

# L'essentiel sur le diabète de type 2

## gestion du diabète

### Les bonnes nouvelles

Vous pouvez vivre longtemps et en bonne santé en maintenant votre taux de glycémie (le taux de sucre dans votre sang) dans la gamme établie par votre médecin (vous pouvez vous reporter à notre fiche de renseignements **Comment contrôler votre glycémie**).

Pour cela, il faut :

- ◆ adopter une alimentation (repas, collations) saine,
- ◆ faire de l'exercice physique de façon régulière et
- ◆ prendre des médicaments antidiabétiques (dont l'insuline le cas échéant), si le médecin en a prescrits.

Le diabète de type 2 est un problème progressif et permanent; il est parfois plus difficile de maintenir sa glycémie dans la gamme établie au fil des années. Votre équipe de soins peut vous aider à ajuster votre programme de repas, vos activités physiques et vos médicaments.

### Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Notre organisme obtient l'énergie qui lui est nécessaire en transformant en glucose (ou sucre) des aliments comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits. Pour pouvoir utiliser ce glucose, l'organisme produit l'insuline, une hormone qui aide le corps à contrôler le niveau de glucose dans le sang. Le diabète de type 2 se développe quand le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou quand l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline qui est produite.

Si vous êtes atteint de diabète de type 2, le glucose s'accumule dans votre sang au lieu d'être utilisé pour la conversion en énergie.

### Les complications du diabète

Avec le temps, le maintien de taux de glycémie élevés peut entraîner des complications, comme la cécité, la maladie cardiaque, des problèmes rénaux, une atteinte nerveuse et des problèmes d'érection. Heureusement, des soins adéquats et une bonne gestion du diabète peuvent prévenir ou retarder le développement de ces complications.

### La gestion du diabète

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour gérer votre diabète et aider à maintenir votre état de santé général et votre bien-être, maintenant et plus tard :

- ◆ Ne fumez pas.
- ◆ Adoptez un programme de repas équilibrés.
- ◆ Faites de l'exercice physique.
- ◆ Maintenez un poids santé.
- ◆ Prenez vos médicaments comme prescrits.
- ◆ Gérez votre stress efficacement.
- ◆ Maintenez votre tension artérielle aux alentours de la gamme visée.
- ◆ Vérifiez votre taux de glycémie régulièrement et maintenez-le dans la gamme établie.
- ◆ Maintenez votre taux de cholestérol et des autres graisses du sang dans la gamme établie.
- ◆ Prenez soin de vos pieds.
- ◆ En plus d'examen réguliers avec votre médecin, veuillez aussi inclure des visites régulières chez votre dentiste et votre spécialiste oculaire (à chaque an ou deux).

>





## Assurez-vous le soutien dont vous avez besoin

Il est parfois difficile d'accepter que vous-même ou un membre de votre famille soit atteint du diabète de type 2. Il n'est pas rare de ressentir des émotions comme la crainte, le choc, l'accablement ou même la colère. Une attitude positive et réaliste à l'égard du diabète peut aider à bien gérer le problème. Parlez avec d'autres personnes elles-mêmes atteintes du diabète – votre section régionale de l'Association canadienne du diabète peut vous renseigner sur l'adhésion à des groupes de soutien ou sur la participation à des réunions d'information.

## Votre équipe de soins diabétiques peut vous aider

Les membres de votre équipe de soins diabétiques peuvent répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir sur la bonne gestion de votre diabète. Votre équipe de soins peut inclure un médecin (votre médecin de famille ou un spécialiste du diabète), et des éducatrices en diabète (une infirmière et une diététiste); cela dépendra de vos besoins et des ressources offertes dans votre région.

Votre équipe de soins peut également inclure :

- ◆ un pharmacien,
- ◆ un travailleur social,
- ◆ un psychologue,
- ◆ un spécialiste des soins des pieds,
- ◆ un endocrinologue,
- ◆ un spécialiste des yeux.

N'oubliez pas que c'est vous le membre le plus important de votre équipe de soins.



*À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Notre réseau communautaire de partenaires nous aide à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, défendre notre cause, soutenir la recherche vers un remède, et traduire la recherche en outils pratiques.*