



Coronavirus et Diabète

Ligue Marocaine de Lutte contre le Diabète
Membre de la Fédération Internationale du Diabète

COVID-19 (COVID désigne la maladie : COronaVirus SARS CoV-2 Infectious Disease) est une nouvelle pandémie mondiale selon l'OMS.

C'est une maladie virale très contagieuse puisqu'une personne infectée peut contaminer au moins 2 à 3 personnes (alors que le chiffre est autour de 1 pour la grippe). Malgré le nombre important de personnes qui sont ou qui seront atteintes, **plus de 80% des formes sont peu ou modérément symptomatiques**, notamment chez l'enfant qui peut être porteur sain et participer ainsi à la dissémination de la maladie. **Les formes graves représentent 10 à 15% de toutes les formes et dans 5% seulement un séjour en réanimation est nécessaire avec un taux de survie situé alors à environ 50%.**

Néanmoins, lorsqu'une maladie est très contagieuse et touche beaucoup de monde, comme c'est le cas avec le coronavirus, 5% de cas graves peuvent représenter un nombre considérable de patients à prendre en charge en réanimation, ce qui peut dépasser rapidement les capacités médicales d'un pays. D'ailleurs c'est pour étaler la survenue de ces cas et ne pas surcharger le système de santé que des mesures de confinement et d'isolement stricts sont appliquées dans la plus part des pays.

Tous les diabétiques, quel que soit le type de leur diabète et de leur traitement, sont exposés au risque de l'infection par le Coronavirus.

L'objectif de cette mise au point est d'informer les diabétiques et leurs familles sur les risques et les précautions à prendre.

Conseils pratiques chez les diabétiques

- Adopter les règles strictes de confinement et d'isolement sanitaire conseillées à tout le monde
- Adopter les règles d'hygiène conseillées à tout le monde : lavages fréquents des mains au savon, gel hydroalcoolique...
- Adopter les règles supplémentaires spécifiques liées au diabète et à son traitement.

Diabétiques les plus concernés

- Les diabétiques âgés et /ou mal équilibrés
- Les diabétiques avec hypertension artérielle et complications cardiovasculaires et/ou rénales

Quels sont les risques ?

- Risque plus élevé :
 - de décompensation du diabète
 - de surinfection
 - de complications respiratoires sévères
 - de mortalité

Quelles sont les précautions à prendre?

- Poursuivre votre hygiène diététique avec apport alimentaire équilibré
- Faire de l'activité physique à domicile
- Poursuivre votre traitement prescrit pour équilibrer au mieux votre diabète
- Disposer des médicaments nécessaires en quantité suffisante pour 3 à 4 semaines au moins
- Poursuivre les autres traitements en particulier antihypertenseurs (IEC ou sartan, etc...)
- Disposer du **matériel** de surveillance du diabète:
 - les **lecteurs de glycémie**, bandelettes réactives et lancets pour mesurer la glycémie capillaire dans le cadre de l'autosurveillance glycémique
 - Disposer des bandelettes pour recherche d'acétone dans les urines.
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoires (hors traitement de fond)

- Rester en **contact rapproché avec votre médecin** généraliste ou spécialiste : par mail, téléphone, WhatsApp, SMS (pas physiquement !) pour avoir les informations nécessaires et le tenir au courant de l'évolution.
- **En cas suspicion ou d'infection** (toux sèche, fièvre, fatigue et douleurs musculaires, douleurs dans la gorge avec perte brutale du goût et de l'odorat...), la glycémie va augmenter fortement. Il faut garder le contact avec votre médecin pour ajuster le traitement et renforcer les précautions d'hygiène et d'isolement, y compris porter un masque en attendant de voir l'évolution
- Ne pas se ruer dans les structures de santé ; ce qui aurait pour effet de les engorger et vous expose aux risques de contamination supplémentaires.
- Guetter les signes de gravité : **gêne respiratoire** avec toux et fièvre qui doivent inciter à entrer en contact avec les structures d'accueil du COVID-19 :

Allo Yakada : 080-100-47-47

Allo SAMU 300

Allo 141

- Au cas où vous êtes tabagique (situation aggravante), saisir cette occasion pour arrêter de fumer
- Concernant votre travail, voir avec votre employeur les possibilités d'aménagement (télétravail, congé partiel, ou arrêt de travail).
- Multipliez les formes de distraction à domicile: lecture, films et documentaires, activité artistique, peinture, broderie, poésie,...
- Restez connectés par contact téléphonique, messageries, avec vos proches et vos amis.

Enfin et compte tenu de la panique générale générée par la pandémie du **COVID-19**, il faut rappeler qu'il est essentiel de n'accorder de crédit qu'aux sources d'information officielles et fiables (Gouvernement, Ministère de la santé, Institutions universitaires et scientifiques) et n'accorder aucune importance aux multiples messages avec informations erronées, voire dangereuses et « fakes news » émanant des différents médias et réseaux sociaux.