Comment bien prendre mes médicaments contre le diabète ?

Le traitement du diabète de type 2, en première intention, est le respect des mesures hygiénodiététiques : une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. En seconde intention, quand cela ne suffit pas, des antidiabétiques oraux et/ou injectables peuvent être prescrits. Il convient de respecter certaines règles quand vous prenez des médicaments pour éviter des désagréments.

Voici les sept règles d'or de bon usage de vos médicaments :

1. respectez les indications ;
2. ne prenez jamais certains médicaments en cas de contre-indications ;
3. attention aux situations modifiant les conditions d'emploi ;
4. adaptez votre mode de vie ;
5. respectez les modalités de prise ;
6. contactez votre médecin ou votre pharmacien en cas d'effet indésirable ;
7. restez vigilant quel que soit le médicament que vous prenez.

Voir la fiche complète sur le site de l'ANSM

Comme tout traitement, ceux destinés à traiter votre diabète peuvent occasionner des effets secondaires comme des hypoglycémies, des nausées ou des troubles digestifs. Des gestes simples permettent le plus souvent de les prévenir. Pour connaître les effets secondaires de vos médicaments, consultez la notice.

Comment puis-je gérer les effets secondaires de mes médicaments ?

La metformine est le premier médicament prescrit en cas de diabète de type 2. Elle peut occasionner des troubles digestifs : ballonnements, diarrhées... Il est possible de minimiser ces effets indésirables en veillant à prendre ce médicament en cours ou en fin de repas mais aussi en modifiant le dosage, les modalités de prises, la forme galénique (comprimés, poudre, gouttes). Parlez-en avec votre médecin mais n'arrêtez pas votre traitement sans son accord !
Les sulfamines, glinides et l'insuline peuvent provoquer des hypoglycémies.

Que faire si ces effets surviennent ?

Les hypoglycémies peuvent survenir lorsque le traitement est trop dosé, en cas d'activité physique inhabituelle, après un repas supprimé, retardé ou pauvre en glucides, avec trop peu de féculents par exemple.

Pour éviter les oublis, il est possible d'aménager votre traitement et la prise de médicaments en fonction de votre mode de vie.
Il peut vous arriver d'oublier vos médicaments. Si cela se produit trop souvent pour un même horaire, il faut peut-être réfléchir à des aménagements plus adaptés à vos habitudes de vie pour avoir votre traitement à proximité, à l'heure de la prise. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin. Vous pouvez programmer un rappel pour la prise de votre traitement sur votre téléphone portable, votre agenda électronique. Certaines applications mobiles peuvent, entre autres, vous y aider.

Oscar trucs et astuces