

Le diabète :

introduction



Quels sont les signes et les symptômes du diabète?*

- Soif inhabituelle;
- envie fréquente d'uriner;
- changement de poids (gain ou perte);
- fatigue extrême ou manque d'énergie;
- vision brouillée;
- infections fréquentes ou récurrentes;
- coupures ou bleus lents à guérir;
- picotements ou engourdissements dans les mains ou les pieds;
- problèmes d'érection.

*Rappelez-vous que nombre de personnes atteintes du diabète de type 2 ne présentent aucun de ces symptômes. Parlez à votre fournisseur de soins de santé afin de savoir si vous êtes susceptible d'avoir du diabète.

Vous n'êtes pas seul. En Ontario, plus de 800 000 personnes sont atteintes de diabète.

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète de type 1, généralement diagnostiqué pendant l'enfance et l'adolescence, est dû à l'incapacité du pancréas à sécréter de l'insuline. L'insuline est une hormone qui gère la quantité de glucose (sucre) dans le sang. Votre organisme produit du glucose à partir des aliments que vous mangez et le transforme en énergie, processus pour lequel il a besoin d'insuline. Environ 10 pour cent des diabétiques sont atteints du diabète de type 1. La cause du diabète de type 1 reste inconnue; cependant, on sait que le diabète n'est pas évitable et qu'il n'est pas dû à une consommation excessive de sucre. Toute personne atteinte du diabète de type 1 doit prendre de l'insuline.

Les autres 90 pour cent de diabétiques sont atteints du diabète de type 2, qui se développe lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline sécrétée. Le diabète de type 2 apparaît habituellement à l'âge adulte, bien qu'on ait récemment noté un nombre de plus en plus important de cas chez les enfants des populations à risque élevé. Les personnes atteintes du diabète de type 2 peuvent gérer leur maladie en modifiant leur mode de vie, par exemple, en adoptant une alimentation saine et en pratiquant une activité physique. Elles peuvent également prendre des médicaments antidiabétiques ou de l'insuline. Pour en savoir plus sur la gestion du diabète de type 2, consultez la fiche d'information *Le maintien d'une bonne santé – gérer le diabète de type 2* fournie dans cette trousse.

Le diabète gestationnel est une affection temporaire qui se développe pendant la grossesse. Il concerne environ 3,7 pour cent de toutes les grossesses et 8 à 18 pour cent de toutes les grossesses chez les femmes autochtones. Si on diagnostique un diabète gestationnel chez une femme enceinte, les risques que son enfant et elle soient atteints à l'avenir de diabète sont accrus.

Peut-on prévenir le diabète?

Les scientifiques pensent que des changements dans le mode de vie peuvent aider à prévenir ou à retarder l'apparition du diabète de type 2. Une alimentation saine, le contrôle de son poids et l'activité physique sont des mesures de prévention importantes.

Le diabète : introduction

Le diabète est-il une maladie grave?

S'il n'est pas traité ou géré convenablement, le diabète peut notamment entraîner les complications suivantes :

- maladies cardiaques et accident vasculaire cérébral;
- problèmes rénaux;
- problèmes oculaires;
- problèmes d'érection (impuissance);
- atteinte nerveuse.

Bien gérer votre diabète peut aider à prévenir ou retarder ces complications – Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé!



Quels sont les facteurs de risque du diabète?

Si vous avez 40 ans ou plus, vous êtes susceptible d'avoir un diabète de type 2 et il vous est donc recommandé de passer un examen de dépistage au moins une fois tous les trois ans. Cet examen doit être effectué plus tôt ou plus souvent si vous présentez un ou plusieurs des facteurs de risque suivants :

- faire partie d'un groupe à risque élevé : Autochtones, populations d'origine hispanique, asiatique, sud-asiatique ou africaine;
- avoir de l'embonpoint (en particulier si l'excédent de poids se situe au niveau de l'abdomen);
- avoir un parent, un frère ou une sœur diabétique;
- souffrir de complications médicales liées au diabète, comme des problèmes oculaires, nerveux ou rénaux;
- accoucher d'un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb);
- avoir eu du diabète gestationnel pendant la grossesse;
- avoir des antécédents d'intolérance au glucose, d'hyperglycémie modérée à jeun ou de prédiabète;
- souffrir d'hypertension;
- avoir un taux élevé de cholestérol ou d'autres lipides dans le sang;
- être diagnostiqué comme présentant l'un des problèmes suivants :
 - syndrome des ovaires polykystiques;
 - acanthosis nigricans (plaques de peau épaissie de couleur foncée);
 - schizophrénie.