

Facteurs de risque du diabète de type 2

- Avoir 40 ans ou plus;
- Avoir un membre de sa famille immédiate (parent, frère ou sœur) atteint de diabète de type 2;
- Appartenir à un groupe ethnique à risque élevé: ayant des origines africaines, arabes, asiatiques, hispaniques, autochtones ou sud-asiatiques ou ayant un faible statut socioéconomique
- Avoir un prédiabète (intolérance au glucose ou anomalie de la glycémie à jeun);
- Avoir une ou des complications du diabète, dont des problèmes aux yeux, aux nerfs ou aux reins;
- Être atteint d'une maladie cardiaque;
- Avoir des antécédents de diabète gestationnel
- Avoir une tension artérielle élevée;
- Avoir un taux de cholestérol élevé;
- Avoir un excès de poids, particulièrement au niveau de l'abdomen;
- Avoir donné naissance à un bébé ayant un poids à la naissance supérieur à 4 kg (9 lbs);
- Être atteint d'apnée obstructive du sommeil;
- Avoir une histoire d'utilisation de médicaments à base de cortisone

Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 est une maladie dans laquelle votre pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline produite.

En conséquence, le sucre (glucose) s'accumule dans le sang au lieu d'être utilisé comme source d'énergie. L'organisme obtient le sucre à partir de certains aliments comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits. Pour pouvoir utiliser ce sucre, votre organisme a besoin d'insuline. L'insuline est une hormone qui aide votre organisme à contrôler le taux de sucre dans votre sang.

Les bonnes nouvelles

Vous pouvez vivre longtemps en santé en conservant votre glycémie dans les intervalles cibles que vous avez fixés en collaboration avec votre professionnel de la santé. Pour ce faire vous devez :

- Consommer des repas et collations sains.
- Pratiquer régulièrement une activité physique.
- Vérifier régulièrement votre glycémie à la maison, à l'aide d'un glucomètre.*
- Viser un poids santé.
- Prendre vos médicaments pour le diabète, dont l'insuline, si prescrits par votre médecin.
- Gérer efficacement votre stress.

*Discutez avec votre équipe de soins de santé de la fréquence à laquelle vous devriez vérifier votre glycémie.



Obtenez le soutien dont vous avez besoin

Une attitude positive et réaliste envers votre diabète peut vous aider à le gérer. Discutez avec d'autres personnes atteintes du diabète ou à leurs proches aidants. Votre section locale de Diabète Canada peut vous renseigner sur l'adhésion à un groupe de soutien par les pairs ou la participation à une séance



Qui peut vous aider?

Votre équipe de soins de santé est là pour vous aider. En fonction de vos besoins et des ressources disponibles dans votre communauté, votre équipe peut inclure un médecin de famille, un éducateur en diabète (infirmière et/ou diététiste), un endocrinologue, un pharmacien, un travailleur social, un spécialiste de l'exercice, un psychologue, un spécialiste du soin des pieds et un spécialiste de la vue. Ces personnes sont en mesure de répondre à toutes vos questions entourant le traitement du diabète. Elles peuvent vous aider à ajuster votre régime alimentation votre activité et votre médication.

Souvenez-vous, que vous êtes le membre le plus important de votre équipe de soins.

Les complications du diabète

Le diabète de type 2 est une maladie progressive qui dure toute la vie. Il peut devenir de plus en plus difficile de conserver votre glycémie à l'intérieur de vos intervalles cibles. Hyperglycémie peut entraîner certaines complications, comme une cécité, des maladies cardiaques, une atteinte rénale et des nerfs ainsi qu'une dysfonction érectile. Heureusement, des soins adéquats et une bonne gestion du diabète peuvent prévenir ou retarder l'apparition de ces complications.

Vous pouvez réduire vos risques de complications si vous :

- Conservez votre glycémie dans les intervalles cibles.*
- Évitez de fumer.
- Maintenez votre taux de cholestérol et autres lipides sanguins dans les intervalles cibles.*
- Maintenez votre tension artérielle dans l'intervalle cible.*
- Prenez soin de vos pieds.
- Consultez régulièrement votre médecin, votre équipe de soins de santé, votre dentiste et votre spécialiste de la vue.

*Discutez de vos intervalles cibles avec votre équipe de soins de santé.

Articles connexes : *Gestion de votre glycémie, Gestion du poids et diabète, Bienfaits de l'activité physique, Principes de base, Cholestérol et diabète, Hypertension et diabète, Tabagisme et diabète, Le soins des pieds : un pas vers une bonne santé, Rester en bonne santé avec le diabète*

DIABÈTE CANADA | diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 112020 05/18