



**LE DIABÈTE ET VOUS :
GÉREZ VOTRE MODE DE VIE.
RÉDUISEZ VOS RISQUES.**



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Le saviez-vous?

Le diabète est un facteur de risque associé aux maladies du cœur et aux AVC.

Environ 1,8 million de Canadiens et Canadiennes vivent avec le diabète.

Ces mesures simples vous aideront à réduire vos risques de diabète :

- Adoptez un mode de vie sain
- Adoptez une saine alimentation
- Pratiquez régulièrement de l'activité physique
- Évitez de fumer

Plusieurs personnes diabétiques ont des vies longues, heureuses et productives. Ça pourrait être votre cas!

Table des matières

- 1** Le diabète augmente-t-il les risques de maladies du cœur et d'AVC?
- 2** Qu'est-ce que le diabète?
- 3** Qu'est-ce que le prédiabète?
- 3** Qui court des risques de diabète et qui devrait faire mesurer sa glycémie?
- 5** En quoi consiste une saine alimentation?
- 6** Quelle quantité d'activité physique avez-vous besoin?
- 7** Votre poids est-il malsain?
- 11** Quand les médicaments deviennent nécessaires
- 12** Comment réduire les risques de maladies du cœur et d'AVC chez les diabétiques





Le diabète augmente-t-il les risques de maladies du cœur et d'AVC?

Le diabète est un problème de santé grave. Il peut frapper n'importe qui, n'importe où et à n'importe quel âge. Le diabète fait augmenter les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC). En fait, la majorité des personnes souffrant de diabète (soit environ 80 % d'entre elles) meurent en raison de maladies du cœur ou d'un AVC. Le diabète est aussi la principale cause de cécité, d'insuffisance rénale et d'amputation non reliée à un traumatisme.

Au Canada, le nombre de personnes diabétiques augmente chaque année et elles sont de plus en plus jeunes. Environ 1,8 million de Canadiens et Canadiennes, soit 5,5 % de la population, ont reçu un diagnostic de diabète en 2005. On prévoit que ce nombre pourrait atteindre 2,4 millions de personnes au pays d'ici 2016.

Bien que ces statistiques donnent raison de s'inquiéter, il y a aussi de bonnes nouvelles. En modifiant ses habitudes de vie, on peut réduire de 60 % les risques associés à la forme la plus courante de diabète, le diabète de type 2. Bien qu'il n'existe aucun moyen sécuritaire et efficace de prévenir les types moins courants de diabète, un mode de vie sain permet de réduire les risques de maladies du cœur, d'AVC et d'autres complications associées au diabète.

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète se développe lorsque le corps éprouve un problème avec une certaine hormone appelée insuline. L'insuline permet de faire passer le sucre contenu dans les aliments (appelé glucose) du sang vers les cellules du corps, afin qu'elles l'utilisent comme énergie. Le pancréas produit l'insuline et si cet organe ne parvient pas à produire suffisamment d'insuline, ou si l'organisme ne réagit pas bien à ses effets (un problème appelé résistance à l'insuline), le glucose s'accumule et endommage les vaisseaux sanguins de l'organisme. Des vaisseaux sanguins endommagés peuvent occasionner des maladies du cœur, des AVC, de l'insuffisance rénale (néphropathie), des dommages oculaires (rétinopathie) et des dommages nerveux (neuropathie).

IL EXISTE TROIS TYPES DE DIABÈTE :

LE DIABÈTE DE TYPE 1 se retrouve chez environ 10 % des cas. Lorsque les cellules productrices d'insuline qui se trouvent dans le pancréas sont détruites, l'organisme ne produit que très peu ou pas d'insuline permettant au glucose de passer du sang aux cellules.

LE DIABÈTE DE TYPE 2 survient dans environ 90 % des cas. Avec ce type de diabète, le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline pour répondre aux besoins de l'organisme. Dans certains cas, les cellules du corps ne parviennent pas à utiliser l'insuline convenablement.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL (diabète qui survient en cours de la grossesse) survient chez entre deux et quatre pour cent des femmes enceintes. Au sein de la population autochtone, le diabète gestationnel survient plus souvent (soit chez entre huit et 18 % des femmes enceintes). Cette forme de diabète se résorbe habituellement après l'accouchement, mais la mère et le bébé courent alors des risques plus élevés de souffrir de diabète plus tard au cours de leur vie.



Qu'est-ce que le prédiabète?

Le prédiabète survient lorsque les niveaux de glucose dans le sang sont presque aussi élevés qu'en présence de diabète. On appelle souvent ce problème intolérance au glucose ou hyperglycémie modérée à jeun.

Le prédiabète n'annonce pas nécessairement le diabète. Il peut cependant indiquer un risque accru de diabète éventuel. Si vous souffrez de prédiabète, consultez votre médecin afin de savoir à quelle fréquence votre glycémie doit être surveillée.

En choisissant des modes de vie sains, comme le contrôle du poids, une saine alimentation et l'activité physique, on peut éviter de souffrir éventuellement de diabète.

Qui court des risques de diabète et qui devrait faire mesurer sa glycémie?

Le diabète de type 1 est habituellement diagnostiqué chez les moins de 30 ans, le plus souvent au cours de l'enfance ou de l'adolescence. Il est habituellement causé par une réaction auto-immune, qui fait que l'organisme attaque ses propres cellules pancréatiques pour des raisons encore inconnues, ce qui réduit la quantité d'insuline produite par l'organisme. Ce type de diabète n'est pas causé par une trop grande consommation de sucre. Il n'existe présentement aucun moyen sécuritaire et efficace de prévenir ce type de diabète.

Le diabète de type 2 est plus répandu chez les 40 ans et plus, mais malheureusement, on le rencontre maintenant chez des personnes plus jeunes, même chez des enfants. La plupart de ces enfants proviennent de groupes ethniques affichant des risques plus élevés, spécialement les personnes d'origine autochtone, hispanique, africaine et asiatique.

Les personnes de plus de 40 ans devraient faire vérifier leur glycémie à jeun tous les trois ans afin de dépister le diabète. Si vous avez un ou plusieurs facteurs de risque associés au diabète parmi les suivants, votre glycémie devrait être vérifiée plus souvent. De même, toutes les femmes enceintes devraient subir un dépistage après 24 à 28 semaines de gestation ou plus tôt si elles affichent un ou plusieurs facteurs de risque associés au diabète (voir page suivante).

LES FACTEURS DE RISQUE ASSOCIÉS AU DIABÈTE DE TYPE 2 COMPRENNENT :

- L'âge, plus de 40 ans
- Un membre de la famille (mère, père, frère ou sœur) atteint de diabète de type 2
- L'appartenance à certains groupes ethniques à haut risque de diabète de type 2, notamment la population autochtone, sud-asiatique, asiatique, africaine ou hispanique
- Le prédiabète ou valeur légèrement élevée de glycémie, mais pas suffisamment élevée pour être considéré comme du diabète
- Les maladies vasculaires (maladie des vaisseaux sanguins)
- Le diabète gestationnel (diabète en cours de grossesse)
- Le fait d'avoir donné naissance à un gros bébé (bébé pesant plus de 4 kg ou 9 lb)
- L'hypertension artérielle (pression artérielle élevée)
- L'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol sanguin)
- Le surplus de poids
- L'obésité abdominale (tour de taille imposant)
- Le syndrome des ovaires polykystiques
- La schizophrénie
- Les acanthosis nigricans (taches cutanées sur la peau ou sur les grands plis que l'on retrouve aux endroits tels les aisselles)

Bien que vous ne puissiez pas changer votre âge ou vos antécédents génétiques, vous pouvez éliminer ou contrôler plusieurs facteurs de risque en adoptant un mode de vie sain et au besoin, en prenant certains médicaments. En réduisant vos facteurs de risque, vous réduisez vos chances de développer le diabète de type 2 ainsi que ses complications, comme les maladies du cœur et les AVC.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE DIABÈTE

Ces mesures simples vous aideront à réduire vos risques de diabète.

- 1 Adoptez un mode de vie sain
- 2 Adoptez une saine alimentation
- 3 Pratiquez régulièrement de l'activité physique
- 4 Évitez de fumer

En quoi consiste une saine alimentation?

Il est possible de réduire les risques de diabète et de maladies du cœur en adoptant une saine alimentation.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande le nombre de portions de chaque groupe d'aliments à consommer chaque jour afin d'obtenir tous les éléments nutritifs dont l'organisme a besoin. Visitez le site santecanada.gc.ca/guidealimentaire afin de consulter et de télécharger votre exemplaire du *Guide alimentaire canadien*.

Une saine alimentation est pauvre en lipides, surtout en gras saturés et trans, et en sodium. Elle comprend une variété de légumes et de fruits, des grains entiers et des aliments riches en fibres.

Afin d'en savoir davantage sur la saine alimentation, lisez nos livrets intitulés *Mangez sainement. Vivez plus longtemps.* et *Guide de saine alimentation à l'intention de toute la famille* et visitez le site Web fmcoeur.ca/modedeviesain.

Adopter une saine alimentation peut vous aider à atteindre et à conserver un poids sain, à réduire votre cholestérol et votre pression artérielle, à diminuer votre tour de taille et à améliorer votre intolérance au glucose lors du prédiabète. C'est à vous de faire ces changements afin d'avoir un mode de vie sain.



Quelle quantité d'activité physique avez-vous besoin?

Une vie active est un élément clé d'une bonne santé à toutes les étapes de la vie. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande aux adultes canadiens, y compris aux diabétiques, de pratiquer entre 150 minutes d'activité physique par semaine, en segments de dix minutes ou plus.

Si vous avez été sédentaire pendant un certain temps, vous devriez augmenter graduellement votre niveau d'activité. Consultez votre dispensateur de soins avant d'entreprendre un programme de mise en forme plus vigoureux que la marche.

Faire de l'exercice une habitude tôt dans la vie représente une façon de réduire la menace que pose le diabète chez les jeunes. Les *Directives en matière d'activité physique à l'intention des enfants et des jeunes* de La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommandent aux enfants et aux jeunes sédentaires de faire 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour.

Exemples d'activités d'intensité modérée : le cyclisme, les activités de terrain de jeux et le patinage.

Exemples d'activités d'intensité vigoureuse : la course, la natation et les patins à roues alignées.

Pour en savoir plus sur l'activité physique, lisez notre brochure *Soyez actif pour la vie* ou visitez le site guideap.com pour consulter les Guides d'activité physique canadiens pour une vie saine et active à l'intention des enfants, des jeunes, des adultes et des aînés.

Tout comme une saine alimentation, l'activité physique quotidienne permet de réduire les risques de diabète en aidant à conserver un poids sain, en abaissant le taux de cholestérol sanguin et la pression artérielle, en réduisant le tour de taille et en améliorant la tolérance au glucose qui provoque le prédiabète.

Votre poids est-il malsain?

Un surplus de poids s'avère malsain pour plusieurs raisons. Si vous avez des kilos en trop, le fait de perdre à peine cinq pour cent de votre poids permet de réduire dans une mesure de 60 % vos risques de passer du prédiabète au diabète de type 2. Perdre du poids améliorera aussi votre pression artérielle et votre cholestérolémie, deux facteurs de risque indépendants associés au diabète.

L'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille sont de bons moyens d'évaluer les risques reliés au poids. Une façon de déterminer si votre poids fait augmenter vos risques consiste à calculer votre IMC. Rappelez-vous que l'IMC s'applique uniquement aux adultes en bonne santé (de 18 à 65 ans). L'IMC ne s'applique pas aux bébés, aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux adultes de 65 ans et plus ou aux personnes à la musculature très développée.

Il est possible de calculer votre IMC en divisant votre poids en kilos par le carré de votre taille en mètres ou à l'aide du tableau suivant.

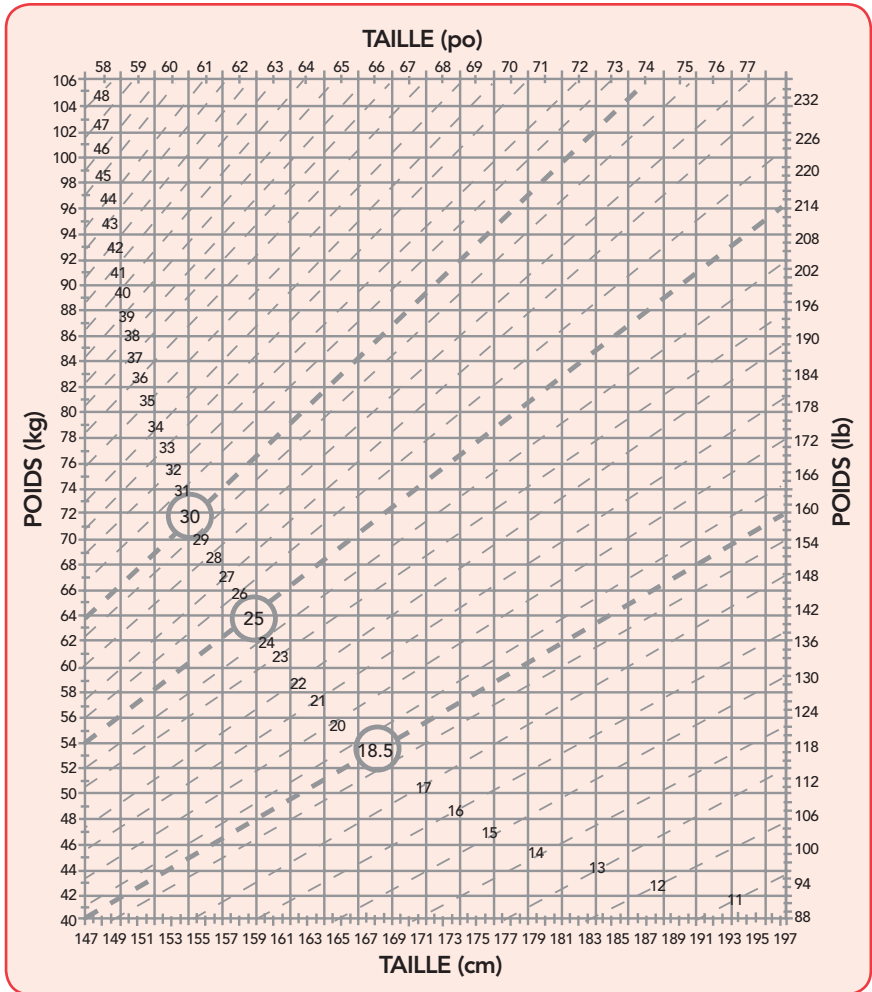
FORMULE

$$\text{IMC} = \frac{\text{POIDS (KG)}}{[\text{TAILLE (M)} \times \text{TAILLE (M)}]}$$



Afin d'évaluer votre IMC, localisez le point d'intersection de votre taille et de votre poids sur le tableau. Lisez la valeur de la ligne pointillée la plus proche de ce point. Par exemple, si vous pesez 69 kg et mesurez 173 cm, votre IMC est d'environ 23, ce qui se situe dans les valeurs saines, soit entre 18,5 et 24,9.

Découvrez votre IMC dans le tableau suivant afin d'évaluer vos risques de souffrir de problèmes de santé.



Source : Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes. Ottawa : Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada; 2003.

CLASSIFICATION DU RISQUE POUR LA SANTÉ EN FONCTION DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC).

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m ²)	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	<18,5	Accru
Poids normal	18,5 - 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 - 29,9	Accru
Obésité, Classe I	30,0 - 34,9	Élevé
Obésité, Classe II	35,0 - 39,9	Très élevé
Obésité, Classe III	>=40,0	Extrêmement élevé

Source : Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes.

Ottawa : Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada; 2003.



Le fait d'afficher un excédent de poids autour de la taille fait aussi augmenter les risques de diabète, de maladies du cœur, d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie. En général, un homme dont le tour de taille dépasse les 102 cm (40 po) ou une femme dont le tour de taille dépasse les 88 cm (35 po) court des risques plus grands de problèmes de santé. Chez les personnes d'origine chinoise ou sud-asiatique, ces valeurs sont plus faibles. Un homme d'origine chinoise ou sud-asiatique court davantage de risques de problèmes de santé si son tour de taille dépasse les 90 cm (35 po). Chez les femmes d'origine chinoise ou sud-asiatique, les risques commencent à augmenter quand le tour de taille dépasse les 80 cm (32 po).

TOUR DE TAILLE* PAR SEXE ET ORIGINE ETHNIQUE

Tour de taille* par sexe et origine ethnique	Hommes	Femmes
Europe/Caucase, Afrique subsaharienne, Est de la Méditerranée, Moyen-Orient	102 cm (40 po)	88 cm (35 po)
Asie du sud, Malaisie, Asie, Inde, Chine, Japon, Amérique du sud et Amérique centrale	90 cm (35 po)	80 cm (32 po)

*La mesure du tour de taille ne s'applique pas aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux personnes de moins de 18 ans et à celles de plus de 65 ans.

Pour en savoir plus sur la mesure du tour de taille, visitez le site fmcoeur.ca/tourdetaillesain.

Bien entendu, perdre l'excédent de poids ne s'avère efficace que si ce poids n'est pas repris. Le succès à long terme de la perte de poids exige :

- Une perte de poids graduelle de 0,5 à 1 kg (une à deux livres) par semaine
- L'engagement à long terme à manger sainement en évitant les régimes à la mode
- Le contrôle de la taille des portions
- L'activité physique quotidienne
- Apprendre à faire face au stress autrement qu'en mangeant

Pour en savoir plus sur les façons de conserver un poids sain, lisez notre brochure intitulée *Votre santé et votre poids* ou visitez le site fmcoeur.ca/modedeviesain.

Quand les médicaments deviennent nécessaires

Chez certaines personnes, des médicaments peuvent s'avérer nécessaires afin de contrôler ou d'éliminer les facteurs de risques prédictibles associés au diabète, comme l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments, il est essentiel que vous les preniez tel qu'indiqué. Rappelez-vous qu'il est nécessaire d'adopter un mode de vie sain même si vous prenez des médicaments.



Comment réduire les risques de maladies du cœur et d'AVC chez les diabétiques

Même les personnes atteintes de diabète de type 1 ou de type 2 peuvent réduire leurs risques de souffrir de maladies du cœur ou d'AVC en contrôlant leur glycémie par une saine alimentation, l'activité physique, les médicaments et l'insuline.

Chez les diabétiques, le médecin devrait définir une valeur de glycémie cible après avoir pris en compte plusieurs facteurs, tels le type de diabète et l'âge du patient. En conservant la glycémie à la valeur cible, les risques associés aux maladies du cœur et aux AVC peuvent être réduits.

Pour assurer le meilleur contrôle possible de la glycémie, adoptez une alimentation basée sur le *Guide alimentaire canadien*. Le Guide recommande un apport constant de glucides (les glucides sont les éléments nutritifs contenus dans les aliments qui se retrouvent dans le sang sous forme de glucose) tout au long de la journée. Une diététiste peut vous aider à planifier et à suivre un régime personnalisé qui saura vous plaire et qui vous aidera à atteindre votre valeur de glycémie cible.

Rappelez-vous que la pratique régulière de l'activité physique est bénéfique pour tous. L'activité physique aide les diabétiques à améliorer leur condition physique et leur énergie, à réduire leur cholestérolémie et à éviter de prendre du poids. Des taux modérés à élevés d'activité physique sont directement reliés à des réductions des taux de maladie et de décès chez les hommes comme chez les femmes atteints de diabète de type 1 ou de type 2. Pour plus de renseignements sur la nutrition, l'activité physique et le diabète, visitez le site Web de l'Association canadienne du diabète au diabetes.ca (anglais seulement).

Chez les personnes atteintes de diabète de type 1, il est

très important d'adopter un mode de vie sain afin de réduire les risques de maladies du cœur et d'AVC ainsi que d'autres complications liées au diabète. Les personnes atteintes de ces maladies auront besoin d'insuline régulièrement tout au long de leur vie ou jusqu'à ce qu'un remède soit disponible. Les personnes atteintes de diabète de type 1 doivent collaborer avec leur dispensateur de soins et leur équipe de gestion du diabète (médecin, infirmière et diététiste ainsi que d'autres membres de l'équipe) afin de gérer leur diabète, d'atteindre leurs valeurs de glycémie cible et de minimiser leurs risques de complications associées au diabète.

Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, le

médecin voudra sans doute essayer des modifications de mode de vie pendant deux ou trois mois avant de songer aux médicaments. Ces mesures pourraient suffire à atteindre vos valeurs de glycémie cibles. Si la glycémie demeure trop élevée ou si les modifications des habitudes de vie ne suffisent pas à contrôler la glycémie, le médecin prescrira des médicaments afin de réduire la glycémie.

Si la valeur de glycémie n'est pas contrôlée adéquatement par les médicaments seuls, il faudra sans doute prendre de l'insuline. Que le diabète soit contrôlé à l'aide de médicaments ou d'insuline, il demeure important de continuer d'avoir un mode de vie sain afin de réduire les risques de maladies du cœur, d'AVC et d'autres complications liées au diabète. En collaboration avec le dispensateur de soins et l'équipe de contrôle du diabète, il sera possible de définir un plan qui vous convient.



Vous pouvez y arriver!

Rappelez-vous que toute démarche commence par un premier pas. Si vos risques de diabète sont élevés, faites ce que vous pouvez afin d'en réduire la menace. Si vous êtes diabétique, faites ce que vous pouvez pour contrôler votre diabète. Il pourrait s'agir de changements significatifs dans votre mode de vie, qui pourraient sembler difficiles au premier abord. Commencez par définir des objectifs spécifiques, à la fois réalistes et réalisables. Pour des conseils et du soutien, utilisez les ressources offertes dans votre collectivité, comme votre dispensateur de soins, l'Association canadienne du diabète (diabetes.ca - anglais seulement), la Société canadienne de physiologie de l'exercice (csep.ca), la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (fmcoeur.ca), Santé Canada (santecanada.gc.ca), les Diététistes du Canada (dietetiste.ca), votre bureau local de santé public ou la bibliothèque de votre localité. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider dans la mesure du possible.

Plusieurs personnes diabétiques ont des vies longues, heureuses et productives. Ça pourrait être votre cas!



Le premier pas vers une vie plus longue et saine!

Soyez conscients de vos facteurs de risque et apprenez comment réduire vos risques de maladies du cœur et d'AVC. Visitez le site fmcoeur.ca/risque et faites l'Évaluation de risque cardiovasculaire. Vous obtiendrez un profil de risque ainsi qu'un plan d'action de vie saine personnalisés, comprenant des conseils, des outils, des recettes et plus encore. C'est rapide, gratuit et confidentiel.



Des millions de Canadiens et de Canadiennes souffriront d'une forme ou d'une autre de maladie du cœur ou d'accident vasculaire cérébral (AVC) au cours de leur vie, et certains à un âge beaucoup trop précoce. Étant l'un des principaux bailleurs de fonds de la recherche cardiovasculaire et vasculaire cérébrale au pays, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC continue de chercher des réponses menant à des diagnostics plus précoces, à de meilleurs traitements et à de nouvelles avenues de prévention et de contrôle de ces maladies.

Afin de protéger votre santé et celle de vos personnes chères, la Fondation offre aux Canadiens et aux Canadiennes l'information la plus récente sur les modes de vie, à partir des dernières découvertes scientifiques.



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Pour en savoir davantage sur les renseignements concernant les modes de vie, les maladies du cœur et les AVC offerts par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, et pour apprendre comment vous pouvez offrir un soutien essentiel dans votre collectivité, visitez le site

www.fmcoeur.ca

ou composez le

1-888-473-INFO (4636)

Cette publication **Le diabète et vous : Gérez votre mode de vie. Réduisez vos risques.** est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.