



Préparé par : Dr Jean de Dieu Tuyishime, M.Sc.

Décembre 2011



ABC sur le diabète

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque l'organisme ne parvient pas à utiliser convenablement le glucose, un sucre qui est un « carburant » indispensable à son fonctionnement. Le glucose, mal absorbé par les cellules, s'accumule alors dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. Il peut aussi se manifester lorsque le corps est incapable de produire suffisamment d'insuline ou de l'utiliser correctement. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre en énergie.

Les principaux types de diabète

Diabète de type 1

Également nommé « diabète insulino-dépendant » (DID) ou « diabète juvénile », ce type de diabète apparaît lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline ou n'en produit pas assez. Ce type de diabète atteint surtout les enfants et les jeunes adultes, bien que l'incidence chez les adultes semble être en croissance. Il touche environ 10 % des diabétiques.

Diabète de type 2

Souvent désigné sous les noms de « diabète non insulino-dépendant » ou « diabète de l'adulte », ce type de diabète est caractérisé par le fait que notre organisme devient résistant à l'insuline. Ce problème survient généralement chez les personnes de plus de 45 ans, mais il est en forte croissance chez les plus jeunes. Il touche près de 90 % des diabétiques.

Diabète gestationnel

Celui-ci se définit comme tout diabète ou intolérance au glucose qui se manifeste durant la grossesse, le plus souvent au cours du 2^e ou 3^e trimestre. Souvent, le diabète gestationnel n'est que temporaire et disparaît peu après l'accouchement. Même si l'hérédité joue un rôle dans son apparition, on associe le nombre croissant de personnes vivant avec du diabète en Occident à l'alimentation et au mode de vie: abondance de sucres raffinés, de gras saturés et de viande, pauvreté en fibres alimentaires, surplus de poids et manque d'activité physique.



Dr Jean de Dieu Tuyishime, M.Sc.

En novembre 2004 Jean de Dieu s'est joint au réseau santé des Territoires du Nord-Ouest (Réseau TNO Santé en français) en tant que directeur. Médecin de formation, originaire du Rwanda, il a exercé la médecine familiale et a enseigné dans des écoles des sciences infirmières au Rwanda, son pays d'origine, avant d'immigrer au Canada avec sa famille en 1997. Il détient aussi une maîtrise en sciences cliniques (santé communautaire) obtenue à l'Université de Sherbrooke, Québec.

Prévention du diabète

Le diabète peut entraîner de graves complications et un décès prématuré. Aucune prévention efficace n'est connue pour le diabète de type 1. Néanmoins, il est possible de réduire le risque de diabète de type 2 en choisissant un mode de vie sain, comme de contrôler son alimentation, de s'abstenir ou cesser de fumer, de perdre du poids excédentaire et de faire de l'exercice. On sait que ce risque diminue grandement chez les personnes qui perdent de 5% à 10 % de leur poids - environ 4,5 à 9 kilos (10 à 20 livres) chez quelqu'un de 90 kilos (200 livres). L'indice de masse corporelle (IMC) est un moyen simple et largement accepté d'établir un rapport entre le poids corporel et l'état de santé pour la plupart des personnes âgées de 20 à 65 ans. Pour calculer votre IMC, allez au :

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/risk-risques-fra.php



Il y a d'autres facteurs liés au mode de vie à prendre en considération. Par exemple, le diabète et l'hypertension vont souvent de pair. Environ les trois quarts des personnes atteintes d'un diabète non diagnostiqué font de l'hypertension artérielle. Mais peu importe le type de diabète, les symptômes sont les mêmes. Ils sont souvent plus insidieux dans le cas du diabète de

type 2 : une élimination excessive d'urine, une augmentation de la soif et de la faim, une perte de poids, une faiblesse et une fatigue excessives, une vision floue, des infections récurrentes de la peau, des gencives, de la vessie, de la vulve ou du prépuce, un engourdissement ou un fourmillement dans les mains et les pieds. Si vous avez ces signes et symptômes n'hésitez pas à consulter votre médecin pour en savoir plus.



Source : Agence de la santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/index-fra.php>

Forum en ligne

« Parlons santé mentale » : Vernissage

RésoSanté lance ce nouveau forum de discussion en ligne pour les francophones. Ce partenariat avec la BC Schizophrenia Society et le Centre communautaire La Boussole offre un endroit accueillant où les personnes ayant reçu un diagnostic de schizophrénie ou de troubles anxieux, ainsi que leurs proches, peuvent partager leurs expériences ou trouver des ressources utiles lors de périodes difficiles. La schizophrénie est une maladie qui affecte la pensée, la perception, les sentiments, les émo-

tions et les comportements et elle peut être déstabilisante pour la personne atteinte ainsi que pour son entourage. Si vous avez besoin d'appui et d'encouragement pour gérer vos défis au quotidien nous vous invitons à partager votre expérience avec d'autres personnes touchées par la maladie. Brisez l'isolement! Ce forum a pour mission d'être rassurant et on peut s'y inscrire sous un pseudonyme pour garder son identité privée. Allez au : www.reachingfamiliesproject.org/francais

RésoSanté
COLOMBIE - BRITANNIQUE

1575, 7^e Avenue Ouest,
Vancouver (C.-B.) V6J 1S1
Téléphone : (604) 629-1000
Télécopieur : (604) 732-3236

www.resosante.ca

Nous remercions
Santé Canada de
leur appui financier



Santé
Canada Health
Canada