



Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète fait en sorte que votre corps ne produise pas suffisamment d'insuline ou n'utilise pas l'insuline adéquatement. L'organisme a besoin d'insuline pour transformer le sucre des aliments en énergie. Il existe trois types de diabète :

- **Diabète de type 1** : l'organisme ne produit pas d'insuline
- **Diabète de type 2** : l'organisme produit de l'insuline, mais il ne peut pas l'utiliser adéquatement
- **Diabète gestationnel** : l'organisme n'utilise pas l'insuline adéquatement pendant la grossesse

Qui peut avoir le diabète?

Les Autochtones sont plus susceptibles que les autres Canadiens d'être atteints du diabète de type 2, forme la plus répandue. Ce diabète touche les jeunes Autochtones plus que jamais.

Si j'ai le diabète de type 2, que puis-je faire pour en contrôler les effets?

Changer votre mode de vie et, peut-être, prendre certains médicaments sont une bonne façon de freiner ou de prévenir les effets de la maladie, comme les dommages aux reins, une mauvaise circulation, les maladies du cœur ou les maladies des yeux.

En quoi un mode de vie traditionnel peut-il aider à prévenir le diabète?

À une certaine époque, les Autochtones n'avaient pas à se soucier du diabète. Lorsque leur mode de vie était caractérisé par une grande activité physique et une alimentation traditionnelle, moins de personnes étaient diabétiques.

Le retour à un mode de vie plus traditionnel peut permettre aux Autochtones de prévenir le diabète et aider les personnes qui en sont déjà atteintes à jouir d'une meilleure santé.

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones



Diabète : Vous êtes à risque

Les Autochtones sont plus à risque d'être atteints du diabète de type 2.

Autrefois, le diabète touchait des personnes plus âgées, mais, aujourd'hui, cette maladie touche les Autochtones de plus en plus jeunes en raison du changement rapide de leur mode de vie.

Quels sont les facteurs de risque?

- Le vieillissement
- Le surplus de poids (surtout au niveau du ventre)
- La présence de diabète dans votre famille ou le diabète gestationnel chez votre mère
- Le fait d'avoir accouché d'un bébé pesant plus de 4 kg (9 lbs)
- Des antécédents de diabète gestationnel
- Un taux de cholestérol élevé et/ou l'hypertension artérielle
- Un taux de sucre plus élevé que la normale
- Des taches foncées sur la peau autour de votre cou

Si vous présentez l'un de ces facteurs de risque, vous n'avez pas nécessairement le diabète. Consultez votre fournisseur de soins de santé et passez un test de dépistage. Un diagnostic rapide vous donnera de meilleures chances de mener une vie saine.

Que puis-je faire pour atténuer mes risques?

- Ayez une saine alimentation
- Soyez actif
- Gérez votre stress

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones



Santé
Canada

Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Diabète de type 2 : Les signes

Il existe plusieurs types de diabète, mais le diabète de type 2 est le plus répandu chez les Autochtones. Vous pourriez en être atteint sans le savoir.

Quels sont les signes à surveiller?

- Une soif inhabituelle
- Une envie fréquente d'uriner
- Une augmentation ou une perte de poids inexplicée
- Être souvent fatigué
- Une vision embrouillée
- Des infections fréquentes
- Des coupures ou des bleus qui guérissent lentement
- Des picotements et des engourdissements aux doigts et aux pieds
- Des problèmes d'érection

Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre fournisseur de soins de santé et passez un test de dépistage. Un diagnostic rapide constitue un premier pas vers une vie saine.

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA



Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

©

Canada 



Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Diabète : Soyez actif!

L'activité physique aide à prévenir et à contrôler les effets du diabète de type 2 et à freiner leur apparition.

Si vous êtes diabétique, l'activité physique vous aidera à :

- Régulariser votre taux de sucre
- Diminuer le risque de complications, comme la cécité ou les amputations
- Améliorer votre circulation sanguine et réduire l'engourdissement des mains, des pieds, des jambes et des bras
- Guérir plus rapidement
- Diminuer votre pression artérielle et votre taux de cholestérol
- Diminuer le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Atteindre un poids santé
- Améliorer votre qualité de vie et à mieux vous sentir

Faire de l'activité physique tous les jours constitue un pas vers une meilleure santé et un poids santé

En 2011, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) a publié les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique* ainsi que d'autres outils et ressources pratiques. (www.scpe.ca)

Pour être en santé, les adultes sont encouragés à faire au moins 150 minutes d'activité physique aérobie modérée à élevée par semaine (séances de 10 minutes ou plus). Les jeunes et les enfants sont encouragés à faire au moins 60 minutes d'activité physique aérobie modérée à élevée tous les jours. Vous aurez une meilleure santé si vous pratiquez des activités de renforcement des os et des muscles qui font appel à vos grands groupes musculaires (au moins deux jours par semaine pour les adultes et trois jours par semaine pour les jeunes et les enfants).

Allez-y graduellement

Ne vous lancez pas à fond de train dans des activités physiques trop exigeantes. Augmentez graduellement votre degré d'activité jusqu'à environ une heure par jour. Si vous étiez inactif depuis longtemps ou si vous éprouvez des problèmes de santé, consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer une nouvelle activité physique.

Pour augmenter votre niveau d'activité physique, vous pouvez pratiquer des activités quotidiennes comme aller marcher avec votre voisin, faire du canot avec des amis ou jouer du hockey de rue avec vos enfants. Si vous bougez, vous êtes actif et améliorez votre santé.

Pour en savoir davantage sur le diabète et l'activité physique, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez :

- www.santecanada.gc.ca/IDA
- www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php
- www.diabetes.ca/files/PhysicalActivity.pdf (Association canadienne du diabète, en anglais)

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

©

Canada





Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.



Diabète : Votre alimentation est importante

Le diabète est une maladie grave et votre alimentation peut contribuer à le prévenir et à le contrôler.

Le guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières nations, Inuit et Métis* indique les types et quantités d'aliments à consommer pour combler vos besoins en éléments nutritifs. Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien vous aidera également à réduire votre risque d'obésité, de diabète de type 2 et de maladie du cœur.

Que puis-je faire pour bien m'alimenter?

- Variez votre alimentation en fonction des quatre groupes alimentaires
- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour
- Consommez plus de fruits et légumes frais que de jus
- Consommez au moins la moitié de vos portions quotidiennes de produits céréaliers sous forme de grains entiers, p. ex. du pain bannock fait de blé entier, des céréales au son et du riz sauvage
- Buvez deux tasses de lait écrémé, à 1 % ou à 2 % de matières grasses chaque jour ou encore du lait de soya enrichi
- Choisissez des viandes maigres, de la volaille et des poissons préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel
- Remplacez la viande par des haricots et des lentilles
- Utilisez des méthodes de cuisson nécessitant moins de matières grasses (sur le gril, bouilli, à l'étuvée ou au four)
- Optez pour des aliments traditionnels, comme des viandes et des poissons sauvages, lorsque c'est possible
- Consulter l'étiquetage nutritionnel à l'épicerie pour faire des choix d'aliments sains

Limitez votre consommation d'aliments et de boissons qui contiennent beaucoup de calories, de gras, de sucre ou de sel, comme :

- Les boissons gazeuses
- Les boissons aromatisées aux fruits, les boissons à base de cristaux et les boissons pour sportifs et énergisantes
- Les bonbons, le chocolat, la crème glacée et les desserts congelés
- Les gâteaux, pâtisseries, beignes et muffins
- Les barres de céréales et biscuits
- Les frites
- Les croustilles et autres collations salées
- L'alcool

Plus de renseignements sur une saine alimentation et le diabète sont disponibles dans le document *Just the Basics* publié par l'Association canadienne du diabète :

www.diabetes.ca/diabetes-and-you/nutrition/just-basics/ (en anglais)

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA

Visitez le site web de Santé Canada pour obtenir plus de renseignements sur : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* : www.sante.gc.ca/guidealimentaire

Étiquetage nutritionnel : www.sante.gc.ca/etiquetage_nutritionnel

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

©

Canada



Santé
Canada

Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*



Le tabagisme et le diabète, une combinaison dangereuse

Le tabac fait depuis longtemps partie des cérémonies et des prières autochtones, mais fumer la cigarette ne compte pas parmi les usages traditionnels du tabac.

Le tabagisme peut causer de nombreux problèmes de santé, surtout chez les diabétiques.

Si vous êtes diabétique, le tabagisme peut :

- Accroître le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Augmenter le risque d'atteintes nerveuses et de problèmes rénaux
- Accroître le taux de glycémie et la pression artérielle
- Entraîner une prédisposition aux rhumes et aux infections
- Endommager les vaisseaux sanguins, ce qui peut nuire à la guérison
- Provoquer des problèmes d'érection

Que vous ayez fumé pendant longtemps ou non, votre santé commencera à s'améliorer dès que vous aurez cessé.

Il existe plusieurs façons d'arrêter de fumer, mais la volonté de le faire est le facteur le plus important. Faites-vous un plan et ne baissez surtout pas les bras!

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

©

Canada 