

Renseignements de base sur le diabète

2010

Le diabète est un problème causé par L'INSULINE ET LE GLUCOSE

L'organisme obtient son énergie en fabriquant du glucose (sucre) à partir d'aliments comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits. Pour utiliser ce glucose, l'organisme a besoin d'insuline. L'insuline est une hormone qui aide à contrôler le niveau de glucose dans le sang. Le diabète est diagnostiqué lorsque l'organisme arrête de produire de l'insuline ou lorsqu'il a de la difficulté à en fabriquer assez ou à l'utiliser comme il faut.

DIABÈTE DE TYPE 1

(aussi appelé diabète juvénile ou diabète insulino-dépendant)

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune causée par une production insuffisante d'insuline par le pancréas. Le glucose s'accumule dans le sang au lieu d'être utilisé pour produire de l'énergie, parce qu'il n'y a pas d'insuline pour aider à l'absorber. On ne peut pas prévenir le diabète de type 1 et il n'est pas relié à des aspects du mode de vie (obésité, consommation de sucre, etc.). Toutefois, la cause précise du diabète de type 1 n'est pas connue. Le système immunitaire de l'organisme s'attaque par erreur aux cellules qui fabriquent l'insuline, mais on ne sait pas encore pourquoi cela se produit.

Le diabète de type 1 est habituellement diagnostiqué avant qu'une personne ait 30 ans, le plus souvent pendant l'enfance ou l'adolescence. Le diabète juvénile est un autre nom qu'on utilise parfois pour désigner cette forme de la maladie.

La bonne nouvelle, c'est que les personnes diabétiques peuvent vivre longtemps et en santé en maintenant leur taux de glucose ou glycémie (la quantité de sucre dans le sang) dans la fourchette cible établie par les médecins.

On maintient la glycémie à des niveaux acceptables par les moyens suivants :

- en prenant l'insuline nécessaire (et d'autres médicaments, s'ils sont prescrits par un médecin);
- en prenant des collations et des repas sains; et
- en faisant régulièrement de l'activité physique.

EST-CE QUE JE RISQUE DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE DE TYPE 2?

TOUTES LES PERSONNES de 40 ans et plus risquent de développer le diabète de type 2 et devraient passer un examen de dépistage au moins tous les trois ans. Si un des facteurs de risque suivants s'applique, on recommande de passer des tests plus tôt ou plus souvent :

- Vous faites partie d'un des groupes à risque élevé, qui comprennent les Autochtones, les Métis et les Inuits ainsi que les peuples d'origine latine, asiatique, sud-asiatique ou africaine.
- Vous avez un surplus de poids (ce facteur est particulièrement important si le surplus se trouve surtout au niveau de votre taille)
- Vous avez un parent, un frère ou une sœur qui a le diabète
- Vous avez des problèmes de santé qu'on associe au diabète
- Vous avez donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (9 lb)
- Vous avez fait du diabète gestationnel (diabète pendant la grossesse)
- Vous avez déjà une intolérance au glucose ou une hyperglycémie modérée à jeun
- Votre pression artérielle est élevée
- Vos niveaux de cholestérol ou d'autres gras dans le sang sont élevés
- On vous a diagnostiqué le syndrome des ovaires polykystiques, l'acanthosis nigricans (taches foncées sur la peau) ou la schizophrénie

DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète de type 2 est une maladie qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas comme il faut l'insuline qu'il produit. Comme dans le cas du diabète de type 1, le glucose s'accumule dans le sang au lieu d'être utilisé pour produire de l'énergie. Le diabète de type 2 est un état progressif qui dure toute la vie. Au fil du temps, il peut devenir plus difficile de maintenir les taux de glucose dans la fourchette cible.

Une équipe de soins de santé peut aider en travaillant avec les personnes ayant le diabète de type 2 pour modifier leur régime alimentaire, leur degré d'activité et leurs médicaments.

La bonne nouvelle, c'est que les personnes ayant le diabète peuvent vivre longtemps et en santé en maintenant leur taux de glucose dans la fourchette cible établie par les médecins.

On maintient les taux de sucre à un niveau convenable par les moyens suivants :

- consommer des collations et des repas sains
- faire régulièrement de l'activité physique
- prendre des médicaments contre le diabète (y compris de l'insuline), s'ils sont prescrits par votre médecin.

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN! Commencez par visiter le site Web de Diabète Québec à www.diabete.qc.ca et celui de l'Association canadienne du diabète à www.diabetes.ca pour en savoir plus sur la prévention, l'identification et la gestion du diabète.

Comment savoir si j'ai le diabète?

Les symptômes suivants peuvent indiquer que vous êtes diabétique :

- **Soif inhabituelle**
- **Besoin fréquent d'uriner**
- **Changement de poids (gain ou perte)**
- **Fatigue extrême ou manque d'énergie**
- **Vision embrouillée**
- **Infections fréquentes ou à répétition**
- **Guérison lente des coupures et des bleus**
- **Picotement ou engourdissement des mains ou des pieds**
- **Difficulté à avoir et à maintenir une érection**

C'est une bonne idée de consulter un médecin si vous avez n'importe lequel de ces symptômes, mais c'est particulièrement important si vous en remarquez plus qu'un. Il y a trois tests médicaux différents qui servent à diagnostiquer le diabète. **Beaucoup de personnes qui ont le diabète de type 2 peuvent n'avoir aucun symptôme**, alors les examens médicaux de routine sont très importants pour prévenir le diabète et l'évaluer.

Voici quelques conseils de base à suivre si on vous a récemment diagnostiqué le diabète :

- Prenez tous les médicaments en suivant les instructions de votre médecin
- Vérifiez régulièrement votre taux de sucre et gardez-les dans votre fourchette cible
- Suivez un plan de repas équilibré
- Soyez actif physiquement
- Maintenez votre cholestérol et vos autres gras sanguins dans votre fourchette cible
- Maintenez un poids santé
- Gardez votre pression artérielle à votre niveau cible
- Gérez votre stress efficacement
- Prenez soin de vos pieds
- Visitez régulièrement votre dentiste, votre spécialiste des yeux (tous les ans) et votre médecin.
- Ne fumez pas.

Le diabète et les montagnes russes émotionnelles

Le diabète est une maladie chronique. C'est tout à fait normal de sentir toute une gamme d'émotions différentes lorsque vous apprenez votre diagnostic, y compris le **déni**, la **peur**, la **colère**, la **tristesse**, l'**anxiété**, le **chagrin** ou la **dépression**.



La meilleure façon de gérer ces émotions, c'est d'en discuter avec quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un partenaire ou un conjoint, un ami ou un membre de la famille, ou votre médecin ou professionnel de la santé mentale. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul et que de l'aide est disponible!

MYTHE : Le diabète n'est pas une maladie grave parce que les personnes qui l'ont ne sont pas obligées de limiter leurs activités.

FAIT : Si le diabète n'est pas traité ou s'il est mal géré, il peut causer diverses complications, y compris :

- les maladies du cœur
- les maladies du rein
- les maladies des yeux
- des problèmes d'érection (impotence)
- des lésions des nerfs

La première chose à faire pour prévenir ou retarder l'apparition de ces complications, c'est de reconnaître les facteurs de risque, ainsi que les signes et les symptômes du diabète.

Que fait-on pour traiter le diabète?

Les personnes ayant le diabète peuvent vivre une vie active, autonome et dynamique si elles s'engagent à gérer soigneusement leur diabète toute leur vie, ce qui comprend les éléments suivants :

- **Éducation :** L'éducation sur le diabète est une première étape importante. Toutes les personnes ayant le diabète doivent être bien renseignées sur leur état.
- **Activité physique :** L'activité physique régulière aide l'organisme à abaisser les taux de sucre, favorise la perte de poids, réduit le stress et améliore la condition physique générale.
- **Nutrition :** Ce que vous mangez, quand vous mangez et la quantité que vous mangez jouent tous un rôle important dans la régularisation des niveaux de sucre dans le sang.
- **Gestion du poids :** Maintenir un poids santé est particulièrement important pour gérer le diabète de type 2.
- **Médication :** L'insuline sert toujours à traiter le diabète de type 1. Le diabète de type 2 est géré au moyen de l'activité physique et de la planification des repas et peut exiger le recours aux médicaments ou à l'insuline pour aider votre organisme à fabriquer de l'insuline ou à l'utiliser plus efficacement.
- **Gestion du style de vie :** Apprendre à réduire le degré de stress qu'on subit au jour le jour peut aider les personnes ayant le diabète à mieux gérer leur maladie.
- **Pression artérielle :** L'hypertension (communément appelée la haute pression) peut causer des maladies des yeux, du cœur et des reins ou un AVC, alors les personnes diabétiques doivent essayer de maintenir leur pression artérielle à 130/80 ou moins. Pour le faire, vous devrez peut-être changer vos habitudes alimentaires et en matière d'activité physique ou prendre des médicaments.