

## Plus de trois millions de Canadiens et Canadiennes sont atteints du diabète

On compte trois principaux types de diabète.

**Le diabète de type 1**, dont le diagnostic est généralement posé au cours de l'enfance ou de l'adolescence, est dû à l'incapacité du pancréas de produire de l'insuline, une hormone qui contrôle la quantité de glucose dans le sang. Environ 10 pour cent des personnes atteintes du diabète sont atteintes de diabète de type 1.

Les autres 90 pour cent sont atteintes de **diabète de type 2**, qui se développe quand le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou quand l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline produite. Le diabète de type 2 se développe habituellement à l'âge adulte. On observe toutefois de plus en plus de cas de diabète de type 2 chez les enfants des populations à risque élevé.

Un troisième type de diabète, le **diabète gestationnel**, est une affection temporaire qui se manifeste pendant la grossesse. Il touche de 2 à 4 pour cent des femmes enceintes (le taux est plus élevé chez la population indigène) et augmente le risque de diabète chez la mère et son enfant.

## Quelle est la gravité du diabète ?

Le 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)
- Dommages aux nerfs

La première mesure à prendre pour éviter ou retarder l'apparition de ces complications est de reconnaître les facteurs de risque, ainsi que les signes et symptômes du diabète.

## Quels sont les facteurs de risque du diabète ?

Si vous êtes âgé(e) de 40 ans ou plus, ou que vous obtenez un score "à risque élevé" en faisant un test avec un calculateur de risque\*, vous avez un risque de diabète de type 2. Vous devez subir un test de dépistage du diabète au moins à tous les trois ans. Si vous présentez l'un des facteurs de risque suivants, vous devez subir un dépistage plus tôt ou plus souvent.

### Avoir :

- un groupe ethnique à haut risque: ayant des origines africaines, arabes, asiatiques, hispaniques, autochtones ou sud-asiatiques ou ayant un faible statut socioéconomique
- un excès de poids (surtout si l'excès de poids se situe autour de la taille)
- un parent, un frère ou une sœur atteint du diabète
- des complications associées au diabète
- donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb)
- été atteinte du diabète gestationnel (diabète de grossesse)
- reçu un diagnostic de prédiabète (intolérance au glucose ou anomalie de la glycémie à jeun)
- une hypertension artérielle
- un taux élevé de cholestérol ou d'autres lipides sanguins
- reçu un diagnostic de l'un des troubles suivants :
  - syndrome des ovaires polykystiques
  - acanthosis nigricans (taches foncées sur la peau)
  - troubles psychiatriques (schizophrénie, dépression, maladie bipolaire)
  - apnée obstructive du sommeil
  - utilisation de glucocortisoides

• Le Questionnaire Canadien sur le risque de diabète CANRISK (voir <http://canadiensensante.gc.ca/fr/canrisk>).

## 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 maintenir une érection

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

## Peut-on prévenir le diabète ?

La recherche a démontré qu'une modification du mode de vie peut aider à prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2. Une alimentation saine, le maintien d'un poids santé et la pratique de l'activité physique sont des mesures de prévention importantes.

## Comment traite-t-on le diabète ?

Les personnes atteintes de diabète peuvent espérer mener une vie active et autonome, pourvu qu'elles s'engagent à gérer soigneusement leur diabète. La gestion du diabète tout au long de la vie inclut les mesures suivantes :

### Éducation :

L'éducation sur le diabète est une première étape importante. Toutes les personnes atteintes du diabète doivent être très bien renseignées sur leur condition.

### Activité physique :

La pratique régulière de l'activité physique aide l'organisme à diminuer la glycémie, favorise la perte de poids, réduit le stress et améliore la forme globale.

### Alimentation :

Ce que vous mangez, quand vous mangez et les quantités consommées jouent un rôle important dans la régulation de la glycémie.

### Gestion du poids :

Le maintien d'un poids santé est particulièrement important dans la gestion du diabète de type 2.

### Médicaments :

Le diabète de type 1 est toujours traité avec de l'insuline, tandis que le diabète de type 2 est contrôlé par l'activité physique et un plan alimentaire. Il peut être nécessaire de prendre certains médicaments ou de l'insuline pour aider l'organisme à contrôler plus efficacement la glycémie.

### Gestion du mode de vie :

En apprenant à réduire leur niveau de stress quotidien, les personnes atteintes du diabète peuvent mieux gérer leur condition.

### Tension artérielle :

L'hypertension peut entraîner de maladies des yeux, de maladies du coeur, un accident vasculaire cérébral et de maladies rénales. C'est pourquoi les personnes atteintes de diabète doivent maintenir leur tension artérielle à moins de 130/80. Cela peut nécessiter une modification des habitudes alimentaires et du niveau d'activité physique et/ou la prise de médicaments.

**Articles connexes :** *L'essentiel sur le diabète de type 2, L'essentiel sur le diabète de type 1, Le prédiabète et Êtes-vous vulnérable?*

**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. 124001 10/19