

Soyez actif. Mangez bien.

Prévenez et contrôlez le diabète de type II

Guide à l'intention des aînés

Le diabète est une maladie grave



Par rapport aux personnes du même âge, les aînés diabétiques présentent :

- ✓ 25 fois plus de risques de cécité
- ✓ 17 fois plus de risques de maladie des reins
- ✓ 20 fois plus de risques de gangrène
- ✓ 15 fois plus de risques d'amputation et 2 fois plus de risques de crise cardiaque ou d'accident cérébrovasculaire
- ✓ un taux d'hospitalisation 70 fois plus élevé

Source : *Les aînés et le diabète : une perspective canadienne*, Division du vieillissement et des aînés, Santé Canada, 1999

Quels sont vos risques ?

Vous pourriez faire partie des nombreux Canadiens qui sont diabétiques sans le savoir.

Facteurs de risque non modifiables...

- ✓ Avoir 45 ans ou plus
- ✓ Avoir des antécédents familiaux de diabète
- ✓ Être d'origine autochtone, asiatique, hispanique ou africaine (groupes à risque élevé)
- ✓ Avoir donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (9 lb) ou avoir souffert de diabète de grossesse

Qu'est-ce que le diabète de type II ?

Le diabète de type II survient lorsque l'organisme ne produit plus assez d'insuline ou a du mal à utiliser l'insuline qu'il produit. Pour que les aliments se transforment en énergie, l'organisme a besoin d'insuline.

Par manque d'insuline, le sucre s'accumule dans le sang au lieu de se transformer en énergie. Une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée peut endommager vos vaisseaux sanguins et vos nerfs et entraîner de nombreuses complications.

Ce que vous pouvez faire

Vous pouvez prévenir, retarder ou contrôler le diabète de type II grâce à un mode de vie sain.

Facteurs de risque modifiables...

- ✓ Excès de poids (surtout autour de la taille)
- ✓ Manque d'activité
- ✓ Mauvaise alimentation
- ✓ Taux élevé de cholestérol ou de triglycérides
- ✓ Glycémie supérieure à la normale avant le petit-déjeuner (6,1 à 6,9 mmol/L)

Si vous avez 45 ans ou plus, mieux vaut passer un test de dépistage tous les trois ans. Si vous présentez au moins deux facteurs de risque, passez le test plus tôt ou plus souvent.

Parlez-en à votre médecin. Si vous souffrez de diabète de type II, vérifiez régulièrement votre glycémie.

Produit en collaboration avec

Vie active

L'âge n'est pas un obstacle à un mode de vie actif et sain. Une activité physique régulière vous aidera à améliorer votre état de santé général et votre bien-être, de même qu'à prévenir et à contrôler le diabète de type II.

Premiers pas

- ✓ Incluez l'activité physique dans votre quotidien.
- ✓ Pratiquez vos activités habituelles plus souvent.
- ✓ Marchez chaque fois que vous le pouvez.
- ✓ Commencez en douceur et allez-y graduellement, par exemple dix minutes à la fois.
- ✓ Visez, si possible chaque jour, 30 à 60 minutes d'activité physique modérée, telle que la marche.
- ✓ Prenez soin de vos pieds. Procurez-vous une bonne paire de chaussures de marche.

Consultez votre médecin avant d'entreprendre une nouvelle activité physique.

L'activité physique peut...

- ✓ réduire la glycémie
 - ✓ réduire la tension artérielle
 - ✓ soulager de la tension et du stress
 - ✓ renforcer le muscle cardiaque
 - ✓ accroître la capacité pulmonaire
 - ✓ améliorer la circulation
 - ✓ améliorer le sommeil
 - ✓ aider au maintien d'un poids santé
 - ✓ accroître l'intérêt pour les activités sexuelles
- Et plus encore...

Il n'est jamais trop tard !

Bien des gens ont du mal à s'y mettre, souvent pour les raisons suivantes. Voici nos suggestions.

Je manque d'énergie

Commencez en douceur. L'activité physique est faite pour donner de l'énergie, non pour en enlever.

C'est trop cher

Faites de l'exercice chez vous : jardinage, marche, etc. ne coûtent rien ou presque.

Je manque de motivation

Trouvez un camarade. Marchez avec un ami. Si vous ne trouvez personne, allez au centre de loisirs.

Je n'ai pas confiance en moi

Choisissez une activité facile dans laquelle vous vous sentez à l'aise.

J'ai besoin de soutien ou de partenaires

Inscrivez-vous à un club ou à un cours. Demandez à un voisin ou à un ami de se joindre à vous.

Il fait mauvais

Inscrivez-vous à un cours. Allez vous promener au centre commercial. Faites de l'exercice chez vous.

J'ai des problèmes de genou et de hanche

Un peu d'exercice peut parfois suffire. Suivez les conseils de votre médecin et faites-vous aider pour trouver un programme qui vous convient.

Le saviez-vous ?

Les aînés atteints de diabète de type II peuvent être en meilleure santé que ceux qui ne sont pas diabétiques mais qui mangent mal ou ne font pas d'activité physique.

Bien des gens sont diabétiques depuis des années avant que le diagnostic soit établi.

L'activité physique aide à vieillir moins vite.



Commencer par la marche

La marche est un exercice facile et plaisant, idéal pour ceux qui sont occupés ou qui n'aiment pas les activités physiques structurées. Allez-y à votre rythme. Il vous suffit de porter de bonnes chaussures de marche et des vêtements adaptés à la température. Rues, parcs, centres commerciaux, sentiers... rien ne manque.

Saine alimentation

Tout le monde devrait suivre un régime alimentaire sain et équilibré. Bien manger est essentiel à la santé et contribue à prévenir et à contrôler le diabète de type II.

Essayez ce qui suit...

- Mangez au moins toutes les 4 à 6 heures. Assurez-vous de prendre vos trois repas, ainsi que vos collations.
- Limitez l'apport en sucres (sucre, boissons gazeuses ordinaires, desserts, bonbons, confiture, miel, etc.).
- Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses (friture, croustilles, pâtisseries, etc.).
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres (pain et céréales à grains entiers, légumineuses, riz brun, fruits, légumes, etc.).
- Buvez de l'eau régulièrement, toute la journée.

Pourquoi ?

- Des repas réguliers aident l'organisme à contrôler la glycémie.
- Plus vous mangez d'aliments sucrés, plus votre organisme a besoin d'insuline pour maintenir une glycémie normale.
- Consommer trop d'aliments riches en matières grasses favorise le gain de poids et contribue à l'apparition de maladies cardiaques.
- Les aliments riches en fibres peuvent contribuer à contrôler la glycémie et le taux de cholestérol, et favorisent la régularité.
- L'eau étanche la soif et prévient la déshydratation.



Bonnes habitudes alimentaires

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* inclut un plan complet d'alimentation.

- ✓ Savourez chaque jour une variété d'aliments issus de chacun des groupes alimentaires.
- ✓ Choisissez de préférence des aliments moins gras.
- ✓ Choisissez des produits laitiers faibles en gras, des viandes, des volailles et des poissons maigres et des aliments préparés avec peu de gras ou sans gras.
- ✓ Mangez souvent des fruits et des légumes.
- ✓ Privilégiez de petites collations nutritives entre les repas ou au coucher.
- ✓ Limitez l'apport en sel, alcool, caféine et aliments riches en sucre et en gras.

Bonne nouvelle

Il est possible de prévenir, de retarder ou de contrôler le diabète de type II. Intégrez ces choix santé à votre mode de vie :

- ✓ Faites de l'exercice — tous les jours !
- ✓ Maintenez un poids santé
- ✓ Contrôlez votre hypertension
- ✓ Gérez efficacement votre stress
- ✓ Ne fumez pas
- ✓ Allez chez le médecin et le dentiste tous les ans
- ✓ Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré

Questions ou préoccupations ?

Consultez un diététiste professionnel. Pour en trouver un dans votre région, adressez-vous à votre service de santé publique (CLSC au Québec) ou visitez le site Web des Diététistes du Canada, à

www.dietitians.ca/french/frames.html
(en partie anglais)

Les symptômes du diabète incluent...

- ✓ soif inhabituelle
- ✓ envie fréquente d'uriner
- ✓ perte de poids ou changements d'appétit inhabituels
- ✓ lassitude extrême ou manque d'énergie
- ✓ vision brouillée
- ✓ infections fréquentes ou récurrentes
- ✓ coupures et bleus qui guérissent lentement
- ✓ sensation de fourmillement ou d'engourdissement dans les mains ou les pieds
- ✓ impuissance ou problèmes d'ordre sexuel

Si vous présentez au moins un de ces symptômes, consultez votre médecin au plus tôt.

Complications...

Non traitée ou mal contrôlée, une glycémie trop élevée peut endommager les vaisseaux sanguins et les nerfs, et provoquer :

- cécité
- insuffisance rénale
- crises cardiaques
- accidents cérébrovasculaires
- mauvaise circulation
- lésions nerveuses
- amputations
- impuissance et problèmes d'ordre sexuel

Une dépistage précoce et un bon contrôle du diabète aident à réduire ou à prévenir les complications.

Les chiffres

Glycémie souhaitable pour une personne atteinte de diabète de type II...

Avant manger

4,0 à 7,0 mmol/L

Après manger (1 à 2 h)

5,0 à 11,0 mmol/L



Vérifiez votre glycémie régulièrement pour bien contrôler votre diabète.

Pour plus d'informations...

Bureau local de l'Association canadienne du diabète 1 800 BANTING ou (416) 363-3373
www.diabetes.ca/Section_Regional/RegionalIndex.asp (anglais)

Association canadienne des ergothérapeutes www.otworks.com/index-fr.asp

Association diabète Québec 1 800 361-3504 ou (514) 259-3422 www.diabete.qc.ca/

Association nationale autochtone du diabète (204) 927-1220 www.nada.ca

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

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

Conseil ethnoculturel du Canada (613) 230-3867 www.ethnocultural.ca (anglais surtout)

Les diététistes du Canada (416) 596-0857 www.dietitians.ca (en partie anglais)

Ressources nationales (gratuites)

Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés

1 888 334-9769 www.paguide.com

Le guide alimentaire canadien pour manger sainement

(613) 954-5995 www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/index.html

Ressources locales

- ✓ Service des loisirs
- ✓ Centre pour personnes âgées
- ✓ Clinique ou centre de santé communautaire (CLSC au Québec)

Nous remercions le Club APADOR, de Montréal, au Québec, pour l'aide apportée en matière de sémantique et de traduction.

Contribution financière du Programme de contribution en prévention et promotion, Santé Canada.

Les opinions exprimées sont uniquement celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement les opinions ou la politique de Santé Canada.