



Réduire le risque de développer le diabète de type 2, oui, c'est possible!

L'adoption de saines habitudes de vie permet de réduire le risque de développer le diabète de type 2 ou de retarder son apparition.

D'ailleurs, si vous vivez avec le prédiabète, l'adoption de saines habitudes de vie entraînant une perte de 5 % de votre poids peut retarder ou réduire le risque de développer le diabète de type 2 de près de 60 %!

Voici les habitudes de vie à adopter pour réduire le risque de développer le diabète de type 2 :

- Inclure des fruits et légumes chaque jour dans son alimentation ;
- S'inspirer de l'assiette équilibrée du *Guide alimentaire canadien* ;
- Cuisiner davantage pour limiter la consommation de produits ultratransformés ;
- Bouger chaque jour, idéalement au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine ;
- Adopter une saine routine de sommeil ;
- Apprendre à diminuer le stress.

Ressources pour le dépistage

Vous souhaitez effectuer un dépistage de diabète de type 2? Voici 5 ressources pour y arriver :

1. Contactez votre médecin de famille, si vous en avez un.e.
2. Consultez votre pharmacien.ne.
3. Appelez au 811, choisissez l'option 3.
4. Prenez un rendez-vous en ligne grâce au service gouvernemental Rendez-vous santé Québec (quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/medecin-de-famille-prendre-rendez-vous-en-ligne).
5. Planifiez un rendez-vous dans un centre de dépistage du diabète sur Clic Santé (seulement dans certaines régions du Québec).

Devenez membre de Diabète Québec!



Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète
514 259-3422, option 1
1 800 361-3504, option 1
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D

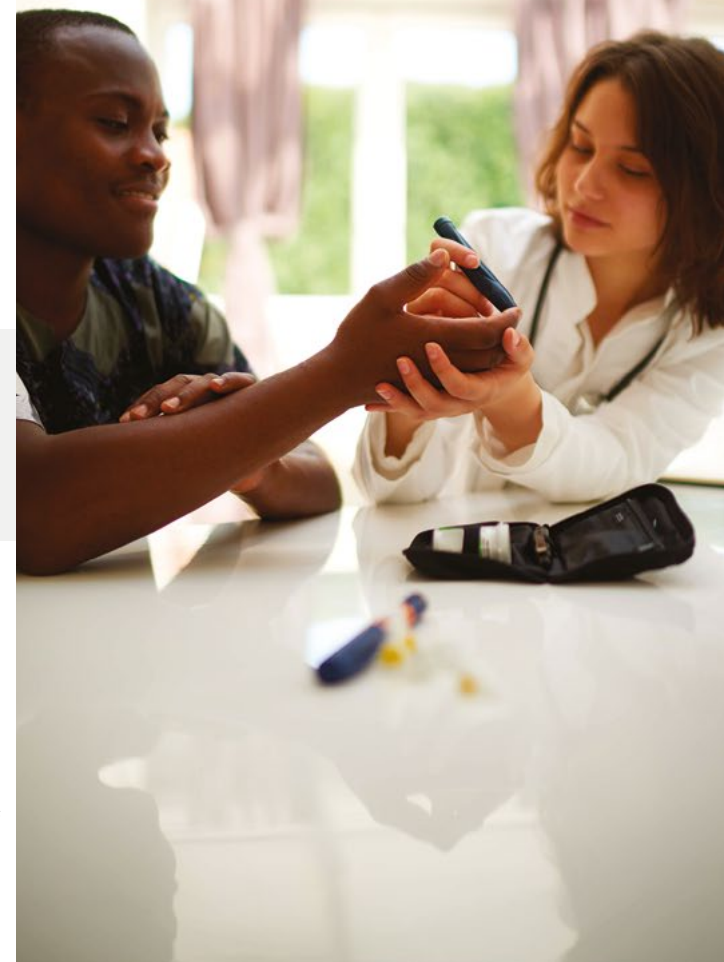
universi-d.com

Diabète  Québec

diabete.qc.ca

Diabète  Québec

Comprendre et réduire le risque de diabète de type 2



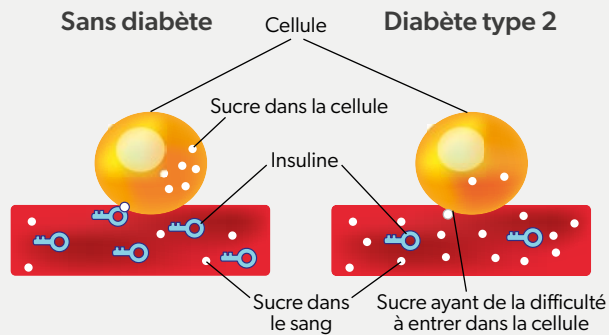
Il n'est jamais trop tard pour adopter de saines habitudes de vie ! Chaque changement a des effets bénéfiques à long terme.

Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui ne se guérit pas, mais qui se gère. Il est caractérisé par une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, au-dessus des valeurs normales.

Habituellement, la glycémie est maintenue dans les valeurs normales grâce, entre autres, à l'insuline. L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle agit comme une clé en permettant au sucre présent dans le sang d'entrer dans les cellules du corps pour qu'il soit utilisé comme source d'énergie.

Chez les personnes vivant avec le diabète de type 2, il y a deux phénomènes qui se produisent à différents degrés : une résistance des cellules à l'action de l'insuline et une diminution de la production d'insuline par le pancréas. Le sucre s'accumule donc dans le sang, ce qui fait monter la glycémie.



Une maladie à prendre au sérieux

Avoir une glycémie souvent élevée peut entraîner à long terme plusieurs complications graves et irréversibles aux yeux, aux reins, aux nerfs, aux vaisseaux sanguins et au cœur.

On parle de prédiabète lorsque la glycémie est au-dessus des valeurs normales, mais qu'elle n'est pas assez élevée pour poser un diagnostic de diabète. C'est un signal d'alarme !

Voici les symptômes du diabète :

- Fatigue, somnolence ;
- Augmentation du volume et de la fréquence des urines ;
- Soif intense ;
- Faim exagérée ;
- Perte de poids inexplicquée ;
- Vision embrouillée ;
- Cicatrisation lente ;
- Infection urinaire, des organes génitaux et de la vessie ;
- Irritabilité.

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et passent bien souvent inaperçus !

Faites-vous dépister !

Si vous avez 40 ans et plus, il est recommandé de passer une prise de sang pour dépister le diabète de type 2 tous les 3 ans.

Si vous avez plusieurs facteurs de risque, le dépistage devrait commencer avant 40 ans et être fait tous les 6 à 12 mois.

On estime qu'il s'écoule environ 4 à 7 ans avant que le diagnostic de diabète de type 2 ne soit posé. Pendant ce temps, le diabète évolue et commence déjà à faire des dommages.

Êtes-vous à risque ?

- J'ai 40 ans et plus.
- J'ai un parent, un frère, une sœur, un.e enfant qui vit avec le diabète de type 2.
- Je fais partie d'un groupe ethnique présentant un haut risque de développer le diabète de type 2 : africain, asiatique de l'Est, du Sud ou de l'Ouest, arabe, latino-américain, afro-antillais ou autochtone.
- J'ai une pression sanguine élevée.
- J'ai eu des valeurs de glycémie anormalement élevées dans le passé.
- J'ai donné naissance à un bébé de plus de 4,1 kg (9 lb).
- Je suis en surpoids, particulièrement à l'abdomen.
- Je fais moins de 30 minutes d'activité physique par jour.
- Je ne mange pas des légumes et des fruits tous les jours.
- Je suis de sexe masculin.

Si vous avez coché plusieurs facteurs de risque, discutez-en avec un.e professionnel.le de la santé !

Le développement du diabète de type 2 résulte habituellement de la combinaison de plusieurs facteurs de risque. Plus le nombre de facteurs de risque présents est élevé, plus le risque de développer la maladie augmente.

Certains facteurs de risque sont hors de votre contrôle (par exemple le sexe biologique, l'âge, les antécédents familiaux). Toutefois, si vous souhaitez réduire votre risque de développer le diabète de type 2, vous pouvez agir sur les facteurs de risque qui sont modifiables et sur lesquels vous avez du pouvoir (par exemple l'alimentation et l'activité physique).