



# 7 mythes et réalités sur le diabète

**1 200 000 personnes sont touchées  
par le diabète au Québec.**

Démystifiez les mythes sur le diabète en  
vous renseignant auprès de sources  
d'informations fiables.

Diabète Québec est la référence  
sur le diabète au Québec.

## Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

[infodiabete@diabete.qc.ca](mailto:infodiabete@diabete.qc.ca)

L'école du diabète

**Universi D**

[universi-d.com](http://universi-d.com)

Diabète  Québec

[diabete.qc.ca](http://diabete.qc.ca)



1.

## Le diabète est une maladie de personnes âgées ou en surpoids.

**Faux.** L'âge et le surplus de poids, particulièrement à l'abdomen, sont des facteurs de risque du **diabète de type 2**. Cependant, ce ne sont pas les seuls. Les personnes jeunes ou minces peuvent elles aussi présenter des risques de développer le diabète.

2.

## Plusieurs membres de ma famille vivent avec le diabète, c'est dans mes gènes, je ne peux rien faire pour le prévenir.

**Vrai et faux.** L'hérédité est un facteur de risque du diabète. Toutefois, il est possible de prévenir ou de retarder l'apparition du **diabète de type 2** en adoptant de saines habitudes de vie, ce qui n'est pas le cas du **diabète de type 1** qui est une maladie auto-immune.



3.

## J'ai la dent sucrée, je risque de développer le diabète plus tard !

**Faux.** Manger un type d'aliments en particulier, qu'il soit sucré ou gras, ne cause pas le diabète. En revanche, manger régulièrement au-delà de sa faim peut mener à un surplus de poids, et être en surpoids est un facteur de risque de développer le **diabète de type 2**.

4.

## Lorsqu'on vit avec le diabète, il faut couper tous les sucres de son alimentation.

**Faux.** Les sucres, tout comme l'amidon et les fibres, font partie de la grande famille des glucides. Les glucides sont la principale source d'énergie du corps. Il ne faut pas les éliminer. On doit plutôt porter une attention particulière à la quantité et à la qualité des glucides consommés et s'assurer de bien les répartir au cours de la journée.

Consulter la brochure *Coup d'œil sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète* publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec pour en savoir plus.

5.

## Le miel, le sirop d'érable et le sucre brut ne sont pas de meilleurs choix que le sucre blanc.

**Vrai.** Qu'ils proviennent de sources naturelles ou non, les sucres font tous augmenter la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Même si certains possèdent des nutriments, tels que des vitamines, minéraux ou antioxydants, les quantités consommées sont tellement petites qu'ils ont peu d'impacts positifs sur la santé.

6.

## Je me sens bien, je n'ai aucun symptôme, c'est donc impossible que je sois diabétique !

**Faux.** Le diabète est une maladie sournoise qui peut s'installer sans que la personne ne ressente quoi que ce soit. Toutefois, le diabète peut déjà commencer à faire des dommages aux yeux, aux reins, aux nerfs, au cœur et aux vaisseaux sanguins. Il est donc important de voir un ou une médecin régulièrement et de passer les tests de dépistage recommandés.

7.

## Mon médecin m'a dit que je devais commencer à prendre de l'insuline. C'est signe que « j'ai échoué » et que mon diabète est plus grave.

**Faux.** Le **diabète de type 2** est une maladie qui évolue dans le temps. Ainsi, il est normal que le traitement nécessite des ajustements qui impliquent parfois la prise d'insuline. Cela ne signifie pas que le diabète est plus « grave » ou que la personne n'a pas réussi à adopter de saines habitudes de vie. L'insuline est simplement une nouvelle option de traitement pour aider à la gestion de la glycémie.