



#CNGE2025 [www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

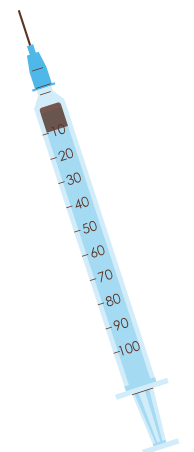
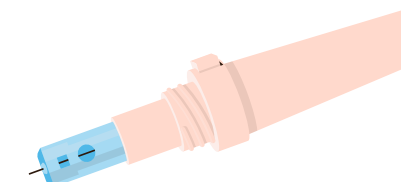
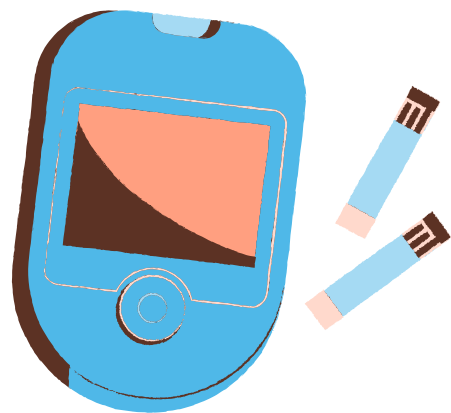
**Toulouse**

**3 AU 5 DÉCEMBRE 2025**

# EDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET LITTÉRATIE DU PATIENT ATTEINT DE DIABÈTE DE TYPE 2 : DÉVELOPPEMENT D'UN OUTIL DESTINÉ AUX MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Par Morgane Pinatel et Malvina Joffre

SOUS LA DIRECTION DU PR ROUGE-MAILLART ET DR GHALI





MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# LA LITTERATIE EN SANTE



**"Capacité à comprendre, évaluer et appliquer les recommandations médicales dans la vie quotidienne"**

**Troubles de la littératie : 11% de la population en France**

**Lien entre niveau de littératie et précarité**







MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# Pas de liens ou conflits d'intérêt



#CNGE2025 [www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



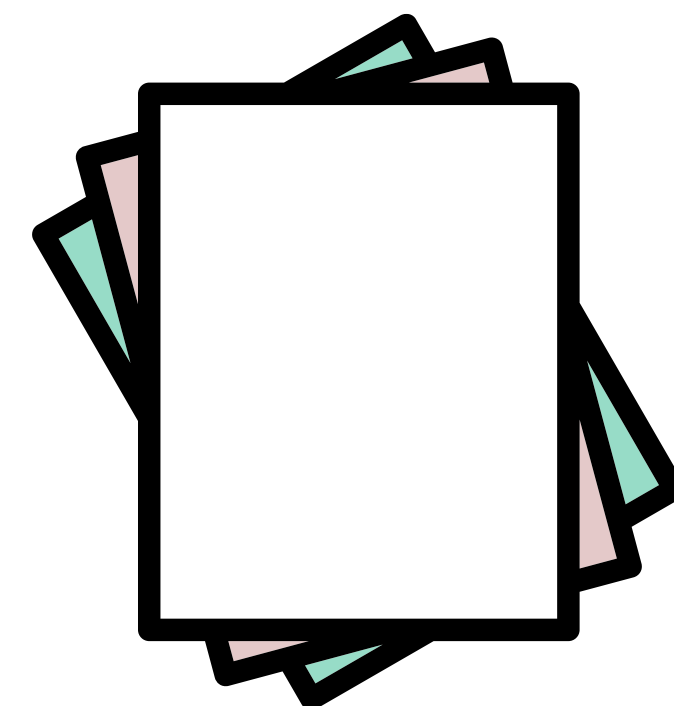
MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# OBJECTIF DE L'ETUDE

**RÉALISER DES FICHES D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUES SUR LE DIABÈTE DE TYPE 2,  
ADAPTÉES À UN FAIBLE NIVEAU DE LITTÉRATIE ET  
DESTINÉES AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ**







#CNGE2025 [www.congrescng.fr](http://www.congrescng.fr)



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

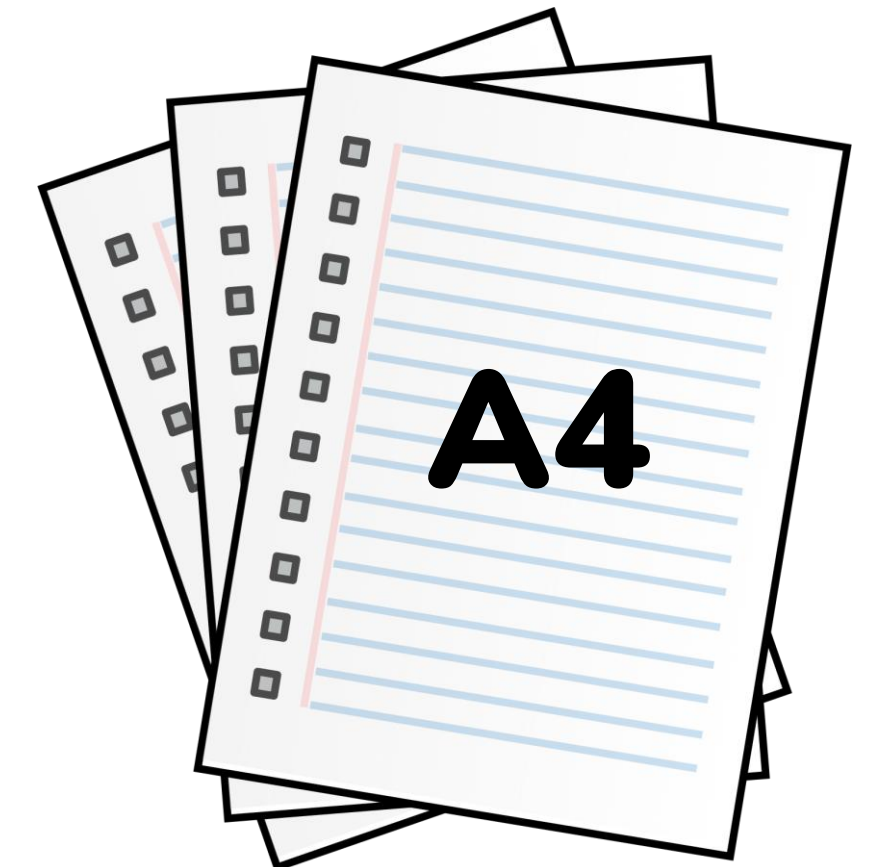
**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# CREATION DE L'OUTIL

## Thématiques choisies :

- > La physiopathologie du diabète de type 2
- > L'hypoglycémie
- > L'hyperglycémie
- > Les complications de la maladie
- > Le suivi médical
- > Les mesures hygiéno-diététiques





MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de  
**Toulouse**  
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# FALC- Facile à Lire et à Comprendre

**> Vise à “favoriser l’autonomie des personnes ayant des difficultés de compréhension, dans leur vie quotidienne, professionnelle ou dans leurs démarches administratives”**

**mots  
simples**

**phrases  
courtes**

**Iconographie,  
photos**

**écriture nette  
lisible et  
contrastée**

**explications  
des termes  
complexes**





MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

**Organisation du Groupe Nominal**

# GROUPE NOMINAL

**Méthode  
permettant  
d'obtenir un  
consensus sur une  
question posée**

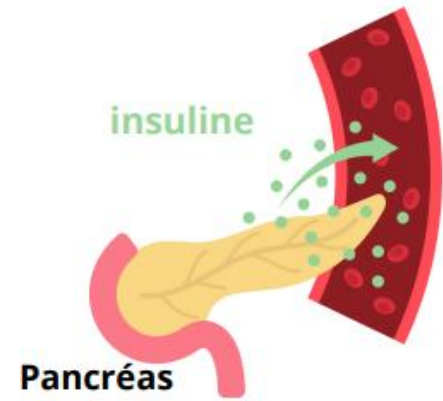
# C'est quoi le diabète ?

## PAS DE DIABETE



Dans le sang, le taux de sucre est appelé **glycémie**.

Quand je mange, ma glycémie augmente.



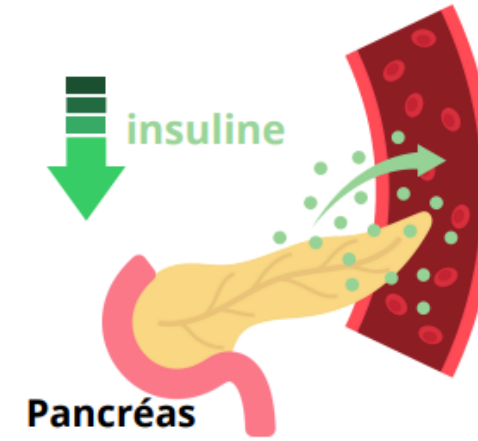
Mon pancréas produit une hormone appelée **insuline**.

L'insuline permet de diminuer le taux de sucre dans le sang.

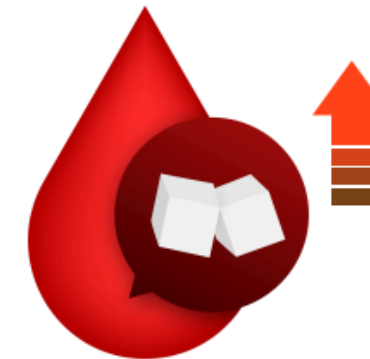


Ma glycémie est normale.

## DIABETE DE TYPE 2



Mon pancréas produit moins d'insuline.



Mon taux de sucre augmente dans le sang, c'est **l'hyperglycémie**.

**Le diabète, c'est lorsque l'hyperglycémie dure dans le temps**



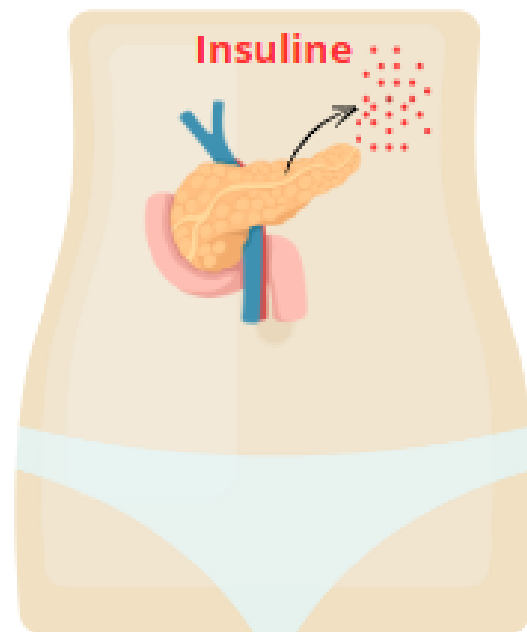
# C'est quoi le diabète ?

## Quand tout va bien



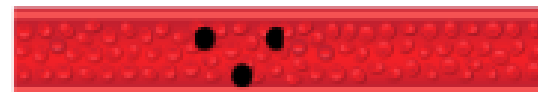
Dans le sang, le taux de sucre est appelé **glycémie**.

Quand je mange, ma glycémie augmente.



Mon pancréas fabrique l'**insuline**.

L'insuline permet de diminuer le taux de sucre dans le sang.



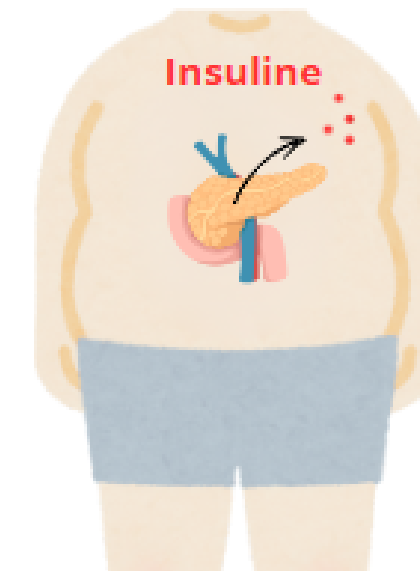
Ma glycémie est normale.

## Quand le diabète arrive



C'est parce que :

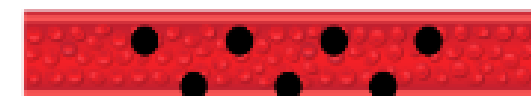
je mange beaucoup de sucre et de gras  
Je bois trop de boissons sucrées,  
Je bouge peu  
Je suis en surpoids ou obèse



L'action de l'insuline est moins efficace (C'est l'insulino-résistance.)

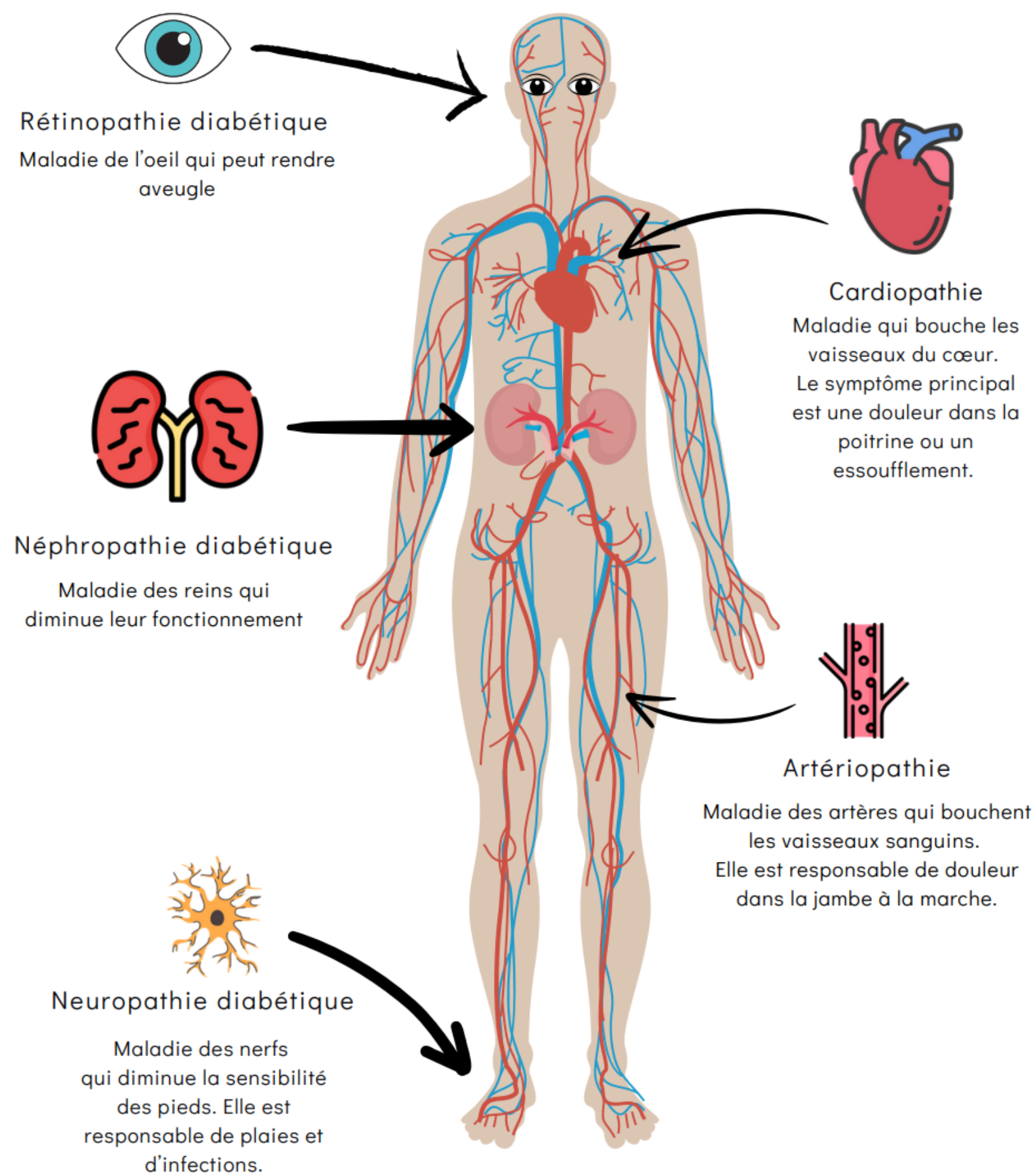
Mon taux de sucre augmente dans le sang.

C'est l'**hyperglycémie**.

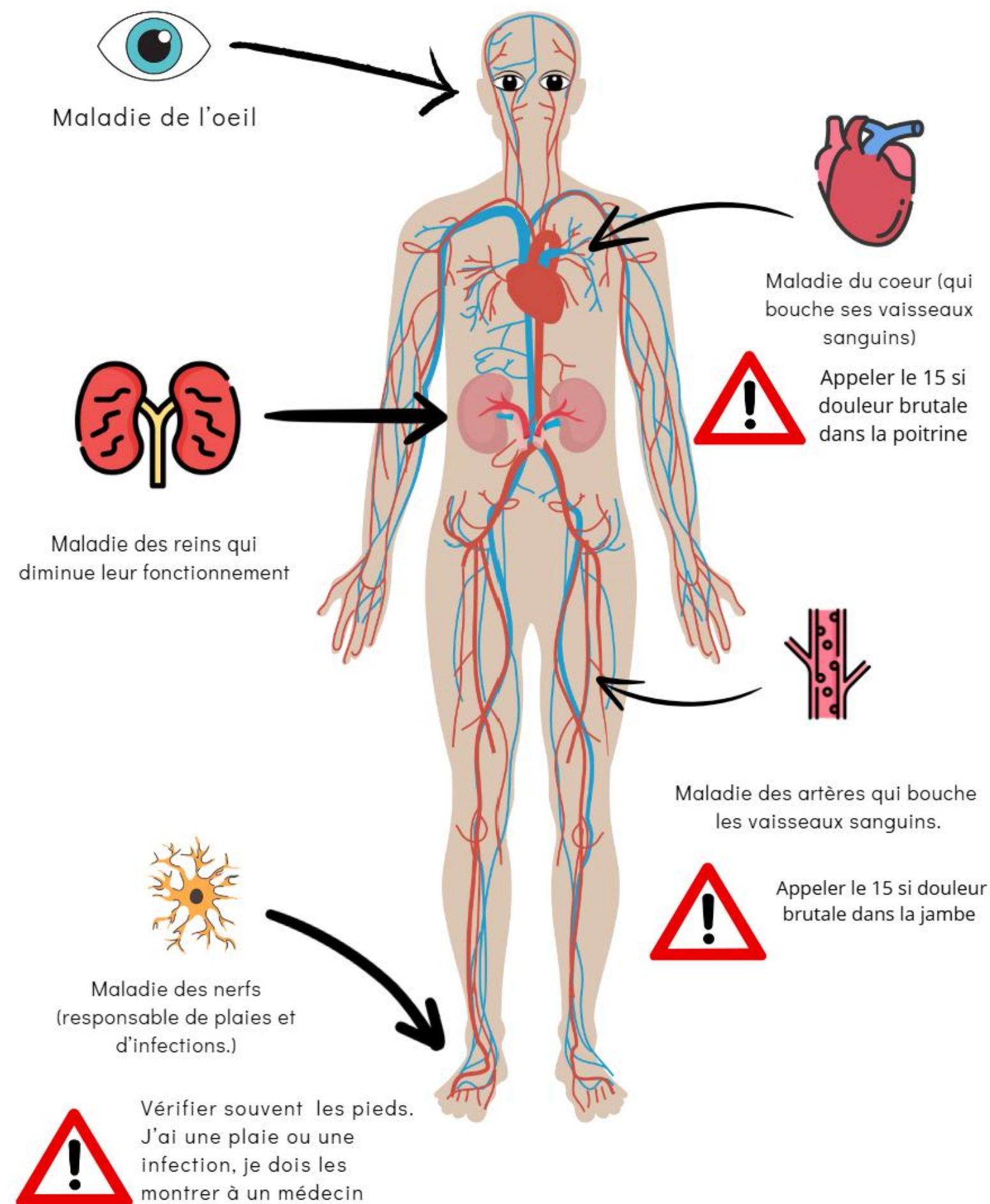


**Le diabète c'est quand l'hyperglycémie dure longtemps**

# Complications du diabète



# Se soigner pour protéger



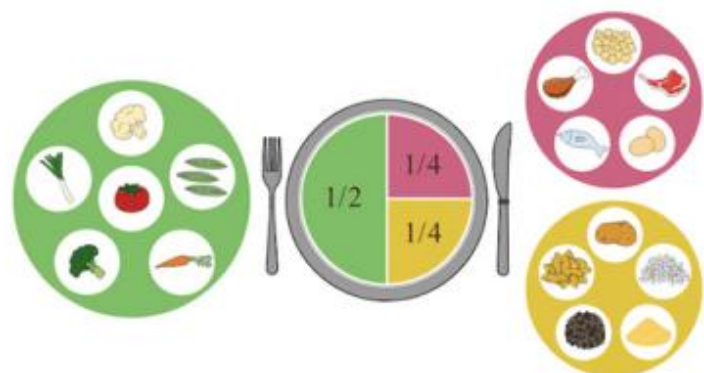


# Mieux manger, bien bouger

## Alimentation équilibrée

- Je ne fais pas de régime
- Je mange 3 repas par jour et un goûter si j'ai faim
- Je ne saute pas de repas
- Je bois beaucoup d'eau
- Je ne rajoute pas de sel
- Je mange 2 produits laitiers par jour
- Je ne bois pas de l'alcool tous les jours, et pas plus de 2 verres par jour

Mon assiette équilibrée



## Aliments à favoriser et aliments à limiter



Je mange moins  
d'aliments sucrés, de sel, d'alcool ...



Je mange plus de  
légumes, fruits, céréales,  
eau, ...



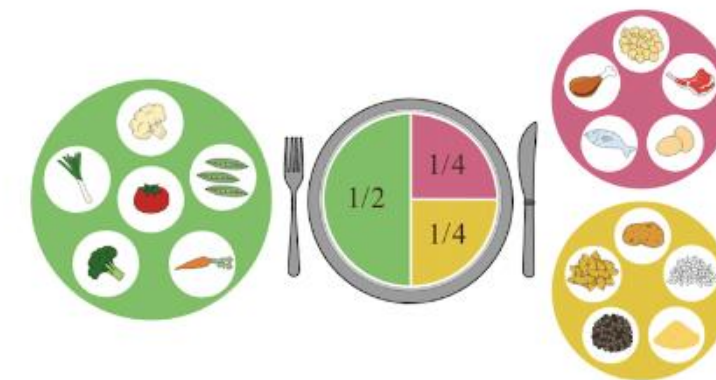
## Je bouge au moins 30 minutes par jour.

Par exemple je monte les escaliers, je fais du vélo,  
je marche dès que je peux



# Mieux manger, bien bouger

J'équilibre mon assiette



## Aliments à limiter

Je mange moins  
d'aliments sucrés, de sel, d'alcool ...



L'huile de palme, de tournesol,  
de coco



Je ne fume pas

## Aliments à favoriser

Je mange plus de  
légumes, fruits, céréales, eau, ...



L'huile d'olive, de noix, de lin, de  
colza

## Je bouge au moins 30 minutes par jour.

Par exemple je monte les escaliers, je fais du vélo,  
je marche dès que je peux

Je fais une activité physique qui me plaît.



# Hypoglycémie

C'est un taux de sucre inférieur à 0,7 g/L

1/ Les symptômes de l'hypoglycémie peuvent être, par exemple :



je suis fatigué



Je transpire beaucoup



J'ai la tête qui tourne



J'ai le coeur qui bat vite et fort



Je suis énervé



J'ai très faim

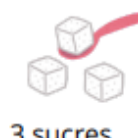


2/ Je controle ma glycémie

3/ Je mange du sucre

Et

J'arrête mon activité



3 sucres

ou



1 verre  
de jus de fruit

ou



2 cuillères  
de confiture

4/ Je re-contrôle ma glycémie 15 minutes après



- Si ma glycémie est supérieure à 0,7 g/L, je mange mon repas s'il est l'heure. Sinon, je mange 1 morceau de pain ou 2 biscottes.



- Si ma glycémie inférieure à 0,7 g/L, je recommence à l'étape 3

# Hypoglycémie

C'est un taux de sucre en dessous de 70mg/dL



Quand je suis en hypoglycémie, je peux avoir des signes comme :



la fatigue



la transpiration



la tête qui tourne



Le coeur qui bat vite et fort



L'énervement



la faim

Si j'ai des signes d'hypoglycémie

1/je contrôle ma glycémie



2/ si ma glycémie est en dessous de 70 mg/dL :

Je mange ou je bois :



3 sucres

ou



1 verre  
de jus de fruit

ou



2 cuillères  
de confiture

Et j'arrête mon activité



3/ Je contrôle une seconde fois ma glycémie 30 minutes après



- Si ma glycémie est au dessus de 70 mg/dL, je mange mon repas s'il est l'heure.

Sinon, je mange 2 tranches de pain ou 2 biscottes.



ou



- Si ma glycémie est en dessous de 70 mg/dL, je recommence au début



# Hyperglycémie

C'est un taux de sucre supérieur à 1,8 g/L

1/ Les symptômes de l'hyperglycémie peuvent être par exemple :



je suis fatigué



J'ai tout le temps soif



J'ai envie de faire pipi souvent



Je perds du poids



J'ai mal à la tête

2/ Je controle ma glycémie



Si ma glycémie est supérieure à 2,5g/L, J'appelle un médecin !

3/ Je bois de l'eau



4/ je cherche la cause

Je ne bois pas assez



Je ne prends plus mes médicaments



Je mange trop sucré



Je suis malade



# Hyperglycémie

C'est un taux de sucre au dessus de 180 mg/dL avant le repas

Quand je suis en hyperglycémie, je peux avoir des signes comme :



la fatigue



le mal de tête



l'envie de boire



l'envie de faire pipi

Si j'ai des signes d'hyperglycémie :

1/ je contrôle ma glycémie



2/ Je bois de l'eau



3/ J'agis : (pour éviter de rester en hyperglycémie) :

Je bois plus



Je prends bien mes médicaments



Je mange moins sucré



Je suis malade



Si je suis malade j'en parle à mon médecin

4/ Si ma glycémie est au dessus de 250 mg/dL pendant plusieurs jours :  
J'en parle à un professionnel de santé : médecin, pharmacien, infirmier...

## Suivi médical du diabète de type 2

- Consultation chez le médecin tous les 3 mois



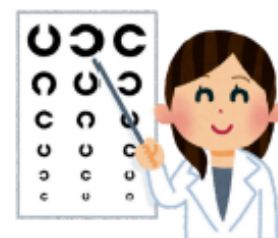
- Prise de sang tous les 3 mois



- Analyse d'urine 1 fois par an



- Examen des yeux 1 fois par an



- Examen des dents 1 fois par an



- Examen du coeur régulier



## Suivi médical du diabète de type 2

- Consultation chez le médecin tous les 3 mois



- Prise de sang tous les 3 mois



- Analyse d'urine 1 fois par an



- Examen des yeux 1 fois par an



- Examen des dents 1 fois par an



- Examen des pieds 1 fois par an



- Examen du coeur régulier



- Mettre à jour ses vaccins







MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

**Répond aux enjeux de la littératie en santé**



**Des fiches innovantes et nécessaires**



**Un gain de temps et de compréhension**



#CNGE2025 [www.congrescng.fr](http://www.congrescng.fr)



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# FORCES ET LIMITES

## FORCES

- > Originalité du sujet
- > Elaboration de l'outil
- > Choix de la méthode de validation
- > Déroulement du GN

## LIMITES

- > Adaptation aux critères FALC
- > Difficultés liées au graphisme
- > Biais d'interprétation
- > Biais de mémorisation





#CNGE2025 [www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

# PERSPECTIVES

- ✓ Travail d'infographisme
- ✓ Santé BD
- ✓ Diffusion au Kit Médical
- ✓ Evaluer les fiches en médecine générale



MEETT Centre de Conventions  
& Congrès de

**Toulouse**

3 AU 5 DÉCEMBRE 2025

**MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION**





# BIBLIOGRAPHIE

- Maes AC. Analyse croisée des besoins éducatifs des patients diabétiques de type 2 hospitalisés du point de vue des patients et des soignants: perspectives pour le développement d'une démarche éducative pendant le temps d'hospitalisation.
- Laure Maupetit - Évaluation de la prévalence des hypoglycémies selon le niveau de précarité : résultats d'une étude transversale multicentrique en ex-Poitou-Charentes auprès de 101 patients diabétiques de type 2 - UPthÃ¨ses - Les thÃ¨ses en ligne de l'UniversitÃ© de Poitiers [Internet]. [cité 14 oct 2024]. Disponible sur: <http://petille.univ-poitiers.fr/notice/view/62112>
- Linière S. La précarité, un facteur de risque important dans le contrôle et les complications du diabète : évaluation de la cohorte CODIAM. 6 avr 2022;55.
- 36. Élaboration de recommandations de bonne pratique - Méthode « Recommandations par consensus formalisé [Internet]. [cité 14 oct 2024]. Disponible sur: [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-11/guide\\_methodologique\\_cf\\_40\\_pages\\_2011-11-03\\_15-40-2\\_278.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-11/guide_methodologique_cf_40_pages_2011-11-03_15-40-2_278.pdf)
- La méthode Falc s'ouvre à la littérature | Mon Parcours Handicap [Internet]. [cité 5 déc 2023]. Disponible sur: <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/actualite/la-methode-falc-souvre-la-litterature>
- Accueil - Canva [Internet]. [cité 21 juin 2024]. Disponible sur: <https://www.canva.com/>