onces de champignons, égouttés
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 tasse de graines de tournesol décortiquées
- 1/2 tasse de beurre d'arachides croquant

1. Mettre l'huile et l'eau dans une grande casserole épaisse. À chaleur basse, ajouter l'oignon et l'ail. Faire ramollir en remuant occasionnellement. Au besoin, ajouter un peu d'eau pour humecter.

2. Dans un petit bol, mélanger les épices, le sel et le poivre. Ajouter aux oignons avec la sauce Tabasco. Faire cuire 1 ou 2 minutes.

3. Ajouter les autres ingrédients et bien remuer.

4. Laisser mijoter à feu bas de 45 minutes à 1 heure et remuer occasionnellement.

Valeur nutritive de la sauce à spaghetti végétarienne de Karen comparée à celle de la sauce à la viande :

	Sauce végétarienne	Sauce à la viande
Calories :	180	183
Glucides :	5,3 g	15,2 g
Protéines :	6,9 g	16,3 g
Gras :	11,3 g	7,3 g

Pour la cuisson, il est bon de suivre certaines directives. Comme tous les succédanés du sucre, **Égal** a des propriétés différentes de celles du sucre. **Égal** n'a pas le même volume ni les mêmes capacités de brunissement que le sucre. Pour de meilleurs résultats, **Égal** ne doit pas être exposé à des températures extrêmement élevées pour de longues périodes. **Égal** convient très bien à la confection de muffins, de tartes et de gâteaux : ces recettes exigent des températures maximum de 450 °F pour une durée de 40 à 50 minutes.

Sachets Égal :

Les sachets conviennent parfaitement bien aux boissons chaudes ou froides comme le café, le thé, le thé glacé et la limonade.

Égal Délic :

Avec le dispensateur pratique, les comprimés **Égal** sont l'idéal lorsque vous prenez une tasse de café ou de thé à l'extérieur de la maison.

Apport quotidien acceptable

Les produits **Égal** peuvent être utilisés en toute sécurité, même par les femmes enceintes ou les mères qui allaitent. L'apport quotidien acceptable de *Nutrisuc* (aspartame) est de 40 mg/kg, c'est-à-dire l'équivalent de 16 cannettes de boisson gazeuse diète (de 280 mL chacune). En 1990, **Santé et Bien-être Canada** a mené une étude sur l'usage du *Nutrisuc* au Canada. Les auteurs du rapport Nutrition Recommendations : The Report

of the Scientific Review Committee ont conclu que le *Nutrisuc* pouvait être utilisé sans danger par l'individu moyen et que la consommation actuelle de *Nutrisuc* dans tous les segments de la population au Canada est moins élevée que les normes établies par l'American Diabetes Association. Pour obtenir plus d'information à ce sujet, visitez les sites Web suivants :

- American Dietetic Association : www.eatright.org
- American Diabetes Association : www.diabetes.org/ada/aspartame
- Calorie Control Council : www.caloriecontrol.org

Égal et les diabétiques

Égal convient bien aux personnes atteintes de diabète de type 1 ou de type 2. Égal n'agit pas sur l'insuline ou sur la glycémie. L'Association canadienne du diabète approuve l'usage modéré de succédanés du sucre et d'édulcorants artificiels. Comme chaque portion d'Égal contient à peu près 1 gramme de glucides, il peut être intégré dans le régime alimentaire des personnes diabétiques. Dans son système de choix alimentaires, l'Association canadienne du diabète considère Égal comme un «aliment libre».

Les fabricants d'Égal ont le plaisir d'offrir aux professionnels de la santé de la documentation pour les aider à conseiller les diabétiques. Pour recevoir des recettes sur fiches, des bulletins et de l'information à l'intention des diabétiques, téléphonez sans frais au 1-888-313-6802.

Léger, c'est bien

En tant que spécialiste du diabète, vous savez que l'eau est essentielle à la santé de vos patients. Mais il est souvent difficile pour eux de prendre huit verres d'eau par jour, surtout s'ils ne sont pas habitués à boire une telle quantité d'eau «nature» !

En ajoutant la préparation pour boisson hypocalorique **CRISTAL LÉGER** à l'eau, vous la rendez plus agréable à boire et plus rafraîchissante, donc il est plus facile de maintenir ou d'augmenter l'apport hydrique.

Les aliments sucrés ont la cote en Amérique du Nord. **CRISTAL LÉGER** est offert en 14 saveurs pour satisfaire tous les goûts et apaiser l'envie de sucreries, sans ajouter de sucre, tout en aidant à stabiliser la glycémie.

La combinaison spéciale des édulcorants Aspartame et Acesulfame K produit un effet synergique qui rehausse la saveur sans donner d'arrière-goût amer.

Acesulfame K est aussi stable à la chaleur. Cet avantage supplémentaire permet de préparer des boissons chaudes intéressantes en plus de boissons froides.

La boisson Tangerine-Pamplemousse **CRISTAL LÉGER** est parfaite pour un rafraîchissement

durant la matinée alors que le thé glacé à la framboise ou à la pêche est idéal comme «remontant» l'après-midi. Vous pouvez obtenir des recettes de boissons qui conviennent aux diabétiques en vous adressant aux Cuisines Kraft.

Une portion de boisson hypocalorique **CRISTAL LÉGER** est considérée comme 1 extra **+** dans le système des choix d'aliments de l'Association canadienne du diabète et contient moins de 5 calories par verre de 8 oz/250 mL. L'information nutritionnelle au complet se trouve sur chaque emballage. Comme vous le savez, les extras ajoutent de l'intérêt et de la saveur aux boissons et aliments spéciaux du menu des diabétiques. Les boissons **CRISTAL LÉGER** ont un taux de glucides très bas et ne sont pas une source importante de protéines.

Il est très important pour toute personne diabétique d'apprendre à lire les étiquettes. Pour de plus amples renseignements sur la préparation pour boisson hypocalorique **CRISTAL LÉGER** ou tout autre produit KRAFT, composez le numéro sans frais 1-800-567-KRAFT apparaissant sur tous les emballages. Nous sommes là pour vous aider !

GUIDE Dermal Therapy^{MD} POUR LA SANTÉ DE LA PEAU

Le GUIDE **Dermal Therapy^{MD} POUR LA SANTÉ DE LA PEAU** contenu dans cet emballage-échantillon est conçu spécialement pour aider les éducateurs en diabète dans leur travail avec leurs clients. Utilisez-le comme chevalet sur votre bureau ou affichez-le au mur pour que tout le monde le voie. Il peut même servir de carte de rendez-vous.

Dermal Therapy^{MD} a récemment organisé un certain nombre de groupes de discussion à Toronto pour parler de la santé de la peau à des diabétiques.

Tous les participants avaient la peau très sèche mais très peu d'entre eux savaient que la sécheresse de la peau était directement liée au diabète. En général, les patients connaissaient très peu leur problème et participaient très peu à son traitement. Par la suite, **Dermal Therapy^{MD}** a décidé de donner plus de soutien à vos cliniques et à l'important travail que vous faites. Les diabétiques ont, de toute évidence, grand besoin d'éducation professionnelle en matière de santé de la peau.

La plupart des participants se sont plaints de sécheresse de la peau aux pieds, et surtout aux talons. Ce n'était pas étonnant. Non seulement éprouvaient-ils de la sécheresse, des démangeaisons et des douleurs aux pieds, mais leurs pieds étaient pour eux une source d'ennuis et d'embarras. Les participants ont dit que leurs bas et leurs bas de nylon s'étiraient ou se déchiraient à leurs talons et qu'ils étaient trop gênés pour porter des sandales l'été.

La crème pour le soin des talons est le produit **Dermal Therapy^{MD}** le plus vendu !

- ✓ Soin des talons : 25 % d'URÉE et acide alpha-hydroxylé.
- ✓ Soin des doigts : 20 % d'URÉE et acide alpha-hydroxylé.
- ✓ Crème pour les mains, coudes et genoux : 15 % d'URÉE, acide alpha-hydroxylé et protéine de soie.
- ✓ Lotion pour le corps extra-forte : 10 % d'URÉE, acide alpha hydroxylé et protéine de soie.
- ✓ Lotion hydratante pour le visage : 1 % d'URÉE, émoullissants fins, acide alpha-hydroxylé et protéine de soie.
- ✓ Crème de massage des pieds : 1 % d'URÉE, acide alpha-hydroxylé, camphre, menthol et menthe.

Dermal Therapy^{MD} est une marque déposée de Dermal Therapy Research Inc.

Pour commander des échantillons supplémentaires ou pour donner vos commentaires sur le guide pour la santé de la peau, téléphonez au (416) 240-5380.

AstraZeneca - L'hypertension : un facteur de risque accru chez les diabétiques

L'hypertension est un état fréquemment observé chez les diabétiques; en effet, plus de 50 % des diabétiques sont hypertendus. Si elle n'est pas maîtrisée, l'hypertension augmente significativement le risque de complications à long terme, comme les cardiopathies, l'insuffisance rénale et la rétinopathie. **Zestril®** est un inhibiteur de l'ECA dont la capacité à maîtriser efficacement la tension artérielle sur 24 heures à l'aide d'une seule dose quotidienne a été démontrée. De plus, **Zestril®** est le seul inhibiteur de l'ECA dont la capacité à ralentir la progression de la rétinopathie, la principale cause de cécité en Amérique du Nord, a été démontrée.

Le livret ci-joint, intitulé *Améliorer la santé des personnes diabétiques et hypertendues*, a été produit par AstraZeneca, le fabricant de **Zestril®**. Conçu pour éduquer les patients au sujet des risques accrus liés à l'hypertension chez les diabétiques, il propose des stratégies utiles et des changements aux habitudes de vie et renferme des renseignements au sujet des différentes pharmacothérapies qui aideront les patients diabétiques à mieux se protéger contre les complications associées à l'hypertension.

Veuillez garder à l'esprit que les inhibiteurs de l'ECA doivent être prescrits par un médecin, et que chaque patient doit faire l'objet d'une évaluation, en vue de déterminer si les inhibiteurs de l'ECA constituent le meilleur traitement dans ce cas particulier.

Lorsque la sécurité est votre première priorité, faites confiance à Novolin-Pen® 3



RÉGLEZ VOTRE
dose D'INSULINE
où que vous SOYEZ.



Pour vous procurer votre stylo Novolin-Pen® 3, adressez-vous à votre pharmacien(ne), à votre infirmier ou infirmière en diabète ou à votre médecin, ou encore téléphonez à Novo Nordisk au 1 800 361-4191.

Brita

Nous savons tous combien il est important pour la santé de boire de l'eau, mais il est difficile de savoir exactement ce que contient l'eau du robinet. Le système de filtre à eau pour pichet **Brita** améliore le goût et la qualité de l'eau du robinet en éliminant pratiquement le plomb, le chlore, le mauvais goût et les odeurs désagréables. Le système de filtre à eau pour pichet **Brita** est idéal pour la maison, le bureau et votre clinique. L'eau joue un rôle essentiel dans la planification des repas. Beaucoup de vos clients voudront perdre du poids, et l'augmentation de leur consommation d'eau devra faire partie intégrante de la préparation des repas. En effet, l'eau aide le corps à métaboliser les graisses emmagasinées, réduit la trop grande rétention d'eau et aide à tonifier les muscles. Mais mieux que tout, l'eau apaise la soif sans apport de calories, de graisse ou de cholestérol. Les clients qui n'auront pas encore participé à un programme régulier de conditionnement physique devront, bien entendu, être informés de l'importance de l'hydratation pendant ces périodes d'exercice. **Brita** a un site Web informatif à l'adresse www.brita.ca.

Strepsils

Les pastilles sans sucre **Strepsil** conviennent bien aux diabétiques. Le sucre est remplacé par la saccharine. Les tests de laboratoire indiquent que les pastilles Strepsils ont une action bactéricide rapide puisqu'elles agissent en quelques

minutes seulement. Chaque pastille contient deux agents antibactériens : alcool dichloro-2,4,benzoylique 1,20 mg et amylnmetacresol 0,60 mg. Les patients semblent bien tolérer les pastilles **Strepsils**. Peu d'effets secondaires ont été notés. Les femmes enceintes peuvent utiliser les pastilles **Strepsils** mais, comme pour tout autre médicament, elles devraient consulter leur médecin à ce sujet.

Si vous utilisez d'autres pastilles **Strepsils**, tenez compte du fait que chaque pastille renferme 2,6 mg de sucre et rajustez votre régime alimentaire en conséquence.

Colgate Total

En tant qu'éducateurs en diabète, vous devez, dans votre travail, informer vos clients diabétiques des soins spéciaux qui font partie de leur programme de gestion du diabète. Le soin des dents et des gencives est particulièrement important puisque des études ont démontré que les diabétiques sont trois fois plus susceptibles aux maladies des gencives.

Le dentifrice **Colgate Total®** est le seul dentifrice dont la formule prouvée en clinique combat non seulement la carie, mais aussi la plaque, le tartre et la gingivite, la première étape des maladies des gencives. Par conséquent, un bon programme d'hygiène dentaire inclura le brossage des dents avec le dentifrice **Colgate Total®**, l'utilisation de la soie dentaire, un régime alimentaire équilibré et des visites régulières chez le dentiste.

Conseils de voyage donnés par LifeScan

La saison des voyages approche à grands pas et certains de vos patients se demandent peut-être comment ils parviendront à gérer leur diabète lorsqu'ils seront à l'étranger.

Voici quelques petits conseils que vous pouvez donner à vos patients qui voyageront en terres étrangères :

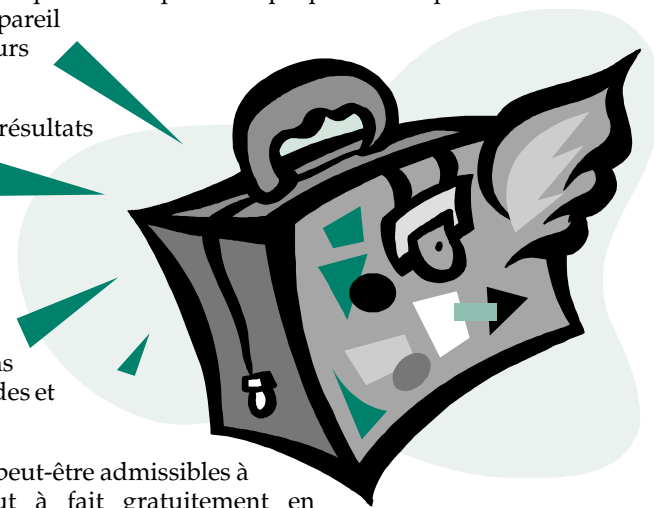
* Suggérez-leur de rendre visite à leur médecin avant leur départ pour s'assurer qu'ils sont en bonne santé et pour savoir ce qu'ils devront faire ou quels médicaments ils devront prendre s'ils sont malades. Par exemple, apporter un produit pour calmer les malaises d'estomac pourra les aider à mieux digérer et ainsi empêcher leur glycémie de dégringoler.

* Faites-leur penser à apporter un surplus de certains articles, notamment leurs médicaments, des seringues, des bandelettes de test pour leur lecteur de glycémie, etc.

* Recommandez à vos patients qui utilisent des seringues pour leur insuline, d'avoir en leur possession une note explicative venant de leur médecin. Ceci afin d'éviter que certains douaniers confisquent leurs seringues.

Finalement, il est important de choisir des fournitures destinées aux soins du diabète qui conviennent bien aux déplacements. Par exemple, le système de surveillance de la glycémie FastTake(r) a été conçu en pensant aux personnes qui n'ont que peu de temps pour leurs tests et qui désirent un appareil compact facile à placer dans leurs bagages et facile à trimbaler.

Le lecteur FastTake(r) donne des résultats précis en aussi peu que 15 secondes, tout en utilisant un des plus petits échantillons sanguins de tous les lecteurs sur le marché (2,5 µl). Ce lecteur n'a pas besoin de nettoyage de sorte qu'il se prête bien à une utilisation en cours de route. De plus, il demeure précis dans toute une variété de climats, d'altitudes et de situations.



Sans compter que vos patients sont peut-être admissibles à recevoir un lecteur FastTake tout à fait gratuitement en échangeant le lecteur qu'ils utilisent présentement dans une pharmacie participante. Sinon, ils peuvent visiter le site Web de LifeScan à www.lifescanCanada.com/qualify/ pour vérifier leur admissibilité à une offre de lecteur gratuit.

LifeScan Canada est une filiale de Johnson & Johnson. Pour plus de renseignements à propos du diabète, de la glycémie et de sa surveillance, appelez la ligne InfoSoins de LifeScan au 1-800-663-5521. Vous pouvez aussi visiter notre site Web à www.lifescanCanada.com pour obtenir des renseignements sur la façon de gérer soi-même son diabète, ainsi que de l'information sur nos produits et nos services.

RENSEIGNEMENTS

Le bulletin inclus dans l'emballage-échantillon pour professionnels est publié tous les trimestres par Sampling Canada. Veuillez adresser toute correspondance à :

Alan Donaldson
Président et éditeur
Guide canadien sur le diabète
33, avenue Wheeler
Toronto ON M4L 3V3

Téléphone : (416) 690-4871
Télécopieur : (416) 690-3553
Courriel : alan.donaldson@sympatico.ca