



Qu'est-ce que le diabète de type 1 ?

Le diabète de type 1 est une maladie dans laquelle le pancréas ne produit pas d'insuline. L'insuline est une hormone qui permet à votre organisme de contrôler la glycémie (taux de glucose dans votre sang). En l'absence d'insuline, le glucose s'accumule dans votre sang au lieu d'être utilisé pour la production d'énergie. Votre organisme produit du glucose; et en obtient à partir de certains aliments, comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits.

La cause du diabète de type 1 demeure inconnue. Cette maladie n'est pas provoquée par une consommation excessive de sucre et il est impossible de la prévenir. À l'heure actuelle, on suppose que le diabète de type 1 se manifeste quand le système immunitaire détruit les cellules qui produisent l'insuline.

L'insulinothérapie

L'insulinothérapie s'avère nécessaire pour le traitement du diabète de type 1. De nombreuses variétés d'insuline peuvent être utilisées pour traiter le diabète. L'insuline peut être administrée à l'aide d'un stylo, d'une seringue ou d'une pompe. Votre médecin déterminera, en collaboration avec vous :

- Le nombre d'injections d'insuline dont vous avez besoin par jour
- L'horaire de vos injections d'insuline
- La dose d'insuline que vous devez vous injecter à chaque fois

Votre médecin ajustera votre insulinothérapie en fonction de vos objectifs, de votre âge, de votre mode de vie, de votre régime alimentation, de votre santé globale et de votre motivation. Certains facteurs sociaux et financiers devront peut-être aussi être pris en compte.

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 :

- Vous injecter votre insuline, tel que recommandé (et prendre les autres médicaments prescrits par votre médecin, s'il y a lieu).
- Vérifier régulièrement votre glycémie à la maison, à l'aide d'un glucomètre.*
- Consommer des repas et collations sains.
- Pratiquer régulièrement une activité physique.
- Viser un poids santé.
- 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 Diabète Canada peut vous fournir des ressources additionnelles et vous renseigner sur la 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, cette 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 physique et votre médication.

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

Les complications du diabète

Avec le temps, l'hyperglycémie peut entraîner certaines complications, comme la 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 d'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, Bienfaits de l'activité physique, Principes de base, Cholestérol + diabète, Hypertension et diabète, Tabagisme et diabète, Le soin des pieds : une étape vers une meilleure santé, Rester en 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. 112007 05/18