



DIABÈTE DE TYPE 2

Enjeu

Le diabète de type 2 est une des maladies dont l'incidence croît le plus rapidement au Canada : plus de 60 000 nouveaux cas chaque année. Neuf personnes sur dix atteintes du diabète sont de type 2. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut éviter ce type de diabète ou en retarder l'apparition en choisissant un mode de vie sain.

Contexte

Le diabète est un état permanent : le corps ne produit pas assez d'insuline ou le corps ne peut utiliser l'insuline qu'il produit. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre des aliments en énergie. S'il n'a pas d'insuline ou ne peut l'utiliser correctement, le taux de sucre (glucose) dans le sang est élevé. Il existe trois principaux types de diabète :

- Type 1 : le corps ne produit que peu ou pas d'insuline.
- Type 2 : le corps produit de l'insuline, mais ne peut pas l'utiliser correctement.
- Diabète gestationnel : le corps n'utilise pas l'insuline correctement pendant la grossesse. En général, ce type de diabète disparaît après la naissance du bébé.

Actuellement, on ne peut prévenir le diabète de type 1; les personnes atteintes de ce diabète sont insulino-dépendantes.

On estime à près de deux millions les Canadiens adultes qui souffrent de diabète. Un tiers d'entre eux ne savent pas qu'ils sont atteints de cette maladie. Le diabète est la septième cause de décès au Canada; le coût du diabète est estimé à près de neuf milliards de dollars par année.

Symptômes du diabète

Voici les symptômes habituels du diabète (type 1 et type 2) :

- fatigue;
- miction fréquente;

- soif inhabituelle;
- perte de poids inexplicquée.

Dans le diabète de type 1, les symptômes progressent en général rapidement et sont souvent remarquables. Dans le diabète de type 2, les symptômes progressent plus lentement. Toutefois, il importe de remarquer que de nombreuses personnes atteintes du diabète de type 2 ne présentent aucun symptôme. Ces personnes peuvent le découvrir lorsqu'elles se rendent chez le médecin pour un autre problème sans rapport avec le diabète.

Risques du diabète de type 2 pour la santé

Le diabète est un état permanent. Un taux de glucose sanguin élevé pendant une longue période

peut causer les problèmes suivants :

- cécité;
- maladie cardiaque;
- apport de sang aux membres réduit, pouvant mener à l'amputation;
- atteinte nerveuse;
- dysfonction érectile;
- accident cérébrovasculaire.

Bien qu'on ne guérisse pas du diabète, la maladie peut se traiter par des médicaments ou de l'insuline, ou en choisissant un mode de vie sain.

Facteurs de risque relatifs au diabète de type 2

Le diabète de type 2 n'est pas associé à une seule cause, mais certains facteurs peuvent en augmenter le risque. Parmi ces facteurs, mentionnons :



- l'âge : 40 ans ou plus;
- le surplus de poids (en particulier l'obésité abdominale);
- un membre de la famille atteint de diabète;
- avoir eu un diabète gestationnel;
- avoir accouché d'un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb) à la naissance;
- l'hypertension artérielle;
- l'hypercholestérolémie ou autres lipides dans le sang;
- être membre d'un groupe ethnique à risque.

Les Autochtones ont de trois à cinq fois plus de risques d'être atteint d'un diabète de type 2 que les autres Canadiens. Le diabète de type 2 est actuellement diagnostiqué même chez des enfants autochtones alors que cette maladie apparaît généralement chez des personnes plus âgées. Les personnes d'ascendance hispanique, asiatique, sud-asiatique ou africaine sont également plus à risque d'être atteintes du diabète de type 2.

Réduire vos risques

Vous pouvez prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2 en prenant les mesures suivantes :

- Ne pas fumer.
- Atteindre un poids-santé et le maintenir.
- Être actif physiquement.
- Limiter la consommation de gras et de sucre.
- Prendre des repas réguliers et équilibrés, qui comportent les quatre groupes alimentaires décrits dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- Garder le cholestérol et les autres lipides sanguins au niveau cible.
- Maintenir une pression sanguine normale.

Au cas où vous seriez atteint du diabète de type 2, vous devriez également suivre les étapes suivantes pour le

traiter efficacement :

- prendre vos médicaments selon l'ordonnance;
- surveiller régulièrement votre glycémie d'après les recommandations du médecin;
- prendre soin de vos pieds en examinant la peau pour ce qui est des rougeurs et des douleurs;
- aller régulièrement chez le médecin et le dentiste et consulter un spécialiste des yeux, selon les recommandations;
- consulter un diététiste pour en savoir plus sur l'élaboration de repas équilibrés;
- si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération et évitez d'en consommer l'estomac vide, car cela peut provoquer une hypoglycémie (glycémie faible);
- si vous êtes enceinte, renseignez-vous auprès du médecin sur l'utilisation des édulcorants de synthèse.

Rôles des gouvernements

En 1999, le gouvernement du Canada a engagé 115 millions de dollars sur cinq ans afin d'élaborer une Stratégie canadienne sur le diabète pour permettre aux Canadiens de bénéficier au maximum des ressources et de l'expertise disponibles partout au pays. En 2004, il a prolongé sa contribution d'un an grâce à un supplément de 30 millions de dollars. Les partenaires de cette initiative nationale sont les provinces et les territoires, des organisations non gouvernementales, des organismes de santé nationaux, des groupes d'intérêt et des communautés autochtones.

La Stratégie canadienne sur le diabète a quatre buts principaux :

- élaborer une stratégie de promotion de la santé et de prévention de la maladie pour toute la population;
- soigner et traiter les populations des Premières nations vivant dans

les réserves et les communautés inuites;

- offrir de la prévention, de l'éducation et un soutien au mode de vie culturellement adaptés à tous les peuples autochtones;
- améliorer l'information tant à l'échelle nationale que régionale en ce qui concerne le diabète et ses complications;
- élaborer un plan de collaboration pancanadien relatif au diabète pour les principaux intervenants du diabète.

Pour en savoir plus. . .

Pour en savoir plus sur le diabète de type 2, consultez :

- Le centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques Agence de santé publique du Canada
120, rue Colonnade, I.A.6701A
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
(613) 954-4901
<http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/diabetes-diabete/francais/index.html>
- Initiative sur le diabète chez les Autochtones : <http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/ida/index.htm/>
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html
- Association canadienne du diabète, 1-800 BANTING (1-800-226-8464)
- Diabète Québec, si vous vivez au Québec, (514) 259-3422 ou 1-800-361-3504