



Santé  
Canada

Health  
Canada

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

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



## 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](http://www.santecanada.gc.ca/IDA)***

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

©

Canada 