



Le diabète de type 2: j'agis!

Pour le prévenir et le traiter



10 % DES CANADIENS
ONT LE DIABÈTE



PARMI LES PERSONNES
ATTEINTES, 3 SUR 10
L'IGNORENT

90 % DES DIABÉTIQUES ONT UN **DIABÈTE DE TYPE 2**

Bien que le diabète de type 2 ait une composante génétique, il est lié en grande partie aux habitudes de vie.

On peut vivre avec cette maladie pendant des années sans qu'elle présente de symptômes. **Voilà pourquoi le dépistage est recommandé.** Un diabète qui n'est pas traité et contrôlé peut causer des dommages importants à la santé.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut prévenir cette maladie et, lorsqu'elle est présente, on peut en limiter les conséquences.

UNE PUBLICATION DE :



AVEC LA COLLABORATION DE :



AVEC L'APPUI DE :



- Collège québécois des médecins de famille
- Fédération des médecins omnipraticiens du Québec
- Fédération des médecins spécialistes du Québec
- Association des médecins endocrinologues du Québec

- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec
- Ordre des pharmaciens du Québec
- Ordre professionnel des diététistes du Québec

Mieux connaître **le diabète de type 2**

Le diabète est une augmentation anormale du taux de glucose dans le sang. Le glucose est une forme de sucre qui fournit l'énergie à nos cellules. Pour entrer dans les cellules, le glucose a besoin de l'insuline, une hormone produite par le pancréas.

Chez les personnes qui ont le diabète de type 2, **le pancréas ne produit plus assez d'insuline, ou celle-ci n'est plus aussi efficace.** Le glucose a donc de la difficulté à entrer dans les cellules. Il s'accumule alors dans le sang. À la longue, cela **peut causer des dommages importants** aux reins, aux yeux, au cœur et aux nerfs, par exemple.



Comment savoir si on a le diabète de type 2 ?

Deux types de tests sanguins sont utilisés pour diagnostiquer le diabète.

- Le **test de glycémie** mesure la quantité de glucose qui se trouve dans le sang au moment de la prise de sang. Celle-ci est faite à jeun ou deux heures après avoir bu un liquide contenant une quantité précise de glucose.
- Le **test d'hémoglobine glyquée** (ou A1C) reflète la quantité moyenne de glucose dans le sang au cours des trois derniers mois.

Il peut être nécessaire de faire plus d'un test pour confirmer le diagnostic.

Résultats permettant de poser un diagnostic de prédiabète ou de diabète

	PRÉDIABÈTE	DIABÈTE
Glycémie à jeun (mmol/L)	6,1 à 6,9	7,0 ou plus
Glycémie 2 heures après avoir bu un liquide contenant 75 g de glucose (mmol/L)	7,8 à 11,0	11,1 ou plus
Hémoglobine glyquée (A1C)	6,0 à 6,4 %	6,5 % ou plus

Source: Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada.

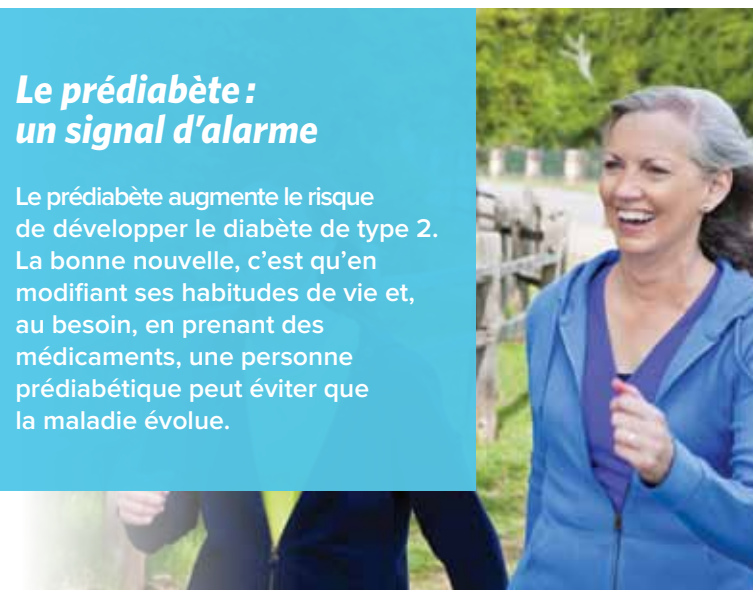
Quels sont les symptômes ?

- Fatigue, somnolence
- Augmentation du volume et de la fréquence des urines
- Soif intense
- Faim exagérée
- Vision embrouillée
- Perte de poids inexplicable
- Infection des organes génitaux et de la vessie
- Irritabilité

Le diabète de type 2 peut être présent même en l'absence de symptômes. C'est pourquoi il est important **d'évaluer vos facteurs de risque à l'aide de la liste de la page suivante.**

Le prédiabète : un signal d'alarme

Le prédiabète augmente le risque de développer le diabète de type 2. La bonne nouvelle, c'est qu'en modifiant ses habitudes de vie et, au besoin, en prenant des médicaments, une personne prédiabétique peut éviter que la maladie évolue.



Évaluez vos facteurs de risque

Si vous présentez des facteurs de risque du diabète de type 2, **parlez-en à un professionnel de la santé.** Plus le nombre est élevé, plus vous avez avantage à consulter rapidement pour obtenir une évaluation plus approfondie de votre situation. **Un test sanguin pourrait vous être recommandé.**

Faites le test

Ce questionnaire est principalement destiné aux adultes âgés de 40 à 74 ans.

Cochez les facteurs de risque du diabète de type 2 qui correspondent à votre situation.

- Je suis un **homme**.
- J'ai **45 ans ou plus**.
- J'ai déjà eu un **résultat de glycémie élevé** lors d'une maladie ou d'une grossesse.
- J'ai déjà **donné naissance à un bébé de 9 lb (4,1 kg) ou plus**.
- Un membre de ma **famille biologique** (père, mère, frère, sœur, enfant) a déjà eu un diagnostic de diabète.
- Mon **père** ou ma **mère biologique** est d'origine asiatique, africaine, autochtone ou latino-américaine.
- J'ai déjà eu un diagnostic d'**hypertension artérielle** OU j'ai déjà pris ou je prends des médicaments pour traiter ce problème.
- J'ai un **surplus de poids** (voir 1).
- Mon **tour de taille** est plus grand que 94 cm (37 po) si je suis un homme OU plus grand que 80 cm (32 po) si je suis une femme (voir 2).
- Je fais habituellement moins de 30 minutes d'**activité physique** par jour (incluant les activités au travail ou à la maison).
- Je ne mange pas de **légumes** ou de **fruits** chaque jour.
- Je n'ai pas fait d'**études** collégiales ou universitaires.

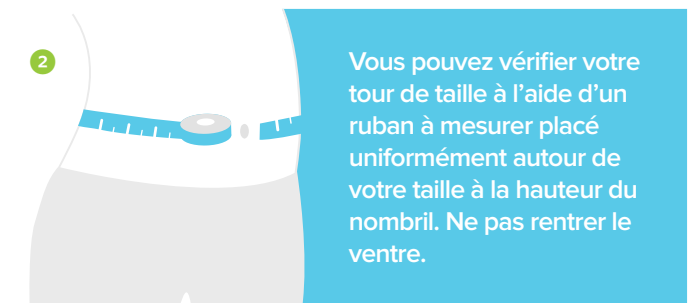
Adaptation du Questionnaire canadien sur le risque de diabète CANRISK, Agence de la santé publique du Canada, 2011.

1 Repérez votre taille dans le tableau.

En général, on considère qu'il y a un surplus de poids lorsque le poids est égal ou supérieur à celui indiqué dans la colonne de droite.

TAILLE	POIDS*
1,45 m 4'9"	53 kg 117 lb
1,48 m 4'10"	55 kg 121 lb
1,50 m 4'11"	56 kg 123 lb
1,52 m 5'0"	58 kg 128 lb
1,55 m 5'1"	60 kg 132 lb
1,58 m 5'2"	62 kg 137 lb
1,60 m 5'3"	64 kg 141 lb
1,62 m 5'4"	66 kg 146 lb
1,65 m 5'5"	68 kg 150 lb
1,68 m 5'6"	71 kg 156 lb
1,70 m 5'7"	72 kg 159 lb
1,72 m 5'8"	74 kg 163 lb
1,75 m 5'9"	77 kg 170 lb
1,77 m 5'10"	78 kg 172 lb
1,80 m 5'11"	81 kg 179 lb
1,83 m 6'0"	84 kg 185 lb
1,85 m 6'1"	86 kg 190 lb
1,88 m 6'2"	88 kg 194 lb
1,90 m 6'3"	90 kg 198 lb
1,93 m 6'4"	93 kg 205 lb

* Correspond à un Indice de masse corporelle de 25 (IMC=kg/m²)







Pour obtenir plus de précision sur votre niveau de risque, visitez le www.diabete.qc.ca.

Adopter de **saines habitudes de vie**

Quatre habitudes de vie contribuent à prévenir et à contrôler le diabète de type 2 et de nombreuses autres maladies.

Ces habitudes de vie font partie du traitement du diabète. Elles aident à contrôler la glycémie et à prévenir les complications. En présence de prédiabète, elles peuvent ralentir et peut-être prévenir l'apparition du diabète. En prime, ces habitudes de vie aident à se sentir mieux et à avoir plus d'énergie.

-  **Manger sainement**
-  **Bouger régulièrement**
-  **Agir sur le poids**
-  **Apprendre à gérer le stress**

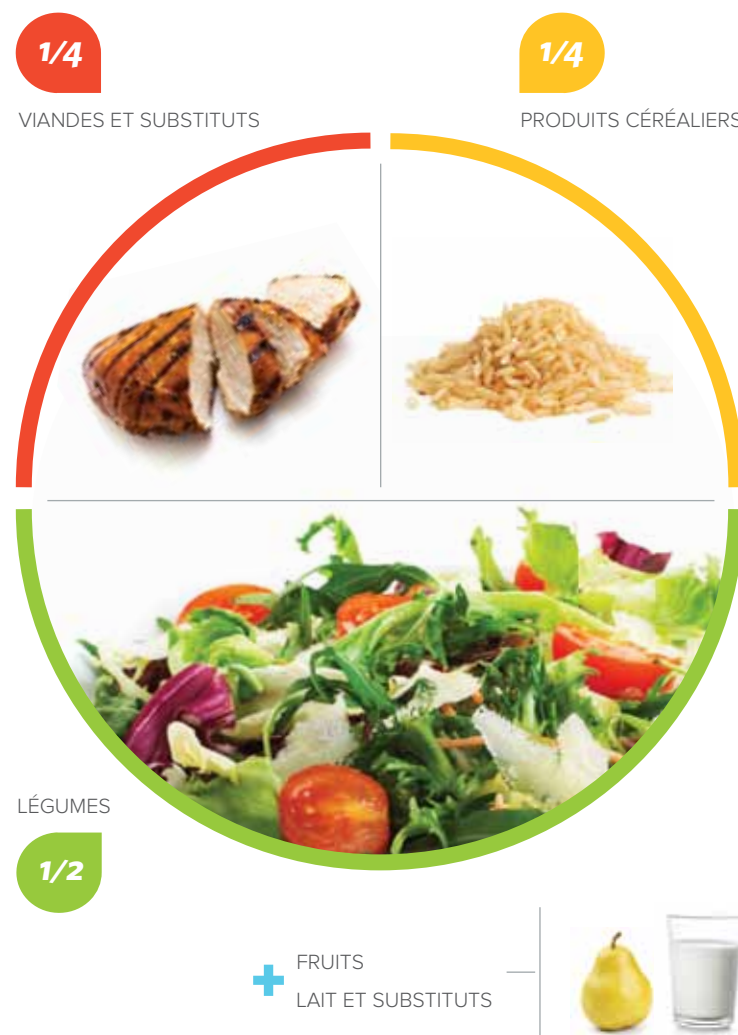
Manger sainement

L'alimentation suggérée aux personnes diabétiques ou prédiabétiques ressemble à celle proposée à la population en général. Il s'agit essentiellement de prendre trois repas équilibrés par jour et des collations au besoin, composés d'une variété d'aliments sains, et de prêter une attention spéciale aux glucides.

Composer un repas équilibré

Le midi et le soir, inspirez-vous le plus souvent de l'assiette équilibrée.

- La moitié de l'assiette est remplie de **légumes**, crus ou cuits, en accompagnement ou inclus dans le mets.
- Les aliments qui fournissent des protéines, soit les **viandes et substituts**, n'occupent que le quart de l'assiette : volaille, viandes maigres, poisson, fruits de mer, légumineuses (ex. : pois chiches, haricots, lentilles), œufs, tofu, etc.
- Des **produits céréaliers**, de préférence à grains entiers (ex. : pain, pâtes ou couscous de blé entier, riz brun, quinoa, orge), ou d'autres **féculents** (ex. : pomme de terre, patate douce, maïs) occupent le dernier quart de l'assiette.
- + Un **fruit** et une portion de **lait** (ou un de ses substituts, comme la boisson de soya enrichie ou le yogourt) complètent l'assiette équilibrée au moment du repas ou plus tard, en guise de collation.



Au déjeuner, assurez-vous d'avoir une portion de fruits, des produits céréaliers à grains entiers et des protéines (œufs ou blancs d'œufs, beurre de noix ou d'arachide, viande, produit laitier, lait de soya enrichi, etc.).

Voici deux idées pour varier :

- Du gruau préparé avec du lait dans lequel on ajoute une pomme coupée en dés et des noix hachées;
- Un *smoothie* fait de petits fruits, de yogourt et de tofu soyeux accompagné d'un muffin maison.

Un mot sur les glucides

La plupart des aliments, sauf les viandes et les matières grasses, contiennent des glucides. Au cours de la digestion, les glucides se transforment en glucose, la forme de sucre qui fournit de l'énergie au corps. C'est pourquoi un repas équilibré inclut des aliments contenant des glucides. Toutefois, ces aliments influencent la glycémie. Il est donc important, si vous avez le diabète, d'en **surveiller la quantité** et de **choisir les plus nutritifs**.

Aliments riches en glucides nutritifs

Produits céréaliers à grains entiers, pommes de terre, légumineuses, lait, yogourt, fruits.

Aliments riches en glucides moins nutritifs

Sucre blanc, cassonade, miel, sirop d'érable et tous les aliments contenant des sucres ajoutés (biscuits, bonbons, confitures, chocolat, etc.).

Une alimentation équilibrée vous permettra d'obtenir suffisamment de glucides. Quant aux aliments moins nutritifs, il ne s'agit pas d'y renoncer totalement, mais de les consommer à l'occasion et en petites quantités.

Qu'est-ce qu'on boit ?

De toutes les boissons, l'**eau** est la meilleure pour éteindre la soif. Pour faire changement, ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron ou de lime. Essayez également les tisanes, qui aromatisent l'eau et la rendent agréable à boire.

Évitez les boissons gazeuses et autres **boissons sucrées**. Même les jus de fruits sans sucre ajouté contiennent naturellement une grande quantité de sucre. Préférez-leur les fruits frais : grâce aux fibres qu'ils contiennent, ils sont moins susceptibles de faire monter la glycémie rapidement.

L'**alcool** influence aussi la glycémie. Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas le faire à jeun, de ne pas en prendre tous les jours et de limiter votre consommation à la quantité convenue avec votre médecin ou un autre membre de votre équipe soignante.

Un horaire de repas régulier

Il est souhaitable de manger à des heures régulières et de prendre 3 repas par jour, espacés de 4 à 6 heures. Cela permet de répartir l'ingestion d'aliments tout au long de la journée et d'avoir un meilleur contrôle des glycémies.

Si vous avez faim entre deux repas, choisissez une collation nutritive, comme un fruit et un morceau de fromage, ou des crudités et quelques amandes naturelles. Cela pourra vous éviter une fringale plus tard.

À vos tabliers !

En préparant des repas à la maison aussi souvent que possible, on peut plus facilement s'assurer de la bonne valeur nutritive, de la qualité et de la quantité des ingrédients. Et c'est souvent plus savoureux !

- Préparez des collations et des desserts avec peu ou pas de sucre ajouté : muffins, barres de céréales, biscuits, blanc-manger.
- Utilisez des « bons » gras, comme l'huile d'olive et de canola, en petites quantités.
- Limitez le sel (sodium) et les aliments du commerce qui en contiennent. Si vous utilisez des conserves (ex. : bouillons, légumes, poissons), recherchez des produits sans sel ou réduits en sel.



Toute personne diabétique devrait rencontrer une diététiste, aussi appelée nutritionniste, pour recevoir des conseils personnalisés, apprendre à lire les étiquettes alimentaires et en savoir plus sur le calcul des glucides.

Bouger régulièrement

Le manque d'activité physique est en partie responsable de l'augmentation des cas de diabète de type 2. La situation pourrait changer: **8 personnes sur 10 disent vouloir être plus actives**. Il reste à passer à l'action!

De nombreux bienfaits

La pratique régulière d'activité physique d'intensité moyenne joue un rôle important dans la prévention et le traitement du diabète de type 2. Elle peut aider à gérer le poids, mais même si elle n'entraîne pas de perte de poids, elle procure de nombreux bénéfices:

- Elle aide à diminuer les glycémies.
- Elle favorise une bonne gestion du stress.
- Elle diminue le risque de maladies cardiovasculaires.
- Elle retarde, dans certains cas, la prise de médicaments.

Si vous êtes inactif depuis longtemps, consultez un médecin avant d'entreprendre un programme d'activités plus intenses que la marche rapide.

Chacun sa façon de bouger!

« J'ai essayé le jogging, mais avec 20 kilos en trop, c'était difficile. J'ai donc changé d'activité: je vais à la piscine trois fois par semaine. J'ai aussi modifié mon alimentation. Mes pantalons sont maintenant moins serrés, je dors mieux et je me sens plus en forme! »

Patricia, 41 ans

« J'aime marcher quand j'ai une destination. Comme la plupart des commerces se trouvent à 20 minutes à pied de chez moi, je m'organise pour avoir une petite course à faire presque tous les jours: la fruiterie, l'épicerie, la pharmacie, la banque... »

Mario, 62 ans

L'activité physique au quotidien

Si vous commencez à faire de l'activité physique, allez-y graduellement, à votre rythme. Choisissez des activités qui vous plaisent et qui conviennent à votre horaire.

L'objectif est de faire au moins **150 minutes d'activité aérobique d'intensité moyenne par semaine**. Cela représente environ 30 minutes la plupart des jours, que vous pouvez faire en plus petites séances de 10 ou 15 minutes à la fois.

Marcher, nager, patiner ou jouer au badminton sont des exemples d'activités aérobiques, c'est-à-dire des activités qui font augmenter le rythme cardiaque.

Faites aussi au moins deux fois par semaine des activités pour renforcer les muscles, comme lever des poids, travailler avec des bandes élastiques, faire des redressements assis ou des pompes (*push ups*), etc.



Agir sur le poids

On comprend l'intérêt de gérer sainement son poids lorsqu'on sait que 8 personnes sur 10 ayant le diabète de type 2 ont un surplus de poids. **L'excès de poids nuit au travail de l'insuline**, surtout si le gras est situé au niveau du ventre. Heureusement, une perte de poids graduelle, même légère (de 5 à 10% du poids initial), aide à diminuer le taux de sucre dans le sang et à réduire le tour de taille.

Comprendre les causes du surpoids

Plusieurs facteurs peuvent influencer le poids d'un individu: ses habitudes de vie, ses émotions, son degré de stress, sa situation économique, l'environnement social (famille, amis, travail, quartier), etc.

Si vous devez perdre du poids, comprendre les causes de votre surplus de poids vous aidera à trouver des stratégies qui vous conviennent pour y arriver. Une diététiste, un kinésologue ainsi qu'un psychologue pourront vous accompagner dans votre démarche.

Gérer son poids, c'est possible!

- Manger sainement et bouger davantage sont deux stratégies incontournables.
- Les diètes strictes et les privations peuvent sembler efficaces à court terme, mais elles ne tiennent généralement pas leurs promesses à long terme. Elles peuvent même avoir des effets physiques et psychologiques néfastes.
- Être à l'écoute de votre corps vous permettra de reconnaître les signaux de la **vraie faim**, comme avoir l'estomac qui se contracte ou commencer à manquer d'énergie. C'est cette faim qui devrait vous amener à vous alimenter et non pas la **fausse faim**, qui conduit à manger même si le corps n'en a pas besoin à ce moment-là.
- Au repas, mangez lentement pour avoir le temps de sentir quand vous êtes rassasié. Arrêtez de manger quand vous n'avez plus faim même si votre assiette n'est pas vide.

Saviez-vous que?

Certaines études montrent que le manque de sommeil pourrait, pour différentes raisons, favoriser la prise de poids.

8 personnes sur 10

AYANT LE DIABÈTE DE TYPE 2 ONT UN SURPLUS DE POIDS.





Apprendre à gérer le stress

Le stress libère des hormones qui ont plusieurs effets : le cœur bat plus vite, la pression artérielle monte... et parfois, la glycémie aussi. On a donc avantage à apprendre à gérer son stress.

Reconnaître le stress

Prêtez attention aux **situations nouvelles, imprévisibles, incontrôlables ou menaçantes**. Ce sont les quatre types de situations qui causent du stress.

Pour faire face à une source de stress, vous pouvez tenter de :

- changer la situation si c'est possible
- changer votre façon de la voir et d'y réagir
- fuir la situation

Bien se connaître

On est souvent notre propre source de stress ! Peu importe votre âge, il est possible de modifier vos façons de penser et de réagir dans le but d'améliorer votre bien-être. Ces quelques questions vous aideront à évaluer les aspects à travailler pour mieux gérer votre stress.

- › Votre vision des événements et votre façon d'y réagir sont-elles objectives et réalistes ?
- › Êtes-vous à l'écoute de vos besoins ? Êtes-vous en mesure de les communiquer clairement et facilement à votre entourage ?
- › Avez-vous du soutien et un bon entourage ?
- › Vous réservez-vous des moments de détente ?

Apprivoiser le diabète




Apprendre qu'on a le diabète peut être une grande source de stress. C'est une maladie qui ne peut pas être guérie et qui exige un traitement à vie. Le fait de devoir modifier ses habitudes de vie a un impact au quotidien. Comme il s'agit d'une situation qu'on n'a pas choisie, on peut avoir l'impression qu'on a perdu le contrôle sur sa vie. Les symptômes ou les complications peuvent faire peur.

- › **En vous informant sur la maladie et en vous investissant dans votre traitement, vous pouvez retrouver un plus grand contrôle sur votre vie** et vous sentir moins menacé par la situation.
- › **Accordez-vous du temps pour apprendre à vivre avec la maladie.** N'essayez pas de changer toutes vos habitudes de vie du jour au lendemain. Allez-y plutôt une étape à la fois.
- › **N'hésitez pas à aller chercher l'aide dont vous avez besoin** pour traverser les moments difficiles. **Les professionnels de la santé** (médecin, infirmière, diététiste, kinésologue, pharmacien, psychologue, etc.) sont là pour vous aider à mieux vivre avec le diabète. Profitez aussi du soutien que peuvent vous offrir votre **famille** et vos **amis**.

Si vous ressentez de la tristesse, du découragement, de la colère ou de l'anxiété pendant plusieurs semaines, il est possible que vous fassiez une dépression. Consultez un professionnel de la santé. Avec un traitement approprié, vous pourrez retrouver la lumière au bout du tunnel.



Contrôler *le diabète*

-  Mesurer sa glycémie
-  Prendre les médicaments prescrits
-  Prévenir et traiter les complications

Mesurer sa glycémie

Vérifiez avec votre médecin ou un autre professionnel de votre équipe soignante la pertinence de mesurer vous-même votre glycémie. Si c'est le cas, il vous indiquera à quelle fréquence le faire. Vous pourrez mesurer votre glycémie en prélevant une goutte de sang sur le bout de votre doigt, puis en l'analysant à l'aide d'un lecteur de glycémie.

Notez vos glycémies dans un carnet avec la date, l'heure à laquelle elles ont été mesurées, et les facteurs qui auraient pu les influencer : les aliments, l'activité physique, le stress ou l'oubli d'un médicament, par exemple. Vous pourrez ainsi voir ce qui a un effet sur votre taux de glucose et agir en conséquence. Cela vous aidera aussi, vous et votre équipe soignante, à voir si le traitement est adéquat. Au besoin, il pourra être ajusté.

Valeurs souhaitables pour la plupart des personnes diabétiques :

- › Glycémie à jeun et avant les repas : **4 à 7 mmol/L**
- › Glycémie 2 heures après les repas : **5 à 10 mmol/L**
- › A1C : **égale ou plus basse que 7 %**

Selon votre situation, votre médecin pourrait fixer d'autres valeurs.

Hyperglycémie et hypoglycémie

On parle d'**hyperglycémie** lorsque le **taux de glucose dans le sang dépasse la valeur souhaitable**. Si cela survient, essayez d'en déterminer la cause et suivez les conseils de votre équipe soignante. Si elle est fréquente, le diabète est probablement mal contrôlé, et il serait sage de consulter un médecin. À long terme, cette situation peut entraîner de graves complications.

On parle d'**hypoglycémie** quand le **taux de glucose dans le sang est plus petit que 4 mmol/L**. Les personnes diabétiques traitées avec certains médicaments ou de l'insuline sont plus à risque de vivre des épisodes d'hypoglycémie. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il s'agit de votre cas.

Une hypoglycémie peut survenir, par exemple, si on mange moins ou qu'on est plus actif qu'à l'habitude, si on a consommé de l'alcool, si on a fait une erreur de dosage de médicament ou si la médication doit être ajustée à la suite d'une perte de poids.

L'hypoglycémie peut s'installer rapidement et conduire à la perte de conscience si on ne réagit pas sans tarder. Il est donc important de toujours avoir sur soi des réserves de glucides pour traiter une hypoglycémie.

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

- Mesurez immédiatement votre glycémie** si vous éprouvez l'un des symptômes suivants :
 - Tremblements
 - Faiblesse, fatigue
 - Sueurs
 - Faim ou nausées
 - Palpitations cardiaques
 - Étourdissements
 - Anxiété, irritabilité, colère
 - Vision embrouillée
 - Troubles de la concentration ou du jugement ou confusion
- Si votre taux de sucre dans le sang est plus petit que 4 mmol/L**, consommez immédiatement l'une des sources de sucre suivantes :
 - Comprimés de glucose (selon les directives sur l'emballage)
 - 3 sachets de sucre (15 ml / 1 c. à table) dissous dans l'eau
 - 175 ml (3/4 tasse) de boisson aux fruits, de jus de fruits ou de boisson gazeuse régulière
 - 15 ml (1 c. à table) de miel ou de sirop d'érable
- Attendez 15 minutes et reprenez votre glycémie.** Si elle est toujours inférieure à 4 mmol/L, répétez l'étape 2.
- Si votre glycémie est égale ou supérieure à 4 mmol/L** et que votre prochain repas est dans plus d'une heure, prenez une collation contenant des glucides et des protéines. Par exemple, 7 biscuits soda avec 30 g (1 oz) de fromage.

Prendre les médicaments prescrits

Le diabète est une maladie qui évolue dans le temps. Ainsi, il arrive que le changement d'habitudes de vie ne suffise pas à maintenir la glycémie dans les valeurs souhaitables. Des médicaments doivent alors être ajoutés au traitement.

Les antidiabétiques

Il existe plusieurs classes d'antidiabétiques, qui agissent selon des mécanismes d'action différents. Certains médicaments augmentent la libération d'insuline, d'autres rendent l'insuline plus efficace, par exemple. Des antidiabétiques de classes différentes sont souvent donnés en association pour améliorer l'efficacité du traitement.

L'hypoglycémie peut être un effet indésirable de certains antidiabétiques. Vérifiez si c'est le cas du ou des médicaments que vous prenez. **Si vous vivez des épisodes d'hypoglycémie, il faut les traiter comme mentionné à la page 9, puis faire ajuster votre médication en conséquence si nécessaire.**

Il est tout à fait normal que des modifications à vos médicaments soient nécessaires à divers moments au cours de votre vie.



L'insuline

L'insuline est utilisée quand les autres médicaments antidiabétiques ne permettent pas de bien contrôler la glycémie. Elle peut parfois être nécessaire au début de la maladie. Chaque personne diabétique est différente, et son traitement doit être personnalisé.

Une formation donnée par un professionnel de la santé qualifié est nécessaire pour apprendre à utiliser correctement le dispositif d'injection (seringue, stylo injecteur, etc.) et à ajuster les doses.

Quelques conseils

Si vous devez prendre des médicaments, assurez-vous de respecter la dose prescrite et de bien suivre toutes les recommandations des professionnels qui vous soignent. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser. Et si vous éprouvez des inquiétudes, ou ressentez des effets indésirables, n'hésitez pas à leur en parler.

Les médicaments en vente libre et produits naturels

Certains médicaments en vente libre ou produits de santé naturels peuvent influencer la glycémie ou interagir de façon néfaste avec vos médicaments.

Vérifiez sur l'emballage si les produits que vous envisagez de prendre présentent des contre-indications qui vous concernent (diabète, hypertension artérielle, par exemple).

Avant de vous procurer un nouveau produit, parlez-en à un pharmacien ou à votre médecin. Si vous décidez d'en prendre, mesurez vos glycémies plus souvent afin de constater leur effet.



Prévenir et traiter les complications

Des conséquences sérieuses

À la longue, un taux de glucose trop élevé dans le sang peut :

- endommager les **vaisseaux sanguins**. Une atteinte des petits vaisseaux peut affecter les yeux (rétinopathie) et les reins (néphropathie). Une atteinte des gros vaisseaux peut entraîner une maladie cardiovasculaire menant à un infarctus, à un accident vasculaire cérébral (AVC) ou même à une amputation à un membre inférieur
- affecter les **nerfs** (neuropathie), en particulier ceux responsables de la sensibilité des pieds
- augmenter le risque d'**infections** de toutes sortes

Ce que vous pouvez faire pour éviter les complications :

- Le **contrôle de votre glycémie** est primordial. C'est pourquoi il est important d'adopter des habitudes de vie saines, de prendre vos médicaments si on vous en a prescrit et de mesurer régulièrement votre glycémie.
- Faites mesurer votre **pression artérielle** à chaque visite médicale.
- Faites vérifier vos taux de **cholestérol** et de **triglycérides** chaque année ou comme indiqué par votre équipe soignante.
- Si des **médicaments** vous sont prescrits, prenez-les en suivant bien les recommandations.
- Passez régulièrement un **examen de la vue** et un **examen dentaire** selon la fréquence recommandée par votre équipe soignante.

Diabète et santé sexuelle

Une hyperglycémie prolongée peut occasionner des infections vaginales (vaginites) ou des infections au pénis (balanites) et peut également entraîner des problèmes d'érection. Au besoin, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Prendre soin de ses pieds

Prêtez une attention particulière à vos pieds. Si leur sensibilité est réduite, des blessures ou des infections pourraient passer inaperçues.

- Examinez vos pieds tous les jours afin de détecter des blessures ou d'autres problèmes.
- Prenez garde aux brûlures et aux engelures. Quand la sensibilité des pieds est réduite, il est facile de se brûler les pieds dans l'eau trop chaude du bain ou de se geler les orteils en hiver.
- N'enlevez pas vous-même vos cors ou vos verrues. Consultez plutôt une infirmière en soins de pieds, un podiatre ou votre médecin.
- Évitez de marcher pieds nus.
- Choisissez bien vos chaussures et vos bas selon les recommandations de votre équipe soignante.

Cesser de fumer pour respirer la santé !

Le tabagisme a de nombreux effets néfastes, entre autres sur le cœur et les vaisseaux sanguins. Le fait de fumer augmente donc le risque de complications chez les personnes diabétiques ou prédiabétiques.

Si vous fumez, arrêter est certainement la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé. Même si plusieurs tentatives sont parfois nécessaires pour y arriver, la réussite est possible. N'hésitez pas à aller chercher l'aide dont vous avez besoin.



« **Mon médecin m'avait souvent recommandé de perdre du poids**, mais après deux semaines d'entraînement d'enfer et de régime strict, je me décourageais. Me faire dire que j'étais prédiabétique a été comme un coup de fouet ! J'ai décidé de consulter une nutritionniste. Elle m'a conseillé de commencer par **ajouter des aliments** à mon menu au lieu de me priver. J'ai pris goût aux légumes et je me suis rendu compte qu'en mangeant plus de grains entiers, je prenais des portions plus raisonnables. Plutôt que de me forcer à aller dans un gym, j'ai commencé à marcher. Avec cette stratégie plus réaliste, mes nouvelles habitudes tiennent le coup depuis un an. Ma glycémie a baissé, et je me sens vraiment mieux ! »

Thomas, 65 ans

Mon plan de match

Pour prévenir ou contrôler le diabète de type 2 :

- je mange sainement
- je fais de l'activité physique presque tous les jours
- j'agis sur mon poids
- je m'assure de bien gérer mon stress
- je ne fume pas ou j'essaie d'arrêter

Aussi, si j'ai le diabète :

- je mesure mes glycémies, comme recommandé
- je prends mes médicaments, si on m'en a prescrit

Ressources



InfoDiabète :

514 259-3422, poste 233
1 800 361-3504, poste 233
ou infodiabete@diabete.qc.ca
(service gratuit d'information et de référence en diabète)

Informez-vous à votre **clinique médicale** ou à votre **CLSC** pour savoir si des programmes sont offerts aux personnes atteintes de prédiabète ou de diabète.



S'occuper de sa santé, c'est aussi se préparer pour ses rendez-vous. Découvrez des outils gratuits pour vous aider.

➡ Visitez DiscutonsSante.ca.

Avez-vous un médecin de famille ?

Si oui, cela permettra un meilleur suivi de votre diabète. **Sinon**, contactez votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS) pour savoir comment vous inscrire au Guichet d'accès pour la clientèle sans médecin de famille ou visitez le site Sante.gouv.qc.ca.

Les renseignements contenus dans cette publication sont présentés à titre informatif et ne remplacent pas les recommandations d'un professionnel de la santé.

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par les **fondations de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont** et du **Centre Épic** ainsi que par la **Fondation PSI**, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Cette publication a été élaborée par **Capsana**, avec la collaboration de Diabète Québec : **Amélie Roy-Fleming**, diététiste, éducatrice agréée en diabète, **Louise Tremblay**, infirmière, **Julie St-Jean**, diététiste, et **Andrée Gagné**, diététiste.

Remerciements à l'Unité de médecine de jour métabolique de l'Hôtel-Dieu du CHUM pour la révision du contenu : **Jean-Marie Boutin**, endocrinologue, **Lyne Gauthier**, pharmacienne, **Annabelle Mathieu**, infirmière, et **Michelle Messier**, diététiste. Remerciements également à : **Johanne Blais**, médecin de famille, unité de médecine familiale Saint-François d'Assise, et **Suzanne Durand**, infirmière, Ordre des infirmières et infirmiers du Québec.

Les professionnels de la santé et les entreprises peuvent commander ce document au www.capsana.ca/outils/publications.php.