

# Le diabète

## Plus de deux millions de Canadiens et de Canadiennes ont le diabète.

Il existe trois types principaux de diabète.

Le **diabète de type 1**, qui frappe généralement en bas âge, survient lorsque le pancréas est incapable de sécréter l'insuline. Cette hormone essentielle veille à ce que les besoins énergétiques de l'organisme soient comblés.

Environ 10 p. 100 des personnes atteintes ont le diabète de type 1 et 90 p. 100 souffrent du **diabète de type 2**. Celui-ci apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme n'utilise pas toute l'insuline sécrétée. Le diabète de type 2 se déclare surtout à l'âge adulte, mais on observe, depuis quelque temps, une hausse du nombre de cas diagnostiqués chez les enfants des familles à risque. Enfin, le **diabète gestationnel** désigne une forme temporaire de la maladie qui se manifeste dans deux à quatre pour cent des grossesses. La mère et l'enfant ont alors des risques accrus de développer le diabète.

## S'agit-il d'une maladie grave?

Le diabète constitue l'une des causes principales de décès des suites d'une maladie. S'il n'est pas traité ni géré convenablement, l'élévation du taux de sucre sanguin associée au diabète peut endommager progressivement les vaisseaux de petit et de gros calibre et entraîner les complications suivantes :

- Les maladies cardiaques sont deux à quatre fois plus fréquentes chez les personnes diabétiques que dans l'ensemble de la population.
- Le diabète est l'une des principales causes de cécité chez l'adulte.
- Dans le monde, au moins la moitié de toutes les amputations non traumatiques sont attribuables au diabète.
- Le diabète est l'une des principales causes de graves maladies du rein.
- Le diabète est l'une des principales causes de l'impuissance masculine.

### Association canadienne du diabète

*L'Association canadienne du diabète est un organisme de bienfaisance. Fondée il y a 50 ans, l'Association compte aujourd'hui 150 bureaux dans tout le pays. L'Association joue un rôle de premier plan en apportant un soutien à plus de deux millions de Canadiens atteints de diabète et à leurs familles, par ses services de recherche, d'éducation, de sensibilisation et d'action sociale.*

Une bonne gestion de la maladie permet de retarder, voire de prévenir, ces complications. La première étape consiste à reconnaître les symptômes de la maladie.

### Quels sont les risques?

Voici quelques-uns des facteurs de risque du diabète :

- être âgé(e) de 45 ans ou plus;
- faire de l'embonpoint (en particulier si l'excédent de poids se situe au niveau de l'abdomen);
- faire partie d'un groupe à risque élevé (Autochtones, populations d'origine hispanique, asiatique ou africaine);
- avoir un parent, un frère ou une sœur diabétique;
- avoir accouché d'un bébé de plus de 4 kg (9 lb) à la naissance ou avoir eu le diabète gestationnel (pendant la grossesse);
- avoir un taux élevé de cholestérol ou d'autres graisses dans le sang;
- avoir un taux de sucre sanguin (glycémie) supérieur à la normale;
- faire de l'hypertension ou avoir un trouble cardiaque.

### Quels sont les symptômes?

Voici les signes et symptômes du diabète :

- soif inhabituelle
- envie fréquente d'uriner
- perte de poids anormale
- fatigue extrême ou manque d'énergie
- vision brouillée
- infections fréquentes ou récurrentes
- coupures ou bleus lents à guérir
- picotements ou engourdissements dans les mains ou les pieds

Il est à noter que les personnes atteintes du diabète de type 2 n'ont parfois aucun symptôme de la maladie.

### En quoi consiste le traitement?

De nos jours, plus que jamais, la personne diabétique peut mener une vie active, autonome et épanouie à condition de bien gérer la maladie. Voici quelques façons d'y parvenir :

**Information** : La personne diabétique doit d'abord s'informer sur sa maladie pour être en mesure d'adopter un mode de vie sain et de normaliser sa glycémie.

**Régime alimentaire** : Le moment des repas, le type et la quantité d'aliments consommés jouent un rôle important dans la normalisation de la glycémie.

**Exercice** : L'activité physique régulière permet d'abaisser la glycémie, de perdre du poids, de réduire le stress et d'améliorer la forme physique.

**Poids santé** : Il est particulièrement important que la personne atteinte du diabète de type 2 conserve un poids santé.

**Médication** : Les injections quotidiennes d'insuline sont nécessaires dans le cas du diabète de type 1. Les personnes atteintes du diabète de type 2 parviennent à normaliser leur glycémie en faisant de l'exercice et en planifiant bien leurs repas. Certaines d'entre elles doivent prendre des médicaments ou de l'insuline pour faciliter la production ou l'assimilation de l'insuline par l'organisme.

**Mode de vie** : Cesser de fumer et apprendre à atténuer le stress de la vie quotidienne aide à mieux gérer la maladie.

### Comment savoir si l'on souffre du diabète?

Il est primordial de détecter le diabète le plus rapidement possible. Plus tôt il est diagnostiqué, plus tôt on pourra prendre des mesures en vue de maîtriser la maladie et de prévenir ou retarder les complications. Les *Lignes directrices canadiennes pour la gestion globale du diabète* de l'Association canadienne du diabète recommandent aux personnes de 45 ans et plus de passer un test de dépistage tous les trois ans et aux personnes présentant d'autres facteurs de risque de passer des tests de dépistage plus fréquents et à un plus jeune âge.

### Peut-on prévenir le diabète?

Selon les scientifiques, il y a un lien étroit entre le mode de vie et le diabète de type 2. Il est donc possible de modifier son mode de vie de manière à prévenir ou à retarder l'apparition de la maladie. Adopter un régime alimentaire équilibré et un programme d'exercice, maintenir un poids de santé, réduire le stress et arrêter de fumer sont des mesures de prévention importantes.

### Association canadienne du diabète

Grâce à ses initiatives de recherche et d'éducation, ses services et ses interventions, l'Association canadienne du diabète (ACD) contribue au mieux-être des quelque deux millions de Canadiens et Canadiennes directement touchés par le diabète et de leur famille.

**Recherche** : Les progrès réalisés par les scientifiques dans le domaine du diabète sont de plus en plus prometteurs. L'Association canadienne du diabète est à l'avant-plan de tous les champs de recherche en la matière et subventionne un grand nombre de projets variés et innovateurs dans l'ensemble du Canada. Les conclusions de certaines initiatives ont permis d'améliorer sensiblement la qualité de vie des personnes diabétiques et de nous rapprocher de notre but ultime : trouver un remède contre le diabète.

**Éducation** : La gestion du diabète exige énormément de détermination et de discipline. Non seulement faut-il surveiller étroitement son alimentation et sa médication, mais aussi son niveau d'activité physique et de stress, ainsi que sa vulnérabilité à d'autres maladies. Grâce à son réseau de membres, de bénévoles, de professionnels de la santé, de partenaires et d'employés œuvrant d'un océan à l'autre, l'Association canadienne du diabète fournit aux Canadiens et aux Canadiennes diabétiques les renseignements nécessaires pour prendre des décisions avisées dans leur vie de tous les jours.

Les brochures et le site Web de l'Association canadienne du diabète ([www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)) offrent de l'information importante sur les facteurs de risque et la gestion du diabète, sur les marches à suivre pour rester en bonne santé et prévenir ou ralentir la maladie, sur l'incidence du mode de vie sur le diabète, sur les types de tests médicaux à passer régulièrement, et sur l'insuline et les injections d'insuline. Ils fournissent aussi des conseils sur la

nutrition, l'exercice et les tests de mesure de la glycémie aux personnes diabétiques.

Principale source d'information des médecins et des professionnels de la santé au Canada, l'ACD a élaboré des lignes directrices sur la gestion clinique du diabète qui sont reconnues à l'échelle mondiale.

**Services :** Les personnes qui viennent d'apprendre qu'elles ont le diabète, en particulier les enfants et les adolescents, ont souvent besoin d'aide pour s'adapter à leur nouvelle réalité. L'Association canadienne du diabète offre du soutien et des conseils à tous les Canadiens et Canadiennes atteints du diabète, aux membres de leur famille, à leurs enseignants et à leurs soignants. Elle s'efforce, entre autres, de répondre aux questions générales des enfants, des adolescents et des parents concernés et d'informer les enseignants, les employés de garderie et les entraîneurs pour qu'ils soient en mesure d'assurer la sécurité des enfants

sous leur supervision. L'ACD fournit des trousseaux de documentation sur le diabète aux écoles de tout le pays. La trousse, qui renferme les renseignements les plus à jour sur la maladie, décrit les rôles et les responsabilités du personnel scolaire et des parents qui prennent soin d'enfants diabétiques.

**Intervention :** La discrimination est malheureusement le lot de nombreuses personnes diabétiques. L'Association canadienne du diabète considère tous les Canadiens et les Canadiennes sur le même pied d'égalité. Les besoins des personnes diabétiques doivent donc être pris individuellement et non collectivement. C'est pourquoi l'ACD collabore avec les principaux décideurs de tous les paliers de gouvernement et le secteur privé.

**Pour de plus amples renseignements sur le diabète et l'Association canadienne du diabète, visitez notre site Web à l'adresse [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca).**

### Association canadienne du diabète

Pour devenir bénévole, faire une contribution financière ou non financière par le truchement de notre programme de cueillette de vêtements et de petits objets, ou pour adhérer à l'ACD, communiquez avec votre bureau local ou composez le 1 800 BANTING (1 800 226-8464). Vous pouvez aussi visiter notre site Internet à l'adresse [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) ou nous faire parvenir un message électronique à [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca).

**Frappez à la bonne porte**

