

Ne prenez pas le diabète à la légère

Le diabète est une maladie chronique incurable causée par une carence ou un défaut d'utilisation de l'insuline entraînant un excès de sucre dans le sang. Produite par le pancréas, l'insuline est une hormone qui permet au glucose (sucre) contenu dans les aliments d'être utilisé par les cellules du corps humain. Les cellules disposent de toute cette énergie dont elles ont besoin pour fonctionner.

Si l'insuline est insuffisante ou si elle ne remplit pas son rôle adéquatement, comme c'est le cas dans le diabète, le glucose (sucre) ne peut pas servir de carburant aux cellules. Il s'accumule alors dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. À la longue, l'hyperglycémie provoquée par la présence excessive de glucose dans le sang entraîne certaines complications, notamment au niveau des yeux, des reins, des nerfs, du cœur et des vaisseaux sanguins.

À ce jour, la cause réelle du diabète demeure inconnue. Nous savons toutefois que certains facteurs peuvent influencer l'apparition du diabète : hérédité, obésité, grossesse, certains virus ou certains médicaments.

Combien y a-t-il de personnes diabétiques au Québec?

On estime à près de 650 000, le nombre de personnes diabétiques au Québec. Parmi ce nombre, environ 200 000 personnes ignorent leur état. L'Organisation mondiale de la santé prévoit que le nombre de personnes diabétiques doublera d'ici l'an 2025, faisant du diabète la nouvelle épidémie.

Les symptômes

Les symptômes du diabète ne se présentent pas tous de la même manière ni avec la même intensité. Qu'il s'agisse du type 1, du type 2 ou du diabète de grossesse, une consultation avec le médecin s'impose. Les symptômes sont :

- fatigue, somnolence
- augmentation du volume des urines
- soif intense
- faim exagérée
- amaigrissement
- vision embrouillée
- cicatrisation lente
- infection des organes génitaux
- picotements aux doigts ou aux pieds
- changement de caractère

Les types de diabète

Il existe deux types principaux de diabète : le type 1 et le type 2. Parfois, le diabète se développe aussi pendant la grossesse (diabète gestationnel).

SAVIEZ-VOUS QUE...?

LE MOIS DE NOVEMBRE EST LE MOIS
DE SENSIBILISATION DU DIABÈTE.



Le diabète de type 1

Il se manifeste soit dès l'enfance, à l'adolescence ou chez les jeunes adultes. Il se caractérise par l'absence totale de la production d'insuline. Les personnes diabétiques de type 1 dépendent d'injections quotidiennes d'insuline pour vivre. Il est présentement impossible de prévenir ce type de diabète. Les recherches s'effectuent principalement vers la compréhension des mécanismes détruisant les cellules responsables de la production d'insuline.

Le diabète de type 2

Il se manifeste beaucoup plus tard dans la vie, généralement après l'âge de 40 ans. La très grande majorité des personnes atteintes de diabète présentent ce type de diabète (90 % des cas). Depuis quelques années, on remarque que ce diabète apparaît plus tôt et chez certaines populations à risque. Il peut apparaître dès l'enfance.

Nous savons que les peuples autochtones, les latino-américains, les asiatiques et les populations d'origine africaine semblent développer la maladie plus que les autres. Une prédisposition génétique, un surplus de poids et le manque d'activité physique contribuent à l'apparition d'un diabète de type 2. Cependant, certaines études tendent à démontrer qu'une alimentation en trop grande quantité et riche en gras pourrait aussi être un facteur de risque.

Le diabète de type 2 est le type le plus sournois. Les symptômes peuvent être minimes et passer inaperçus pendant plusieurs années. Malheureusement, quand il est diagnostiqué, le mal est fait.

En apportant des corrections importantes à nos habitudes de vie, il est possible de retarder l'apparition de la maladie et d'en diminuer l'impact.

Alimentation

Une alimentation bien équilibrée et variée s'impose lorsqu'on veut prévenir une maladie comme le diabète. Comment y parvenir ? En choisissant le plus souvent possible des aliments qui contiennent moins de matières grasses, moins de sucre ajouté, moins de sel et en augmentant la consommation d'aliments riches en fibres.

En suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien, chaque personne comble tous ses besoins énergétiques. Une personne diabétique doit se doter d'un plan d'alimentation personnalisé. Une diététiste peut élaborer ce plan. Elle peut également faire l'examen de vos habitudes alimentaires et suggérer des améliorations.

Activité physique

Des études récentes démontrent qu'une augmentation même légère de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé, particulièrement chez les personnes sédentaires. Seulement 30 minutes d'activité physique par jour suffisent! Quand on augmente l'activité physique, la dépense d'énergie est plus grande, le métabolisme s'accroît. Pour une personne diabétique, cela veut aussi dire une meilleure utilisation de l'insuline injectée ou produite par le pancréas.

(Source : Site Internet de Diabète Québec : www.diabete.qc.ca)

Au Québec

650 000 personnes
sont diabétiques mais
200 000 l'ignorent

