



Diabète de type 2

Info-aînés

On estime que plus de 2 millions de Canadiens ont le diabète et que le tiers des cas n'est pas diagnostiqué. Neuf diabétiques sur dix sont atteints de diabète de type 2. Les aînés représentent près de 48 % du nombre total de personnes ayant la maladie.

Quels sont les signes?

Bien des gens sont atteints de diabète pendant des années avant que la maladie soit diagnostiquée. Cela s'applique particulièrement aux aînés, dont les symptômes peuvent être légers ou invisibles. Les principaux symptômes du diabète sont :

- soif inhabituelle
- fréquent besoin d'uriner
- changement de poids (prise ou perte)
- fatigue extrême ou perte d'énergie
- vision embrouillée
- coupures et ecchymoses lentes à guérir
- infections fréquentes ou récurrentes
- picotement ou engourdissement dans les mains et les pieds
- difficulté des hommes à avoir ou à maintenir une érection

De nombreuses personnes diabétiques n'ont aucun de ces symptômes. Ceux-ci peuvent aussi apparaître chez les personnes n'ayant pas le diabète.

Le seul moyen de savoir si on a le diabète est de subir un examen sanguin prescrit par le médecin. L'Association canadienne du diabète recommande un examen tous les 3 ans pour les plus de 40 ans, et tous les ans pour ceux ayant d'autres facteurs de risques.

Qui est à risque?

Certains facteurs de risque du diabète *ne peuvent pas* être contrôlés. Par exemple, vous courez un plus grand risque de contracter le diabète de type 2 :

- si vous avez 40 ans ou plus
- si vous avez des antécédents familiaux de diabète
- si vous êtes d'origine autochtone, hispanique, asiatique, sud-asiatique ou africaine
- si vous avez donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (9 lbs) ou si vous avez fait du diabète de grossesse

Il y a des facteurs de risque que vous *pouvez* contrôler. Vous pouvez, par exemple :

- **atteindre et conserver un poids santé**
- **être plus actif**
- **avoir des habitudes de vie plus saines**

Apporter ces changements peut aussi vous aider :

- **à réduire votre taux de cholestérol**
- **à réduire votre taux de glycémie**

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Le corps produit de l'insuline pour transformer le sucre en énergie. Le diabète de type 2 survient lorsque le corps ne peut plus produire suffisamment d'insuline, ou qu'il a de la difficulté à utiliser l'insuline qu'il produit, de sorte que le sucre s'accumule dans le sang. À la longue, cela endommage les vaisseaux sanguins et les nerfs, et peut mener à des complications graves, notamment :



- perte de la vue
- maladie cardiovasculaire
- accident cérébrovasculaire
- insuffisance rénale
- dysfonction érectile
- lésion de nerfs
- une diminution de l'apport du sang dans les membres pouvant mener à l'amputation.

La prévention

Peu importe votre âge, et même si vous êtes exposé à d'autres facteurs de risque, **vous pouvez prévenir ou retarder le diabète** de type 2 en apportant quelques changements à votre mode de vie:

- ne fumez pas
- atteignez un poids santé et conservez-le
- soyez actif physiquement
- limitez votre consommation de gras et de sucre
- prenez des repas réguliers et équilibrés, composés des quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, fruits et légumes, produits laitiers, et viandes et substituts)
- maintenez un taux minimal de cholestérol sanguin
- conservez une pression artérielle normale

Adopter ces changements peut faire toute la différence pour votre santé, votre autonomie et votre qualité de vie, peu importe votre âge et votre état de santé.

Mangez sainement!

Le régime alimentaire est une partie importante de la prévention et du traitement du diabète. Pour de nombreux aînés, changer ses habitudes alimentaires peut sembler presque impossible. Pourtant, cela peut devenir une aventure passionnante!

Découvrez de nouvelles recettes, de nouveaux aliments et des combinaisons auxquelles vous

n'avez jamais pensé. Prenez plaisir à préparer, à manger et à partager vos repas-santé!

Voici quelques conseils tirés du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui peuvent vous aider à prévenir ou à retarder le diabète :

Choisissez...

- **Fruits et légumes.** Consommez-en une grande variété. Choisissez des légumes orangés et vert foncé et des fruits orange plus souvent – brocoli, épinards, courges, patates douces, carottes, cantaloup ou jus d'orange, etc.
- **Fibres.** Mangez des produits à grains entiers : blé, avoine, orge ou seigle entier, pâtes enrichies, riz brun, pain multi-grains, etc. Ajoutez des pois, des haricots, de l'orge et des lentilles à vos soupes, ragoûts et mijotés préférés.
- **Aliments maigres.** Choisissez des viandes et des produits laitiers réduits en gras. Cuisinez vos aliments avec peu ou pas de gras.
- **Eau.** Buvez de l'eau plus souvent, particulièrement quand il fait chaud ou pendant vos activités.

Limitez...

- Votre consommation de sucre, de sel, de caféine, d'alcool et de boissons gazeuses.



Santé Canada



Soyez actif!

Des études suggèrent que l'activité physique peut réduire de 50 % le risque de diabète de type 2. Il faut commencer lentement... et établir des habitudes graduellement!

Essayez d'intégrer 30 à 60 minutes d'activité physique dans votre routine quotidienne, par périodes d'au moins 10 minutes chacune.

Vous êtes peut-être plus près de cet objectif que vous ne le pensez! Voici quelques suggestions :

- faites plus souvent les activités que vous faites déjà
- marchez partout où vous le pouvez et toutes les fois où vous en avez l'occasion
- prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur
- si vous avez tendance à vous asseoir, levez-vous et bougez plus souvent
- trouvez des activités que vous aimez et qui demandent un effort physique (jardinage, marche, natation, etc.)

Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'activité physique. Lisez aussi le *Guide d'activité physique canadien pour les aînés* (voir à la fin, pour commander).

Si vous avez de la difficulté à vous motiver, inscrivez-vous à un cours. Ou attachez un pedomètre à votre ceinture pour calculer le nombre de pas que vous faites chaque jour et mettez-vous au défi d'accroître graduellement votre niveau d'activité physique.

L'activité régulière aide non seulement à réduire votre risque de diabète, il améliore votre bien-être physique, émotif et social.

Vous avez le diabète de type 2?

Le diabète est une maladie qu'on peut gérer soi-même. Si vous avez été diagnostiqué comme souffrant de diabète, vous pouvez ralentir sa progression en suivant les recommandations du médecin et en adoptant un mode de vie sain.

Ne craignez pas l'inconnu : renseignez-vous auprès de votre médecin, d'un éducateur spécialisé en diabète ou d'organismes spécialisés comme l'Association canadienne du diabète, qui peuvent fournir d'excellents outils pour vous aider à adopter un mode de vie sain et à le conserver.

Soignez-vous bien...

En surveillant votre taux de glycémie, votre pression artérielle et votre taux de cholestérol, vous préviendrez ou retarderez de façon importante les dommages qu'un diabète mal contrôlé cause aux vaisseaux sanguins.

Vous devrez aussi faire particulièrement attention à certains aspects de votre santé :

Soins des pieds : le diabète peut diminuer l'apport sanguin dans les membres et réduire la sensation dans les pieds. Vérifiez vos pieds tous les jours. Il faut mentionner immédiatement à son podiatre ou à son médecin de famille l'apparition de douleurs, d'ampoules, de lésions cutanées, d'infections ou de durillons.

Soins de la peau : étant donné que les personnes diabétiques peuvent avoir plus de blessures et d'infections, il est important de conserver la peau propre, d'utiliser des adoucissants pour la peau et de prendre soin des coupures et des ecchymoses mineures.

Dents et gencives : portez une attention particulière aux dents et aux gencives pour éviter les infections graves. Si vous faites du diabète, informez votre dentiste de votre état de santé et prévoyez des examens.

Soins de la vue : Vous devez porter une attention spéciale à vos yeux. Informez votre spécialiste de la vue que vous avez le diabète et consultez-le comme recommandé.



L'adoption d'un mode de vie sain ne permet pas seulement de prévenir ou de contrôler le diabète, elle peut réduire de façon importante le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident cérébro-vasculaire et d'ostéoporose, et contribuer à votre bien-être global et à votre qualité de vie.

Pour plus d'information...

Pour commander le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :
1-866-225-0709 (sans frais)
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Pour commander le *Guide d'activité physique canadien pour les aînés* :
1-888-334-9769 (sans frais)
www.paguide.com/aines

Agence de santé publique du Canada
www.diabete.gc.ca

Association canadienne du diabète
1-800-226-8464 (sans frais)
www.diabetes.ca

Canadian Centre for Activity and Aging
1-519-661-1603
www.uwo.ca/actage (anglais seulement)

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s
1-800-549-9799 (sans frais)
1-416-423-2163
www.alcoa.ca

Conseil ethnoculturel du Canada
1-613-230-3867
www.ethnicaging.ca/homepage_fre.html

Corporation canadienne des retraités intéressés
1-888-822-6750
1-416-368-5222
www.canpension.ca (anglais seulement)

Diabète Québec
1-800-361-3504
www.diabete.qc.ca

Diététistes du Canada
416-596-0857
www.dieticians.ca

National Aboriginal Diabetes Association
1-877-232-6232 (sans frais)
1-204-927-1220
www.nada.ca (anglais seulement)

Réseau canadien de la santé
www.reseau-canadien-sante.ca

Nous remercions l'Association canadienne du diabète, la Stratégie sur le diabète et les autres organisations de lutte contre le diabète pour leur contribution à ce feuillet d'information.

*Division du vieillissement et des aînés
Agence de santé publique du Canada
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines*

Cette publication est disponible en formats substitués sur demande.

N° cat. H30-11/8-4F ISBN : 0-662-84552-8 
(réimprimé, nov. 2005)