

# Êtes-vous vulnérable?

## Vous pourriez être l'un des nombreux Canadiens et Canadiennes qui sont atteints du diabète de type 2 sans le savoir.

Si vous êtes âgé(e) de 40 ans ou plus, vous avez un risque de diabète de type 2. Vous 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 plus tôt et/ou plus souvent.**

Aujourd'hui plus que jamais, les personnes atteintes du diabète peuvent mener une vie active et autonome, pourvu qu'elles s'engagent à gérer efficacement leur maladie tout au long de la vie.

Il est important de subir des tests de dépistage du diabète de type 2 lorsqu'on est à risque. Un diabète non traité ou mal géré peut entraîner toute une gamme de complications, notamment :

- ♦ Maladies du cœur
- ♦ Maladies rénales
- ♦ Maladies des yeux
- ♦ Problèmes d'érection (impuissance)
- ♦ Lésions nerveuses

## Évaluation de mon risque

- J'ai un parent, un frère ou une sœur atteint du 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 j'étais atteint(e) de prédiabète (intolérance au glucose ou anomalie de la glycémie à jeun).
- Ma tension artérielle est élevée.
- Mes taux de cholestérol et d'autres lipides sanguins sont élevés.
- Je présente un excès de poids (surtout au niveau de la taille).
- J'ai reçu l'un des diagnostics suivants :
  - syndrome des ovaires polykystiques
  - *Acanthosis nigricans* (taches foncées sur la peau)
  - Apnée obstructive du sommeil
  - Utilisation de glucocorticoïdes

**N'IGNOREZ PAS CES FACTEURS DE RISQUE.** Plus rapidement le diagnostic du diabète sera établi, plus rapidement vous pourrez prendre les mesures requises pour rester en bonne santé ! Si vous êtes atteint(e) du diabète de type 2, vos enfants, ainsi que vos frères et sœurs sont également à risque. Insistez pour qu'ils subissent des tests de dépistage du diabète.

>





## Quels sont les symptômes ?

### Les signes et symptômes du diabète sont les suivants :

- ◆ Soif inhabituelle
- ◆ Envie fréquente d'uriner
- ◆ Changement de poids (gain ou perte)
- ◆ Fatigue extrême ou manque d'énergie
- ◆ Vision embrouillée
- ◆ Infections fréquentes ou récurrentes
- ◆ Guérison lente des plaies ou blessures
- ◆ Picotements ou engourdissements des mains ou des pieds
- ◆ Difficulté à obtenir ou à maintenir une érection

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

## Le diagnostic du diabète

Présentez cette fiche à votre médecin et demandez-lui de procéder à un dépistage du diabète à l'aide de l'un des tests 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 du diabète.

OU

### Glycémie aléatoire

On peut procéder à ce test n'importe quand, quelle que soit l'heure où on a mangé. Un résultat de 11,0 mmol/L ou plus, associé à des symptômes du diabète, indique la présence du diabète.

OU

### A1C

Ce test peut être effectué à n'importe quel moment, peu importe le moment où on a mangé. Un résultat de 6,5 % ou plus (chez les adultes), en l'absence de facteurs nuisant à la précision du test, indique la présence du diabète.

OU

### Hyperglycémie provoquée par voie orale

Pour ce test, on doit boire une solution sucrée spécifique. Un résultat de 11,1 mmol/L ou plus, deux heures après l'ingestion de la solution, indique la présence du diabète.

Le dernier test doit être répété dans tous les cas (sauf si vous présentez des signes et symptômes aigus du diabète). Après avoir reçu un diagnostic du diabète, demandez à votre médecin de vous référer à un service d'éducation en diabète. L'Association canadienne du diabète offre 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. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez [diabetes.ca](http://diabetes.ca) pour de plus amples renseignements.

\* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©2014 Copyright

**Articles connexes :** *Le diabète, L'essentiel sur le diabète de type 2, L'essentiel sur le diabète de type 1 et Le prédiabète.*

**diabetes.ca | 1-800 BANTING**

Association  
**Canadienne  
du Diabète**