

GUIDE CANADIEN SUR LE DIABÈTE

Volume 3 • Juillet, Août, Septembre 2000

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

Dans ce numéro

- **Égal** — L'aspartame
- *Meals for Good Health*
Salade de poulet chaud
avec biscuits
- Une nouvelle bandelette
de test **LifeScan**
- **Brita**
- **Cristal Léger**
- Guide **Dermal
Therapy^{MD}** Pour la
santé de la peau
- **AstraZeneca** —
L'hypertension : un
facteur de risque accru
chez les diabétiques
- **Colgate Total**
- Le pouvoir cicatrisant
de l'ulcère du pied
diabétique
- Renseignements

Attitude positive, éducation: les résultats d'une bonne gestion du diabète

Nous voici déjà à la troisième édition de notre bulletin accompagnant l'emballage-échantillon du Guide canadien sur le diabète, et nous avons à peine effleuré quelques-unes des questions qui vous avaient été posées dans le sondage que vous avez reçu avec le premier emballage-échantillon. Un certain nombre de sujets soulevés concernent la santé de la femme et le diabète, et plus précisément comment préparer les jeunes femmes diabétiques pour la grossesse et comment conseiller les femmes enceintes qui ont le diabète gestationnel. Les statistiques sur les femmes autochtones sont particulièrement inquiétantes. Selon la publication de Santé Canada intitulée **Le diabète au Canada - Statistiques nationales et possibilités d'accroître la surveillance, la prévention et la lutte**, une étude révèle que 8,4 % des femmes autochtones développeront le diabète gestationnel et que 70 % de ce groupe deviendront diabétiques dans les trois ans suivant la naissance de leur enfant. Il serait extrêmement utile que les éducateurs en diabète qui ont déjà conseillé des clientes qui envisageaient une grossesse ainsi que des clientes qui ont développé le diabète gestationnel fassent part de leur expérience à leurs collègues.

On dit souvent qu'il faut encourager les diabétiques à maintenir une attitude positive et qu'il est bon de les aider à éviter de croire que, quoi qu'ils fassent, les complications de la maladie sont inévitables. En fait, bon nombre d'éducateurs en diabète ont souligné que la santé mentale, une solide estime de soi et l'optimisme sont des ingrédients essentiels à la bonne gestion du diabète. Lorsque les clients disposent des outils dont ils ont besoin, ils sont à même de ressentir qu'ils maîtrisent leur vie et ils se sentent bien dans leur peau. Si vous avez des commentaires utiles à ce sujet, veuillez nous les transmettre au

téléphone ou par courriel.

Karen Graham nous propose un nouveau repas à déguster (voir plus bas). Elle mentionne également une initiative autochtone spéciale menée conjointement avec Santé Canada et l'ANAD (Association nationale autochtone du diabète) qui a donné lieu à la publication d'une version autochtone, en couverture souple, de son livre de cuisine *Meals for Good Health*. Les communautés autochtones (ou les organismes travaillant avec les communautés autochtones, les communautés métis ou les autochtones vivant dans les villes) peuvent donc obtenir un nombre limité d'exemplaires de cet ouvrage GRATUITEMENT.

Cette initiative a été annoncée lors de la première conférence de l'ANAD tenue à Winnipeg en juin 2000. Les deux repas du midi servis lors de la conférence ont été préparés d'après des menus contenus dans le livre *Meals for Good Health* et se sont avérés de succulents compléments à cette bonne nouvelle.

Cette initiative spéciale aidera à combler le besoin de documentation valable en nutrition qu'éprouvent les communautés autochtones. Veuillez informer les communautés autochtones de votre région de cette initiative spéciale. Pour obtenir plus d'information, communiquez avec l'ANAD par téléphone au (204) 927-1220 ou par courriel à l'adresse nada@escape.ca.

Rabais Spécial

Le livre *Meals for Good Health* est maintenant en vente dans les cliniques, les centres d'éducation en diabète et les bureaux de l'Association canadienne du diabète au bas prix de 22,95 \$. L'achat d'une boîte de 20 livres vous donne droit également à un rabais de 40 %, ce qui ramène le prix de chaque livre à 13,77 \$. Si vous désirez commander des livres pour votre clinique ou votre centre d'éducation en diabète, veuillez remplir le bon de commande ci-joint.

ÉGAL

Composition et métabolisation de l'aspartame

L'aspartame, édulcorant bien connu sous le nom de commerce *NutraSuc*, est un dipeptide des acides aminés L-acide aspartique et L-phénylalanine (comme dans l'esther méthylique). Individuellement, ces acides aminés ne sont pas sucrés mais lorsqu'ils sont liés les uns aux autres, ils produisent un goût sucré. Bien que ce composé chimique ne soit pas d'origine naturelle, ses constituants sont identiques à ceux que l'on retrouve dans la viande, les légumes, les fruits, les produits laitiers et les grains céréaliers.

L'aspartame est hydrolysé au cours de la digestion normale et décomposé en ses acides aminés constituants et en méthanol. Ces constituants sont ensuite absorbés, métabolisés et excrétés de la même façon que s'ils se retrouvaient dans d'autres aliments que l'on mange tous les jours. L'aspartame ajoute de très petites quantités de ces constituants aux aliments et boissons, comparé à aux quantités présentes dans d'autres aliments courants.

Au cours de la digestion, l'hydrolyse du groupe méthylique par les estérases intestinales produit du méthanol. Une fois le groupe méthylique dissout, le dipeptide qui en résulte est décomposé par les dipeptidases au niveau de la muqueuse et les acides aminés libres sont absorbés. L'acide aspartique et la phénylalanine peuvent être incorporés dans les protéines du corps ou utilisés pour produire de l'énergie. Le méthanol est rapidement métabolisé en formiate et excrété par l'urine ou métabolisé davantage et expiré sous forme de dioxyde de carbone et d'eau. La métabolisation terminée, un gramme d'aspartame produit 16,8 kilojoules ou 4 calories d'énergie. Toutefois, parce que la quantité d'aspartame utilisée pour sucrer les aliments et les boissons est minime, elle ne produit pas beaucoup d'énergie.

Consommation d'aspartame

L'aspartame (*NutraSuc*) est l'édulcorant utilisé dans *Égal* pour remplacer le sucre. Avant d'approuver l'aspar-

Nouveau repas ajouté l'ouvrage *Meals for Good Health*

DE KAREN GRAHAM, RD, CDE

Êtes-vous à la recherche d'un bon moyen d'utiliser des légumes et des fruits frais du jardin ou de l'épicerie ? Karen Graham nous propose dans son livre une nouvelle recette d'automne dont les calories varient selon que l'on en fait un gros repas ou un plus petit repas. La salade de poulet chaud avec biscuits est simple et rapide à préparer à la fin de la journée et utilise de bons légumes et fruits frais.

Salade de poulet chaud avec biscuits

Ingrédients :

Lanières de poulet panées congelées

Mélange à biscuits

Lait pour préparer les biscuits

Margarine pour les biscuits, si désirée

Feuilles vertes et légumes pour la salade

Vinaigrette légère

Fruit pour le dessert

• **Faites cuire les lanières de poulet au four.** Faire chauffer le four à 400°. Placer les lanières de poulet congelées sur une tôle à biscuits et faire cuire de 15 à 20 minutes à sur l'étagère la plus basse du four. Tourner les lanières une fois pendant la cuisson et faire cuire jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement.

• **Faire les biscuits.** Utiliser un mélange du commerce (comme Bisquick ou Easybisk) et suivre le mode de préparation indiqué sur l'emballage. La pâte à déposer à la cuiller est plus facile à préparer que la pâte en abaisse et tout aussi bonne. Faire cuire au four à 450° sur l'étagère du milieu de 8 à 10 minutes. Les biscuits devraient être prêts en même temps que les lanières de poulet.

• **Préparer la salade.** Pendant que les lanières de poulet et les biscuits salés cuisent, déposer de la laitue ou des épinards frais dans un grand bol à salade et y ajouter des morceaux de tomate, des tranches de carotte et de radis et tout autre légume au choix. Cette recette équivaut à une portion. Accroître les quantités selon le nombre de personnes à servir.

• **Assembler le repas.** Retirer les lanières de poulet du four, les couper en morceaux d'une largeur d'un demi pouce et les disposer sur la salade. Le gros repas utilise 4 lanières de poulet et le plus petit repas 3. Arroser la salade de votre vinaigrette légère préférée (ma famille aime la vinaigrette Ranch légère avec cette salade). Servir la salade accompagnée des biscuits. Vous pouvez remplacer les biscuits par des craquelins, des gressins, du pain ou un petit pain. Le gros repas est servi avec deux biscuits salés et le plus petit repas avec un seul biscuit salé. Un grand verre d'eau avec une rondelle de citron ou de limette se prête très bien à ce repas. Pour terminer, une pêche fraîche ou un autre fruit frais font un excellent dessert. SAVOUREZ CE REPAS EXQUIS !

Votre menu de dîner	Gros repas	Petit repas
Salade de poulet chaud :		
Laitue	2 tasses	2 tasses
Carotte	1/3 de carotte	1/3 de carotte
Radis	1 gros radis	1 gros radis
Tomate	1/2 tomate moyenne	1/2 tomate moyenne
Lanières de poulet panées (viande blanche)	4 lanières d'environ 4 po sur 1 po	3 lanières d'environ 4 po sur 1 po
Vinaigrette légère	3 c. à table	3 c. à table
Biscuits à pâte en abaisse ou à déposer à la cuiller (2 tasses de mélange donnent 12 biscuits de 2 po)	2 biscuits	1 biscuit
Margarine (pour les biscuits)	1 c. à thé	1 c. à thé
Pêche	1 grosse pêche	1 grosse pêche

Valeur nutritive

de la salade de poulet chaud avec biscuits

	Gros repas	Petit repas
Calories:	745	558
Glucides	85	65
Protéines	23 grammes	17 grammes
Gras total	35 grammes	26 grammes



tame en 1981, la Direction générale de la protection de la santé et Bien-être Canada a examiné les résultats de plus d'une centaine d'expériences sur au moins quatre espèces d'animaux. Des études cliniques contrôlées ont également été menées auprès d'adultes et d'enfants humains normaux. D'autres études ont été menées par des chercheurs auprès de diabétiques, de personnes obèses, de personnes hétérozygotes atteintes de la maladie de Folling (phénylcétonurie) et de femmes qui allaitent. Toutes ces études font de l'aspartame un additif alimentaire qui a fait l'objet d'études complètes et approfondies. Dans sa déclaration annonçant son intention d'approuver l'aspartame, la Direction générale de la protection de la santé a souligné que les données sur la sécurité de l'aspartame sont les plus complètes que la direction ait reçues à l'appui d'un additif alimentaire.

La sécurité de l'aspartame est reconnue non seulement par Santé et Bien-être Canada, mais aussi par le US Food and Drug Administration (FDA), les pays de la Communauté économique européenne, l'Organisation mondiale de la santé et les organismes de réglementation de plus de 80 autres pays.^{2,3,4,5} En 1990, Santé et Bien-être Canada a rédigé un rapport sur l'aspartame en réponse aux questions portant sur son utilisation au Canada. Les auteurs du rapport intitulé Nutrition Recommendations : The Report of the Scientific Review Committee concluaient que l'individu moyen pouvait utiliser l'aspartame en toute sécurité et que les niveaux de consommation de l'aspartame se situaient bien au-dessous de la dose quotidienne admissible pour tous les segments de la population canadienne.⁶

Consommation d'aspartame pendant la grossesse et l'allaitement

Les femmes enceintes peuvent utiliser les produits sucrés à l'aspartame en toute sécurité. Selon le sous-comité fédéral-provincial sur la nutrition, la recherche suggère que la consommation d'aspartame pendant la grossesse ne pose pas de risque à la santé.⁷

Les études sur la reproduc-

LifeScan – Une nouvelle bandelette de test rend possible le prélèvement de sang à un autre site

Comme les patients trouvent désagréable la douleur associée aux prélèvements au bout du doigt, cela a incité une nouvelle recherche en vue de trouver d'autres méthodes de test permettant d'abolir les obstacles aux tests. Les méthodes qui nécessitent des échantillons sanguins nettement réduits sont moins invasives et donc moins douloureuses. La réduction de la douleur associée aux tests peut encourager les patients à vérifier plus régulièrement leur glycémie et leur permet en définitive de mieux maîtriser leur diabète.

Une solution de remplacement aux piqûres au bout du doigt

Grâce au lancement de la première bandelette de test au Canada utilisant des échantillons sanguins provenant du bras, Produits médicaux LifeScan Canada Ltée offre aux Canadiens et Canadiennes atteints de diabète une nouvelle méthode de vérification de la glycémie, moins douloureuse que les prélèvements au bout du doigt. La nouvelle bandelette FastTake® au design FastDraw^{MC} simplifie les tests et les rend moins douloureux, permettant ainsi aux Canadiens et Canadiennes de vérifier régulièrement leur glycémie.

Volume sanguin réduit, prélèvements plus confortables

Cette nouvelle méthode de test utilisant un autre site de prélèvement est rendue possible grâce à la bandelette de test FastTake, car cette nouvelle bandelette ne nécessite qu'un petit échantillon sanguin de 1,5 µL - 40 % de moins que la bandelette FastTake d'origine, et de 25 à 60 % de moins que les bandelettes de la concurrence. Les bandelettes de test au design FastDraw à aspiration par capillarité sont conçues pour que la quantité nécessaire de sang soit aspirée rapidement et automatiquement dans la bandelette, ce qui facilite et simplifie l'obtention d'un échantillon sanguin. La bandelette est aussi dotée d'une fenêtre de confirmation qui aide l'utilisateur à voir si le volume sanguin prélevé est suffisant. En outre, cette fenêtre contribue à s'assurer d'un résultat de test exact, et favorise l'utilisation d'une technique adéquate.

Application du sang au bout de la bandelette

Les nouvelles bandelettes de test au design FastDraw à remplissage par le bout font en sorte que les patients n'ont pas à viser un point minuscule sur la bandelette pour appliquer l'échantillon. Tout ce qu'ils ont à faire, c'est de toucher le bout de la bandelette de test avec l'échantillon sanguin. Les nouvelles bandelettes simplifient également les tests pour les gauchers, car le sang est déposé au bout de la bandelette (et non sur le côté).

Autres sites de prélèvement - une solution efficace pour les tests

Dans une étude clinique américaine comparant les prélèvements au bras à ceux effectués au bout du doigt, plus de 70 % des participants ont signalé n'avoir éprouvé aucune douleur ou une douleur beaucoup moins prononcée lors des prélèvements au bras comparés à ceux effectués au bout du doigt.²

Les patients préfèrent les bandelettes de test FastTake

Au cours d'une étude clinique américaine récente, les nouvelles bandelettes ont été mises à l'épreuve auprès d'utilisateurs de lecteurs de LifeScan et de lecteurs de la concurrence. Quarante-vingt-douze pour cent des participants à cette étude ont trouvé que les bandelettes de test FastTake étaient faciles ou très

faciles à utiliser. Grâce au design FastDraw à remplissage par le bout, les participants ont aussi trouvé que les nouvelles bandelettes de test étaient plus faciles à utiliser que les bandelettes qu'ils utilisaient couramment³.

Lecteur FastTake - facile, précis, préféré

Les nouvelles bandelettes sont utilisées avec le système de surveillance de la glycémie FastTake qui donne des résultats précis en aussi peu que 15 secondes et qui est muni d'une mémoire de 150 tests. Ce système ne nécessite pas de nettoyage et il est accompagné du nouveau dispositif de prélèvements Penlet® Plus pour des prélèvements moins douloureux. Une étude récente a démontré que non seulement la majorité des patients préfèrent le lecteur FastTake à leur lecteur habituel, mais aussi qu'ils vérifieraient leur glycémie plus souvent avec un lecteur FastTake⁴.

Bientôt offertes en pharmacie

Les nouvelles bandelettes de test seront offertes partout au Canada dès la fin de l'été 2000 et elles seront vendues en emballages de 25, 50 et de 100 bandelettes. Un emballage de 10 bandelettes sera aussi fourni dans les trousse de système FastTake.

À propos de LifeScan Canada

LifeScan Canada est une des filiales de Johnson & Johnson. Pour plus de renseignements sur nos produits et nos services ou sur l'Institut d'éducation LifeScan, appelez sans frais la ligne InfoSoins au 1 800 663-5521. Vous pouvez aussi visiter notre site Web à www.lifescanCanada.com.

1. Pour la piqûre au bras, les patients doivent choisir une région molle et charnue (loin de l'os), pas trop velue et qui ne comporte pas de veines visibles.
2. Évaluation clinique du Système ONE TOUCH® FastTake® utilisant du sang capillaire prélevé à un autre site, LifeScan, Inc., juin 2000. *Taille de l'étude : 43 participants.
3. Évaluation clinique des bandelettes de test ONE TOUCH® FastTake® au design FastDrawTM. Essai d'utilisation de produit LifeScan : juin 2000. *Taille de l'étude : 92 participants.
4. Étude de quatre semaines menée en décembre 1998 par le Dr B. St-Pierre du Centre de recherche en endocrinologie Godin et St-Pierre Inc.

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.



tion indiquent que la consommation d'aspartame en quantités beaucoup plus élevées qu'aux niveaux présents ne pose aucun risque à la santé de la mère et du fœtus.

La seule exception possible concerne les femmes atteintes d'une maladie héréditaire appelée maladie de Folling ou phénylcétonurie. RL London a étudié une masse d'information concernant la consommation d'aspartame pendant la grossesse et conclu que les femmes enceintes en santé ainsi que les femmes hétérozygotes atteintes de la maladie de Folling pouvaient consommer de l'aspartame sans danger.⁸

La consommation d'aspartame pendant l'allaitement ne pose pas de problème non plus. Le niveau d'aspartate, de phénylalanine et de tyrosine (un dérivé de la phénylalanine) augmente légèrement après une dose en bolus de 50mg/kg d'aspartame (comme si une personne de 60 kg buvait vingt canettes de 280 ml de boisson gazeuse diète) de la plage à jeun à la plage post-prandiale.⁹ Par conséquent, l'aspartame ne présente pas de risque pour la santé des femmes qui allaitent, sauf si elles sont homozygotes et atteintes de la maladie de Folling. L'aspartame n'a pas non plus beaucoup d'effet sur l'apport quotidien d'acides aminés au nourrisson.

Maladie de Folling (phénylcétonurie)

La maladie de Folling est une maladie héréditaire rare habituellement dépistée à la naissance qui modifie la capacité du corps de métaboliser la phénylalanine. Au Canada, la maladie de Folling se retrouve chez un nouveau-né sur 15 000. Les personnes atteintes de cette maladie ne peuvent pas métaboliser efficacement l'acide aminé phénylalanine. Le dépistage de la maladie à la naissance et le traitement subséquent à l'aide de régimes alimentaires faibles en aliments contenant de la phénylalanine permettent aux enfants de vivre en bonne santé.

La phénylalanine est un acide aminé essentiel qui se retrouve dans un grand nombre d'aliments protéiques. Les personnes atteintes de la maladie de Folling commencent à suivre un régime dépourvu d'aliments contenant de la phénylalanine dès la nais-


CRISTAL LÉGER

CRISTAL LÉGER aux fruits

- DÉPOSER 1 tasse de préparation pour boisson hypocalorique CRISTAL LÉGER à la Fraise-kiwi, 1/3 tasse de fraises ou de pêches tranchées et 2 c. à table de yogourt nature dans le récipient du mélangeur.
- MÉLANGER à haute vitesse jusqu'à ce que ce soit lisse.
Donne 2 tasses.

1 portion = 1 tasse (250 mL)
20 calories 0,9 g de protéines 0,5 g de
matières grasses 3 g de glucides

Valeur de choix d'aliments de l'Association canadienne du diabète.

1 portion = 1 

Melonade CRISTAL LÉGER

- PELER et trancher le tiers d'un cantaloup mûr. Déposer 1 tasse de préparation pour boisson hypocalorique CRISTAL LÉGER à la Tangerine-pamplemousse et les fruits préparés dans le récipient du mélangeur.
- MÉLANGER à haute vitesse jusqu'à ce que ce soit lisse. Servir avec de la glace, si désiré.
Donne 2 portions.

1 portion = 1 tasse (250 mL)
26 calories 0,6 g de protéines 0,2 g de matières grasses
5,6 g de glucides

Valeur de choix d'aliments de l'Association canadienne du diabète.

1 portion = 1/2 




Margarita en folie CRISTAL LÉGER

- DÉPOSER 1 sachet de préparation pour boisson hypocalorique CRISTAL LÉGER au Citron-lime, 1 1/2 tasse d'eau, 1/2 tasse de jus d'orange froid et 2 c. à table de jus de lime dans le récipient du mélangeur.
- MÉLANGER à haute vitesse jusqu'à ce que la préparation soit dissoute.
- AJOUTER 3 tasses de glaçons; mélanger jusqu'à ce que ce soit lisse.
Donne 4 portions de 1 tasse.

Une portion :
23 calories 0,4 g de protéines 0,4 g de matières grasses 4,1 g de glucides

Valeur de choix d'aliments de l'Association canadienne du diabète.

1 portion = 1/2 

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 !

- ✓ Soins des talons : 25 % d'URÉE et acide alpha-hydroxylé.
- ✓ Soins 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.

sance, et le suivent habituellement jusqu'à l'adolescence ou même plus tard dans la vie. Les femmes atteintes de cette maladie doivent suivre un tel régime pendant la grossesse.

La phénylalanine contenue dans l'aspartame est métabolisée de la même façon que la phénylalanine contenue dans les aliments protéiques. La quantité de phénylalanine ajoutée par l'aspartame aux aliments est beaucoup plus faible que la quantité contenue dans les aliments que l'on mange dans la vie de tous les jours. Par exemple, un sachet d'Égal contient 16,5 mg de phénylalanine tandis qu'un gros œuf en contient 343 mg et une tasse de lait écrémé en contient 403 mg. Plusieurs études menées auprès d'adultes porteurs du gène de la maladie de Folling ont démontré que ces personnes sont capables de consommer tous les jours de grandes quantités d'aspartame et de maintenir quand même des taux normaux de phénylalanine et de tyrosine.^{10,11}

L'aspartame et le cancer *National Cancer Institute - Fiche d'information sur le cancer (traduction libre)*

Une analyse récente des statistiques du National Cancer Institute sur l'incidence du cancer aux États-Unis n'appuie pas l'existence d'un lien entre la consommation d'aspartame et l'incidence accrue de tumeurs au cerveau. Les résultats de cette analyse démontrent que l'incidence globale de cancers du cerveau et du système nerveux central a commencé à grimper en 1973, soit 8 ans avant que l'aspartame ne soit approuvé, et a continué sa montée jusqu'en 1985. L'incidence globale de cancers a augmenté surtout chez les personnes âgées de 70 ans et plus, ce groupe n'ayant pas été exposé aux doses d'aspartame les plus élevées depuis le lancement de ce produit en 1981. Depuis 1985, l'incidence de ces cancers s'est stabilisée et dans les deux années pour lesquelles des données sont disponibles (1991 à 1993), l'incidence de ces cancers a pris un léger recul. Par conséquent, au moment présent, les études expérimentales sur les animaux et sur les humains ne permettent pas d'établir de lien clair entre la consommation d'aspartame et le

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.

AstraZeneca - Inhibiteurs de l'ECA dans le traitement du diabète

De plus en plus, les études cliniques démontrent les bienfaits des inhibiteurs de l'ECA chez les patients souffrant de diabète. Les inhibiteurs de l'ECA sont recommandés comme traitement de premier choix pour maîtriser l'hypertension chez les patients diabétiques et le consensus mondial suggère de plus en plus que les inhibiteurs de l'ECA pourraient réduire la progression des complications reliées au diabète telles que la néphropathie et la rétinopathie.

Ci-joint, le livret «Consensus mondial» d'AstraZeneca (fabricant de Zestril®) résume les lignes directrices cliniques actuelles qui recommandent de prendre en considération les inhibiteurs de l'ECA pour maîtriser l'hypertension et les complications reliées au diabète.

N'oubliez pas que les inhibiteurs de l'ECA doivent être prescrits par un médecin et que chaque patient doit être évalué personnellement pour déterminer si les inhibiteurs de l'ECA sont le meilleur traitement pour sa maladie.

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.

développement de tumeurs au cerveau.

Conclusion

L'aspartame se compose d'acides aminés semblables à ceux que l'on retrouve dans la viande et le fromage et sont métabolisés de la même façon que s'ils étaient d'origine naturelle. De tous les temps, aucun autre additif alimentaire n'a fait l'objet d'autant d'études, et l'aspartame est considéré comme n'étant pas dangereux pour la santé. L'aspartame est utilisé à grande échelle depuis une vingtaine d'années et se retrouve dans plus de 6 000 produits. Bien que sucrés, ces produits ne contiennent qu'un minimum de calories, ce qui aide les gens à maintenir un poids plus sain.

Références:

1. Direction générale de la protection de la santé. Lettre d'information n° 564, Santé et Bien-être Canada, 12 septembre 1979.
2. Direction générale de la protection de la santé. Lettre d'information n° 602, Santé et Bien-être Canada, 31 juillet 1981.
3. Aspartame : Commissioner's final decision. Federal Register 46 (24 juillet):38283-38308, 1981.
4. Commission de la communauté européenne. Rapports du comité scientifique sur les aliments concernant les édulcolorants. Luxembourg : Bureau des publications officielles de la communauté européenne, 14 septembre 1985.
5. Vingt-quatrième rapport du comité conjoint d'experts des additifs alimentaires de la FAO/OMS. Évaluation de certains additifs alimentaires. Genève : OMS, 1980.
6. Nutrition Recommendations : Report of the Scientific Review Committee. Santé et Bien-être Canada, Ottawa, 1990.
7. Sous-comité fédéral-provincial sur la nutrition. Is the use of aspartame cause for concern during pregnancy? Nutrition in Pregnancy National Guidelines, p. 65, 1986.
8. London RL. Saccharin and aspartame: are they safe to consume during pregnancy? Journal of Reproductive Medicine, 33:17-21, 1988.
9. Baker GL. Aspartam ingestion during lactation. In: Aspartame Physiology and Biochemistry, révisé par LD Stengink, LJ Filer Jr et Marcel Dekker: New York, pp. 565-578, 1984.
10. Stendink LD, Filer LJ Jr, Baker GL et McDonnell JE. Effects of aspartame loading upon plasma and erythrocyte amino acid levels in phenylketonuric heterozygous and normal adult subjects. Journal of Nutrition 109: 708-717, 1979.
11. Koch R., Shaw KNF, Williamson M et Haber M. Use of Aspartame in phenylketonuric heterozygous adults. Journal of Toxic and Environmental Health 2: 453-457, 1976.

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).

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.



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
Sites Web : www.guidesurlediabete.com
www.diabetescareguide.com

FIBRE 1*

General Mills a 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.