



# Le diabète : comment réduire les risques

## Savez-vous ce qu'est le diabète?

Le nombre de cas de diabète est à la hausse. Plus de deux millions de Canadiens en souffrent, pourtant un tiers d'entre eux ne savent pas ce que c'est. Le diabète commence souvent par peu de symptômes, voire aucun, pendant plusieurs années.

## Pourquoi est-il important de savoir ce qu'est le diabète?

Un diabète non traité peut causer de sérieux problèmes de santé, notamment des maladies du cœur, l'aveuglement, une perte de membres et des maladies du rein.

**La bonne nouvelle** : il existe plusieurs moyens de prévenir cette maladie grave ou de réduire les risques de problèmes de santé.

## Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète empêche l'organisme d'absorber l'énergie que l'on obtient des aliments. Celui-ci transforme les aliments en glucose (type de sucre) qui nous procure de l'énergie. Le glucose se trouve dans le flux sanguin après un repas. L'insuline est l'hormone produite par l'organisme. Elle permet au glucose de quitter le flux sanguin et de pénétrer dans les cellules pour leur fournir de l'énergie. Le diabète est une maladie qui empêche l'organisme de produire suffisamment d'insuline ou d'utiliser l'insuline qu'il produit.

## Quels sont les différents types de diabète?

Il existe trois types de diabète : diabète de type 1, diabète gestationnel et diabète de type 2.

## Diabète de type 1

Le diabète de type 1 se présente lorsque l'organisme ne produit pas d'insuline. Le diabète de type 1 affecte

10 % des diabétiques. Il est souvent diagnostiqué à l'enfance. Les personnes souffrant du diabète de type 1 ont besoin d'injections d'insuline. Si vous êtes atteint du diabète de type 1, il existe des solutions clés qui vous permettront de rester en bonne santé et de prévenir les problèmes de santé qui peuvent être causés par cette maladie. Vous pouvez demander conseil à votre équipe de soins de santé sur la façon de rester en bonne santé. Votre équipe de soins de santé peut être un médecin, un infirmier ou un diététiste.

## Diabète gestationnel

Le diabète gestationnel peut survenir durant une grossesse. Selon les facteurs de risque, 3 à 20 % des femmes enceintes sont atteintes du diabète gestationnel. Les femmes souffrant du diabète gestationnel produisent peu d'insuline ou leur organisme ne l'utilise pas de façon efficace. Beaucoup de femmes peuvent contrôler cette situation grâce à l'alimentation et à l'exercice, mais il se peut que certaines d'entre elles aient besoin de prendre de l'insuline. Le diabète gestationnel disparaît à la naissance du bébé, mais la mère et son bébé sont plus à risque de contracter le diabète de type 2 plus tard dans la vie.

*Il est presque impossible de prévenir le diabète de type 1 et le diabète gestationnel.*

## Diabète de type 2

Le diabète de type 2 survient lorsque l'organisme produit de l'insuline sans pouvoir l'utiliser adéquatement ou n'en produit pas suffisamment pour aider l'organisme. Il survient souvent chez les adultes âgés de plus de 40 ans, mais les taux d'incidence sont à la hausse chez les jeunes, même chez les enfants.

Les personnes atteintes du diabète de type 2 représentent 90 % des cas. Ce type de diabète peut être géré en modifiant les habitudes de vie, mais dans la plupart des cas, les pilules et (ou) les injections d'insuline sont aussi nécessaires.

*Il est possible de faire davantage pour prévenir le diabète de type 2.*

## Quels sont les facteurs de risque?

Entre autres :

- être âgé de 40 ans ou plus
- avoir de l'embonpoint ou du surpoids au niveau des hanches
- appartenir à un groupe à haut risque : de descendance autochtone, africaine, asiatique, hispanique ou sud-asiatique

### Avoir :

- des antécédents familiaux de diabète : parent, frère, sœur ou grand-parent
- donné naissance à un bébé qui pèse plus de 4 kg (9 lb) ou avoir eu des antécédents de diabète gestationnel
- une anomalie de tolérance au glucose ou de glycémie à jeun
- un taux de cholestérol élevé et (ou) une tension artérielle élevée et (ou) une maladie du cœur
- des problèmes de santé liés au diabète, comme des problèmes à l'œil, aux nerfs ou au rein

### Être atteint d'une des conditions suivantes :

- schizophrénie
- syndrome des ovaires polykystiques
- acanthosis nigricans (hyperpigmentation de la peau)

## Que puis-je faire pour prévenir ou retarder le diabète de type 2?

Même si vous présentez certains facteurs de risque que vous ne pouvez pas changer, tels que l'âge et les antécédents familiaux, d'autres facteurs de risque clé peuvent être **surveillés**. Des études récentes ont démontré que des petits changements au mode de vie, aussi petits soient-ils, peuvent prévenir ou retarder le début du diabète de type 2 chez les personnes susceptibles de contracter la maladie.

## En quoi consiste un mode de vie sain?

Une alimentation saine, faire de l'exercice et ne pas fumer sont des mesures importantes que vous pouvez prendre pour assurer une vie saine et prévenir la maladie.

## Mythe : « On m'a dit que j'étais prédiabétique. »

L'état « prédiabétique » n'existe pas. Vous êtes atteint du diabète ou vous ne l'êtes pas. Il est important de consulter votre médecin pour comprendre vos résultats afin que vous puissiez prendre les mesures nécessaires qui vous aideront à rester en bonne santé. Si votre glycémie est élevée, mais pas assez élevée pour un diagnostic de diabète, votre médecin pourrait signaler un état « prédiabétique », une « mauvaise tolérance au glucose » ou une « mauvaise glycémie à jeun ». À l'occasion, votre médecin vérifiera votre glycémie. Modifier ses habitudes de vie telles qu'une alimentation saine et faire plus d'exercice sont des mesures essentielles à la prévention ou au retardement du diabète de type 2 et des maladies du cœur.

## Bien s'alimenter au quotidien

Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine. Une alimentation saine ne se limite pas à consommer un aliment ou un repas par jour; il s'agit des aliments que vous consommez au quotidien qui sont à la base de votre mode de vie sain. Voici quelques conseils pour commencer :

- Mangez sain. N'oubliez pas de prendre le temps de partager les repas en famille et entre amis. Il s'agit d'un des plus grands plaisirs de la vie!
- Prenez des repas équilibrés en choisissant des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* vous aidera dans vos choix alimentaires. (Pour obtenir un exemplaire gratuit, appelez le Bureau de santé publique de Toronto au 416-338-7600)
- Optez pour la variété. Choisissez différents groupes alimentaires et essayez différents aliments de chaque groupe.
- Écoutez votre corps. Mangez lorsque vous avez faim; arrêtez dès que vous êtes à satiété.
- Essayez de manger du mieux possible à des heures régulières. Commencez la journée avec un petit déjeuner nutritif.





- Mangez plus d'aliments à forte teneur de fibres, tels que des pains et des céréales à grains entiers, des lentilles, du riz brun, des fruits et légumes.
- Optez pour des produits laitiers à faible teneur de gras, des viandes maigres et des aliments préparés avec peu ou sans gras.
- Limitez la consommation de sel, d'alcool et de caféine.

## Bougez! Appréciez la vie active au quotidien

Être actif exige beaucoup de temps et d'effort, dites-vous? Voyez comment il est facile de mener une vie active.

- Jardiner, marcher, danser ou jouer avec les enfants sont toutes des façons d'être plus actif.
- Il n'est jamais trop tard pour être actif. Commencez lentement et progressez jusqu'à 150 minutes par semaine d'activité aérobique, modérée à vigoureuse. Ceci peut être accompli en tranches de 10 minutes ou plus. Accélérez le pouls en faisant de la marche rapide, de la natation ou du vélo.
- Bouger ne signifie pas aller s'entraîner ou suivre des cours d'exercice. Pour être plus actif, vous pouvez vous y prendre de plusieurs façons. Essayez différentes activités et choisissez celle qui vous convient.
- Chaque pas compte : garez votre voiture et marchez et (ou) prenez les escaliers plus souvent.
- Consultez le site Web des Conseils pour être actif de l'Agence de la santé publique du Canada pour vous aider à vous lancer (voir page suivante). Pour obtenir un exemplaire gratuit des Lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique, appelez le Bureau de santé publique de Toronto au 416-338-7600.

Une alimentation saine et une vie active vous permettent d'avoir plus d'énergie, d'être moins stressé

et d'être bien dans votre peau. Rappelez-vous que chaque petit pas peut faire une grosse différence. Demandez-vous quelles mesures vous pouvez prendre pour prévenir le diabète de type 2.

## Quel lien existe entre le tabac et le diabète?

- Les fumeurs ou les consommateurs de tabac sont au moins 50 % plus susceptibles que les non-fumeurs de contracter le diabète de type 2.
- Les fumeurs ont plus de graisse abdominale ou de graisse au niveau du ventre. Ce type de graisse rend l'organisme plus résistant à l'insuline.
- La nicotine dans la fumée de cigarette peut rendre l'organisme plus résistant à l'insuline. Les fumeurs atteints du diabète auraient besoin de prendre plus d'insuline et ils ont un mauvais contrôle de leur glycémie comparativement aux non-fumeurs.
- Les produits chimiques dans la fumée de cigarette endommagent les cellules qui tapissent les vaisseaux sanguins. Les fumeurs atteints du diabète sont plus susceptibles de contracter des maladies causées par des vaisseaux sanguins endommagés que les non-fumeurs atteints du diabète.
- Si vous êtes fumeur, essayez d'arrêter de fumer. Les médicaments anti-tabagisme peuvent doubler vos chances d'arrêter de fumer.
- Le Bureau de santé publique de Toronto peut vous guider dans vos démarches. Appelez au 416-338-7600 ou visitez notre clavardage en direct de notre site Web.
- La ligne Téléassistance pour fumeurs de la Société canadienne du cancer offre un soutien confidentiel, sans jugement, à ceux qui désirent arrêter de fumer ou de consommer du tabac. Appelez au 1-877-513-5333.



## Mythe : « Le diabète de type 2 n'est pas une maladie grave. »

Tous les types de diabète sont graves. Les problèmes de santé causés par le diabète sont une des causes principales d'invalidité et de décès chez les Canadiens. Il n'existe pas de remède au diabète, mais cette maladie peut être surveillée grâce à des changements judicieux au mode de vie, aux pilules et (ou) à l'insuline.

## Mythe : « Consommer trop de sucre peut mener au diabète. »

La surconsommation de sucre n'est pas la cause du diabète. Le diabète est une maladie complexe qui serait causée par de nombreux facteurs. Une fois que le diabète est diagnostiqué, il est important de limiter la consommation de sucre. Un diététiste peut vous aider à planifier vos repas.

## Comment saurais-je si je suis atteint du diabète?

Voici quelques symptômes à surveiller :

- Très grande soif
- Vision brouillée
- Besoin fréquent d'uriner
- Infections fréquentes ou récurrentes
- Perte ou gain de poids
- Engourdissement/picotement aux mains ou aux pieds
- Épuisement, manque d'énergie
- Guérison lente des plaies ou blessures

Si vous êtes âgé de 40 ans ou plus, vous êtes à risque de contracter le diabète de type 2 et vous devriez être testé au moins tous les trois ans. Si vous présentez tout autre facteur de risque de diabète, vous aurez peut-être besoin d'être testé plus souvent, quel que soit votre âge.

Si vous êtes atteint du diabète de type 2, modifier vos habitudes de vie est essentiel à la gestion du diabète et peut aider à prévenir d'autres problèmes de santé causés par cette maladie. Si vous manifestez d'autres symptômes de diabète, consultez votre médecin de famille.

### Pour de plus amples renseignements

- Association canadienne du diabète  
1-800-226-8464  
diabetes.ca
- Contactez votre hôpital ou votre centre de santé communautaire pour connaître les programmes et les services disponibles au centre d'enseignement sur le diabète le plus proche de chez vous.
- Santé Canada - *Guide alimentaire canadien*  
[www.guidecanadienalimentaire.ca](http://www.guidecanadienalimentaire.ca)
- Agence de la santé publique du Canada - *Lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique*  
<http://phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-fra.php>
- Femmes en santé  
femmesensante.ca
- Les diététistes du Canada  
dietitians.ca
- Questionnaire CANRISK  
Découvrez si vous êtes à risque de contracter le diabète de type 2  
<http://www.canadiensensante.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-fra.php>
- Programmes d'éducation sur le diabète  
Si vous êtes atteint du diabète de type 2 et que vous voulez savoir comment le gérer, visitez [torontodiabetesreferral.com](http://torontodiabetesreferral.com)

PH0802SS030 - French