



### Prévenir le diabète de type 2, oui, c'est possible!

L'adoption de saines habitudes de vie permet de réduire le risque de développer le diabète de type 2 ou de retarder son apparition.

D'ailleurs, si vous vivez avec le prédiabète, l'adoption de saines habitudes de vie entraînant une perte de 5 % de votre poids peut retarder ou réduire le risque de développer le diabète de type 2 de près de 60 %!

### Quelles sont les habitudes de vie à adopter pour réduire le risque de développer le diabète de type 2 ?

- Manger sainement ;
- Pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine ;
- Agir sur le poids, s'il y a lieu ;
- Gérer le stress.

Lorsqu'ils sont débutés tôt, les changements d'habitudes de vie ont des effets bénéfiques qui peuvent durer plus de 20 ans.

## Ressources

[preventiondiabete.ca](http://preventiondiabete.ca)



La vie est plus radieuse sous le soleil

Cet outil éducatif a été produit grâce à l'appui de la Sun Life, qui s'est engagée à prévenir le diabète.

### Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

[infodiabete@diabete.qc.ca](mailto:infodiabete@diabete.qc.ca)

L'école du diabète



[universi-d.com](http://universi-d.com)



[diabete.qc.ca](http://diabete.qc.ca)



# Comprendre et prévenir le diabète de type 2

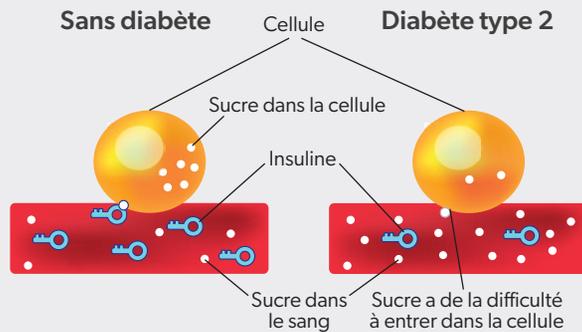


## Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui ne se guérit pas, mais qui se contrôle. Il est caractérisé par une élévation de la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, au-dessus des valeurs normales.

Habituellement, la glycémie est maintenue dans les valeurs normales grâce, entre autres, à l'insuline. L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle agit comme une clé en permettant au sucre présent dans le sang d'entrer dans les cellules du corps pour qu'il soit utilisé comme source d'énergie.

Chez les personnes vivant avec le diabète de type 2, il y a deux phénomènes qui se produisent à différents degrés : une résistance des cellules à l'action de l'insuline et une diminution de la production d'insuline par le pancréas. Le sucre s'accumule donc dans le sang, ce qui fait monter la glycémie.



## Une maladie à prendre au sérieux

Avoir une glycémie souvent élevée peut entraîner à long terme plusieurs complications graves et irréversibles aux yeux, aux reins, aux nerfs, aux vaisseaux sanguins et au cœur.

**On parle de prédiabète lorsque la glycémie est au-dessus des valeurs normales, mais qu'elle n'est pas assez élevée pour poser un diagnostic de diabète. C'est un signal d'alarme !**

## Quels sont les symptômes du diabète ?

- Fatigue, somnolence ;
- Augmentation du volume et de la fréquence des urines ;
- Soif intense ;
- Faim exagérée ;
- Perte de poids inexplicable ;
- Vision embrouillée ;
- Cicatrisation lente ;
- Infection des organes génitaux et de la vessie ;
- Irritabilité.

**Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et passent bien souvent inaperçus !**

## Faites-vous dépister !

Si vous avez 40 ans et plus, il est recommandé de passer une prise de sang pour dépister le diabète de type 2 tous les 3 ans.

Si vous avez plusieurs facteurs de risque, le dépistage devrait commencer avant 40 ans et être fait tous les 6 à 12 mois.

**On estime qu'il s'écoule environ 4 à 7 ans avant que le diagnostic de diabète de type 2 ne soit posé. Pendant ce temps, le diabète évolue et commence déjà à faire des dommages.**

## Êtes-vous à risque ?

- Je suis de sexe masculin.
- J'ai 40 ans et plus.
- J'ai un parent, un frère, une sœur ou un enfant qui vit avec le diabète de type 2.
- Je fais partie d'un groupe ethnique présentant un haut risque de développer le diabète de type 2 : africain, asiatique de l'Est, du Sud ou de l'Ouest, arabe, latino-américain, afro-antillais ou autochtone.
- J'ai une pression sanguine élevée.
- J'ai eu des valeurs de glycémie anormalement élevées dans le passé.
- J'ai donné naissance à un bébé de plus de 4,1 kg (9 lb).
- Je suis en surpoids, particulièrement à l'abdomen.
- Je fais habituellement moins de 30 minutes d'activité physique par jour.
- Je ne mange pas des légumes et des fruits tous les jours.

\*Adapté du Questionnaire canadien sur le risque de diabète CANRISK, Agence de la santé publique du Canada, 2011.

**Si vous avez coché plusieurs facteurs de risque, discutez-en avec votre médecin !**



Visitez le [preventiondiabete.ca](http://preventiondiabete.ca) et faites le test afin de mesurer votre niveau de risque de développer le diabète de type 2 !

