

# Êtes-vous vulnérable?

prévention

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

Si vous êtes âgé(e) de 40 ans et plus, vous êtes prédisposé(e) 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 à droite, vous devriez subir des tests de dépistage du diabète plus tôt et/ou plus souvent.**

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 géré, le diabète peut entraîner toute une gamme de complications, notamment :

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

## Évaluation de mon risque

- J'ai un parent, un frère ou une sœur atteint de diabète.
- J'appartiens à un groupe à risque élevé (d'origine autochtone, latino-américaine, asiatique, sud-asiatique ou africaine).
- Je présente des complications de santé associées au diabète.
- J'ai donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb).
- 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 était anormale.
- Ma tension artérielle est élevée.
- Mes taux de cholestérol et d'autres graisses du sang sont élevés.
- Je présente un surpoids (surtout au niveau de la partie médiane de mon abdomen).
- J'ai reçu l'un des diagnostics suivants :
  - Polykystose ovarienne
  - Acanthosis nigricans (plaques de peau épaisse 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 rester en bonne santé! Si vous êtes atteint/atteinte du diabète, vos enfants, ainsi que vos frères et sœurs sont également vulnérables. Insistez pour qu'ils subissent les tests de dépistage du diabète.

>





## Quels sont les symptômes?

### Les signes et symptômes du diabète incluent ce qui suit :

- ◆ Soif inhabituelle
- ◆ Envie fréquente d'uriner
- ◆ Changement du poids (gain ou perte)
- ◆ 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

Il est toutefois important de reconnaître que de nombreuses personnes atteintes de diabète de type 2 ne présentent aucun symptôme.

## 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 (ou sucre) dans le 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, associé à des symptômes de diabète, indique 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 indique 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. L'Association canadienne du diabète dispose également de nombreuses ressources qui vous aideront à mieux comprendre le diabète, et à vivre longtemps et en bonne santé.

Date : \_\_\_\_\_ 1<sup>er</sup> test : \_\_\_\_\_ mmol/L

Date : \_\_\_\_\_ 2<sup>e</sup> test : \_\_\_\_\_ mmol/L

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.

**diabetes.ca**  
1-800-BANTING (226-8464)

326535 08-399 09/11 Q-3M

Association  
**@** Canadienne  
du Diabète

