



Fiche d'information SUR L'INCAPACITÉ ET LE DIABÈTE

Qu'est-ce le diabète?

« *Le diabète est une affection chronique causée par l'incapacité du corps de produire suffisamment d'insuline ou de l'utiliser comme il se doit* ».

(L'Agence de la santé publique du Canada, 2007)

Le diabète est une affection où le corps est incapable de produire une hormone importante appelée insuline. L'insuline est produite par le pancréas. **Les personnes diabétiques ne produisent pas assez d'insuline ou ont du mal à utiliser l'insuline que produit leur corps.** Le diabète peut mener à des complications graves et contribuer à de nouvelles incapacités.

Le diabète se présente sous trois formes :

- **Le diabète de type 1** (anciennement appelé le diabète juvénile) est généralement diagnostiqué pendant l'enfance ou l'adolescence, quoiqu'il arrive qu'il soit diagnostiqué bien plus tard dans la vie. Le diabète de type 1 est incurable que l'on sache, et sa cause demeure inconnue. Les personnes atteintes du diabète de type 1 doivent s'injecter d'insuline tous les jours.
- **Le diabète de type 2** (anciennement appelé le diabète adulte mais maintenant retrouvé de plus en plus souvent chez les enfants et les adolescents) demeure pour l'instant incurable, mais ses causes sont connues et dans bon nombre des cas, **on peut le prévenir ou le retarder.** Le plus gros facteur de risque pour le diabète de type 2 est d'avoir un parent, un frère ou une sœur ayant la maladie. Le diabète de type 2 est tout aussi grave que celui de type 1 et peut causer de graves problèmes de santé.
- **Le diabète gestationnel** est une affection temporaire qui peut atteindre les femmes pendant la grossesse. Il ne touche qu'un petit nombre de femmes enceintes (moins de 5 %) et disparaît généralement après la grossesse. Cependant, tant la mère que le bébé ont un risque plus élevé de développer le diabète de type 2 avec l'âge.

Certaines personnes développent le **prédiabète**, qui est un diabète de type 2 aux premiers stades de développement. Les personnes diagnostiquées comme prédiabétiques ont la possibilité de mettre en oeuvre les conseils sur le mode de vie que présente ce bulletin de nouvelles, afin de réduire leur risque de développer le diabète de type 2.

Toutes les formes de diabète peuvent mener à des complications graves pouvant affecter la santé, l'autonomie et la qualité de vie. Elles peuvent aussi faire perdre des années de vie précieuses. **Les personnes ayant certaines catégories de handicaps peuvent être plus à risque de développer le diabète de type 2 ainsi que les complications qu'il entraîne.**

Complications des diabètes de type 1 et type 2

- Crises cardiaques
- ACV (accident cérébrovasculaire)
- Cécité
- Maladies du rein
- Amputation
- Mort prématurée



Êtes-VOUS susceptible de développer le diabète?

N'importe qui peut développer le diabète de type 2. Certaines personnes ont plus de « facteurs de risque » (des caractéristiques personnelles et des comportements qui sont liés au diabète) qui les rendent plus susceptibles que d'autres personnes de développer le diabète de type 2. **Assurez-vous de bien comprendre vos facteurs de risque ! Parlez à un médecin si vous craignez d'être à risque de développer le diabète de type 2.**

Facteurs de risque pour le développement du diabète de type 2

- Avoir des membres de la famille qui sont diabétiques
- Peuples autochtones
- Avoir plus de 40 ans
- Avoir la tension artérielle élevée, un taux de cholestérol élevé, ou d'autres gras dans votre sang
- Être nouvel arrivant au Canada
- Avoir certaines catégories de handicap
- Avoir de la parenté de l'Asie, de l'Asie du Sud-Est, de l'Amérique latine ou de l'Afrique
- Faire de l'embonpoint
- Être physiquement inactif
- Avoir le diabète gestionnel ou avoir donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (9 livres)
- Fumer
- Être diagnostiqué du prédiabète

Catégories de handicaps les plus susceptibles de développer le diabète de type 2

- Blessure médullaire (à l'épine dorsale)
- Cécité ou déficience visuelle
- Déficience intellectuelle
- Personnes âgées ayant un handicap
- Problèmes de santé mentale
- Personne SOURDE ou ayant une déficience auditive
- Trouble d'apprentissage

Pour de plus amples renseignements sur les liens entre ces déficiences et le diabète, allez au www.ala.ca

Le diagnostic et le traitement du diabète

Un diagnostic de diabète doit provenir du médecin. Le diabète est diagnostiqué en mesurant la quantité de sucre (glucose) dans votre système. Consultez un médecin si vous manifestez des symptômes de la maladie, ou si vous faites de l'embonpoint ou voyez d'autres signes que vous êtes à risque pour le diabète. Toute personne âgée de plus de 40 ans devrait subir un test d'hyperglycémie modérée à jeun tous les trois ans, et si vous avez n'importe lequel des facteurs de risque pour le diabète de type 2, vous devriez passer le test plus souvent. **Il est possible d'être atteint du diabète de type 2 sans manifester de symptômes du tout.** Si vous êtes à risque de développer le diabète, et surtout si vous avez un des facteurs de risque ou des symptômes, **prenez en charge votre santé et consultez des professionnels de santé sans tarder !**



Symptômes du diabète

- Avoir souvent soif
- Avoir souvent faim
- Perte ou prise de poids excessif
- Se sentir particulièrement faible
- Avoir les mains ou les pieds engourdis ou qui picotent
- Avoir la vision floue
- Avoir souvent besoin d'uriner
- Manquer d'énergie
- Être particulièrement de mauvaise humeur
- Avoir des coupures ou des bleus qui ne guérissent pas
- Avoir souvent des infections des gencives, de la peau ou de la vessie
- Avoir du mal à maintenir une érection

Une **équipe de soins** composée de professionnels travaille avec les personnes ayant le diabète pour surveiller leur maladie et les aider à gérer leur diabète afin qu'elles aient le plus d'autonomie et la meilleure santé possible.

Professionnels de santé qui fournissent des soins aux diabétiques

- Médecins
- Endocrinologues
- Physiothérapeutes
- Pharmaciens
- Psychologues
- Infirmières
- Dentistes
- Diététistes
- Professionnels de l'exercice
- Travailleurs sociaux
- Éducateurs en matière de diabète
- Spécialistes des yeux
- Spécialistes en soins des pieds (Podiatres)

Si vous êtes diabétique, **assurez-vous d'être un membre actif de votre équipe de soins**. Si vous avez le diabète, il y a des stratégies quotidiennes importantes qui vous aideront à protéger votre santé et à prévenir ou retarder les complications.

Comment pouvez-vous RÉDUIRE VOTRE RISQUE de développer le diabète de type 2?

La vie saine est une des clés principales pour réduire votre risque de développer le diabète de type 2. **Il est aussi important de surveiller votre santé et de consulter régulièrement des professionnels de santé. Renseignez-vous le plus possible sur votre risque de développer le diabète.**



Conseils sur la vie saine et la prévention du diabète de type 2

- Faites de l'activité physique tous les jours
- Maintenez un bon poids
- Prenez soins de vos dents et de vos gencives
- Allez passer un examen de santé régulièrement
- Mangez sainement et ne mangez pas trop
- Ne fumez pas
- Surveillez les médicaments que vous prenez
- SURVEILLENZ VOTRE SANTÉ



Une bonne alimentation n'est ni coûteuse, ni ennuyante, ni compliquée. Utilisez les guides d'alimentation gratuits ou à faible coût comme le *Guide d'alimentation canadien* et la publication *Principes de base* de l'Association canadienne du diabète pour vous aider à comprendre comment manger sainement.

Principes de base d'une saine alimentation

- Prenez vos repas à la même heure tous les jours
- Ne manquez pas de repas
- Ne mangez pas trop – prenez une portion normale puis attendez 10 minutes après avoir mangé avant de décider si vous en voulez encore
- Mangez beaucoup d'aliments frais – les jus de fruits et de légumes sont aussi de bons choix.
- Évitez les sucreries
- Évitez les aliments gras – surtout les fritures.



Tandis qu'il est important d'intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne, ce n'est pas forcément un gros effort. Le simple fait de sortir faire une promenade à pied ou en fauteuil roulant vous donnera de l'énergie et aidera à protéger votre santé. Trente petites minutes d'activité physique par jour rencontreront les besoins de votre corps.

Principes de base de l'activité physique

- Juste le fait de vous promener à pieds ou en fauteuil roulant pendant 30 minutes aidera votre santé.
- Les grands espaces intérieurs tels que les centres d'achat peuvent être de bons endroits pour l'activité physique lorsqu'il fait mauvais dehors.
- Les centres communautaires et les écoles offrent des programmes de sports et de loisirs dans la plupart des domaines. Si les programmes de votre centre local ne sont pas accessibles, parlez au personnel de vos besoins.
- Des courtes périodes d'activité tous les jours sont préférables aux longues sessions d'exercice à l'occasion. Une demi-heure par jour à vous promener en fauteuil roulant ou à pied est un bon moyen de devenir plus actif.
- Essayez de participer à l'activité physique de différentes façons. Les physiothérapeutes et les spécialistes en loisir peuvent vous aider à créer un programme d'activité physique qui convient à vos besoins et vos capacités.
- L'activité du tronc supérieur peut bien convenir aux personnes en fauteuil roulant. Utilisez des mini-haltères pour développer votre force musculaire.
- La stimulation électrique fonctionnelle (stimuler les muscles avec un faible courant électrique) peut permettre aux personnes ayant peu de contrôle moteur à obtenir l'activité physique qu'il leur faut.
- Faites de l'exercice avec un(e) partenaire pour vous motiver davantage et pour être en toute sécurité pendant votre activité physique, surtout si vous avez une déficience visuelle ou motrice.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'incapacité et le diabète :

- Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap www.ala.ca
EN GARDE – Contre le diabète est disponible au site web www.ala.ca et vous pouvez le télécharger gratuitement.

Pour plus d'information sur le diabète :

- L'Association canadienne du diabète www.cda.ca
- L'Agence de la santé publique du Canada www.phac.ca

Cette publication a été financée par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans la présente publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Agence de la santé publique du Canada.

