



Êtes-vous vulnérable?

Vous pourriez être l'un ou l'une des nombreux Canadiens et Canadiennes qui sont atteints du diabète de type 2 et ne le savent pas.

Si vous êtes âgé(e) de plus de 40 ans, vous êtes vulnérable au diabète de type 2 et devriez subir des tests de dépistage du diabète au moins tous les trois ans. Si vous cochez n'importe laquelle des cases ci-dessous, vous devriez subir des tests de dépistage du diabète plus tôt et/ou plus souvent :

- J'ai un parent, un frère ou une soeur atteint de diabète
- J'appartiens à un groupe ethnique à risque élevé (d'origine autochtone, latino-américaine, asiatique, sud-asiatique ou africaine)
- Je présente des complications de santé associées au diabète (voir la liste à droite)
- J'ai donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg (9lb)
- J'ai développé un diabète gestationnel (diabète pendant la grossesse)
- On m'a dit que ma tolérance au glucose ou que ma glycémie à jeun étaient anormales
- Ma tension artérielle est élevée
- Mes taux de cholestérol ou d'autres lipides dans mon sang sont élevés
- Je présente un surpoids (spécialement dans la partie supérieure et médiane de l'abdomen)
- J'ai reçu l'un des diagnostics suivants :
 - Polykystose ovarienne
 - Acanthosis nigricans (plaques de peau épaissie de couleur foncée)
 - Schizophrénie

N'ignorez pas ces facteurs de risque. Plus rapidement le diagnostic de diabète est établi, plus rapidement vous pourrez prendre les mesures requises pour être et rester en bonne santé! Si vous êtes atteint/atteinte du diabète, vos enfants, et vos frères et sœurs sont également vulnérables. Insistez pour qu'ils subissent les tests de dépistage du diabète.

Aujourd'hui plus que jamais, les personnes atteintes de diabète peuvent mener une vie active, indépendante et dynamique, moyennant un engagement permanent à gérer soigneusement leur diabète. Il est important de subir les tests de dépistage du diabète de type 2 si on y est prédisposé. Laissé sans traitement ou mal contrôlé, le diabète peut entraîner toute une gamme de complications, notamment :

- Maladie cardiaque
- Maladie rénale
- Cécité
- Problèmes d'érection (impuissance)
- Atteinte nerveuse

L'Association canadienne du diabète assure la promotion de la santé de la population canadienne par le biais de la recherche, de l'éducation, des services et de la défense des droits des personnes atteintes de diabète.

Frappez à la bonne porte



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE

Reconnaissez-vous ces signes?

Les signes et symptômes du diabète peuvent inclure :

- Soif inhabituelle
- Envie fréquente d'uriner
- Changement du poids
- Fatigue extrême ou manque d'énergie
- Vue brouillée
- Infections fréquentes ou récurrentes
- Coupures ou bleus lents à guérir
- Picotements ou engourdissements dans les mains ou les pieds
- Difficulté à obtenir ou à maintenir une érection

Le diagnostic du diabète

Présentez cette fiche à votre médecin et demandez-lui de vérifier si vous avez ou non le diabète à l'aide d'une des analyses ci-dessous. La quantité de glucose (sucre) dans votre sang est mesurée en mmol/L.

Glycémie à jeun

Pour ce test, on ne doit rien manger ni boire, sauf de l'eau, pendant au moins huit heures. Un résultat de 7,0 mmol/L ou plus indique la présence de diabète.

OU

Glycémie occasionnelle

On peut procéder à cette analyse n'importe quand, quelle que soit l'heure à laquelle on a consommé de la nourriture. Un résultat de 11,0 mmol/L ou plus, plus des symptômes de diabète indiquent la présence de diabète.

OU

Épreuve d'hyperglycémie provoquée par voie orale

Pour cette analyse, on doit boire une solution sucrée spéciale. Des résultats de 11,1 mmol/L ou plus deux heures après avoir ingéré la solution indiquent la présence de diabète. Le test doit être répété dans tous les cas (sauf si vous présentez des signes et symptômes aigus de diabète).

Une fois que votre médecin a établi le diagnostic de diabète, demandez-lui de vous adresser à un service d'éducation en diabète. La brochure de l'Association canadienne du diabète « Le diabète de type 2 : ce qu'on devrait savoir » vous aidera à mieux comprendre le diabète et à mener une vie longue et saine.

Il est essentiel que les autres intervenants de la santé (éducateurs en diabète, diététistes, infirmières, pharmaciens, ophtalmologues, dentistes, podiatres, travailleurs sociaux) soient mis au courant de votre diabète. Montrez-leur les résultats de vos analyses.

Date: _____ 1^{er} Test: _____ mmol/L

Date: _____ 2^e Test: _____ mmol/L

L'Association canadienne du diabète peut vous mettre en contact avec d'autres personnes atteintes de diabète par l'entremise des groupes d'appui et des sessions d'information.

Association canadienne du diabète

1-800-BANTING (226-8464) www.diabetes.ca info@diabetes.ca