

LE DIABÈTE DE TYPE 2 EST UNE MALADIE GRAVE.

Le diabète de type 2 peut mener à une cardiopathie, un accident vasculaire cérébral et plusieurs autres problèmes de santé, dont la cécité, une insuffisance rénale ou l'amputation d'un membre inférieur chez les adultes.

La bonne nouvelle est que l'on peut prévenir le diabète de type 2. Le fait de s'exercer à changer certaines habitudes quotidiennes peut aider à prévenir ou à retarder le diabète de type 2.

Il est possible que vous ne réalisiez pas la présence de ces problèmes jusqu'à ce qu'il soit trop tard. **Vous pouvez freiner ou ralentir ces problèmes en mangeant sainement et en pratiquant régulièrement une activité physique.** Consultez votre médecin ou un professionnel des soins de santé pour apprendre comment!

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Le diabète de type 2 se manifeste lorsque l'organisme n'est pas en mesure d'utiliser efficacement l'insuline produite ou lorsqu'il n'en produit pas suffisamment. L'insuline est importante pour votre organisme, car elle transforme en énergie les aliments et les breuvages que vous consommez.

Environ 90 p. cent des personnes présentent un diabète de type 2.

Les renseignements suivants sont importants pour les personnes à risque de contracter le diabète de type 2. Le diabète de type 1 et le diabète gestationnel sont également de redoutables maladies.

Pour en savoir davantage, visitez :

Faisons face au diabète

www.ontario.ca/diabete

Association canadienne du diabète

www.diabetes.ca

1-800-BANTING (226-8464)

Êtes-vous à risque?

Les personnes vivant avec un ou plusieurs des facteurs de risque de cette liste doivent tenir compte du risque de contracter le diabète de type 2. Cochez les facteurs de risque qui s'appliquent à votre situation :

- J'ai 40 ans ou plus.
- Ma mère, mon père, ma sœur ou mon frère est atteint du diabète.
- Je suis d'ascendance africaine, antillaise, hispanique, asiatique, sud-asiatique ou autochtone.
- J'ai donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (9 lb).
- J'ai été atteinte de diabète durant ma grossesse.
- Je suis en surpoids, surtout au niveau abdominal.
- Je fais des activités physiques moins de trois fois par semaine.

Mon fournisseur de soins de santé m'a dit que :

- Je fais de l'hypertension artérielle.
- J'ai un taux élevé de cholestérol ou d'autres lipides dans le sang.
- J'ai des problèmes de vaisseaux sanguins qui ont des répercussions sur ma circulation.
- Je souffre du syndrome des ovaires polykystiques, d'acanthosis nigricans ou de schizophrénie.

Si vous avez coché l'un de ces facteurs de risque, consultez un médecin de votre localité et passez un test de dépistage.

N'ignorez pas les facteurs de risque. Un diagnostic rapide vous donnera de meilleures chances de mener une vie saine, maintenant et à l'avenir!

Si vous souffrez déjà de diabète de type 2, vos enfants, vos frères ou vos sœurs pourraient également être à risque. Encouragez vos êtres chers à passer un test de dépistage.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Prenez au sérieux les signes précurseurs de diabète de type 2. Voici des signes et des symptômes qui peuvent indiquer que vous avez le diabète ou un taux élevé de sucre dans le sang :

- Soif inhabituelle
- Miction fréquente
- Fluctuation soudaine du poids (prise ou perte de poids)
- Fatigue extrême ou manque d'énergie
- Vision trouble
- Infections fréquentes ou récurrentes
- Plaies et ecchymoses qui guérissent lentement
- Picotement ou engourdissement des mains ou des pieds
- Dysfonction érectile

Que puis-je faire pour moi et pour ma famille?

Il n'est jamais trop tard pour effectuer des changements sains. Agir maintenant peut faire toute la différence! Voici ce qu'il faut faire :

Bougez!

- Toute activité physique, si minime soit-elle, compte! Effectuez 150 minutes d'activité physique aérobique par semaine.
- Une activité physique régulière vous aide à baisser votre taux de sucre dans le sang, à perdre du poids, à réduire votre stress et à améliorer votre condition physique générale.

Ayez une saine alimentation!

- Suivez le *Guide alimentaire canadien*.
- Mangez une variété d'aliments comme les légumes et les fruits très colorés, les pains et les céréales à grains entiers, les produits laitiers et substituts faibles en gras, la volaille et les viandes maigres, le poisson et une variété de substituts à la viande, par exemple, les haricots, les lentilles et le tofu.
- Ce que vous mangez, quand et en quelles quantités représente une partie essentielle du contrôle du taux de sucre dans le sang.

Parlez à un professionnel des soins de santé afin de déterminer votre poids santé.

Comment pouvez-vous aider d'autres personnes qui pourraient être à risque de contracter le diabète de type 2?

Partagez ces renseignements avec les membres de votre famille et vos amis. Toutes et tous peuvent tirer profit de connaître la façon de prévenir le diabète.

Pour de plus amples renseignements

Si vous croyez être à risque ou si vous présentez des symptômes de diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Diabète

- **Faisons face au diabète** www.ontario.ca/diabete
- **Association canadienne du diabète** www.diabetes.ca 1 800 BANTING (226-8464)
- Visitez le site Web www.ontario.ca/optionsdesoinsdesante pour de plus amples renseignements sur vos options de soins de santé près de chez vous.

Alimentation saine

- **Saine Alimentation Ontario** www.ontario.ca/sainealimentation 1 877 510-5102 Renseignements conviviaux en matière de nutrition par Saine Alimentation Ontario.
- **Santé Canada** www.hc-sc.gc.ca 1 866 225-0709 Créez un *guide alimentaire canadien* personnalisé.

Activité physique

- **Agence de la santé publique du Canada** www.phac-aspc.gc.ca 1 866 225-0709 Intégrez l'activité physique à votre quotidien. Trouvez des conseils pour l'activité physique à la maison, au travail, à l'école ou ailleurs.
- Trouvez des activités physiques dans votre communauté. www.mhp.gov.on.ca/fr/active-living/about/tools/wotfy.asp

Renseignements supplémentaires

Bureaux de santé publique

Les bureaux de santé publique de l'Ontario offrent un vaste éventail de programmes afin de vous aider à adopter une alimentation plus saine, à devenir plus actif et à prévenir les maladies chroniques. Visitez www.ontario.ca/optionsdesoinsdesante et faites une recherche en tapant les mots « Bureaux de santé publique » dans le coin supérieur droit de l'écran pour obtenir de plus amples renseignements.



VOTRE GUIDE DE PRÉVENTION DU DIABÈTE DE TYPE 2

This brochure is also available in English.

Faisons face au diabète

Pour en savoir plus sur le diabète, visitez ontario.ca/diabete

Payé par le gouvernement de l'Ontario

Faisons face au diabète

N° de publication 015451 Mars/11 ISBN: 978-1-4435-5206-6 © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario

Association
Canadienne
du Diabète



PARTENAIRES pour mieux PROGRESSER

Association
Canadienne
du Diabète



PARTENAIRES pour mieux PROGRESSER