



Le diabète ... simplement

Fléau des temps modernes,
le diabète fait des ravages.
Comment vivre avec ou,
mieux encore, comment le
prévenir !





Sommaire

Problématique et information

| | |
|---|------|
| Objectif | C-3 |
| Qu'est-ce que le diabète ? | C-4 |
| Les différentes facettes du diabète | C-5 |
| Dans le bureau du médecin | C-6 |
| Le diabète gagne du terrain chez les jeunes | C-7 |
| Vivre avec la maladie | C-8 |
| La santé compromise | C-9 |
| Prendre le contrôle | C-10 |
| Une vie saine | C-10 |
| L'alimentation : un autre pilier de la santé ! | C-12 |
| La question des glucides | C-12 |
| Les grandes lignes d'une bonne alimentation | C-13 |
| Bien s'alimenter, c'est bon pour tout le monde ! | C-13 |
| En particulier pour le diabète... | C-14 |
| Pour obtenir de l'aide... | C-15 |
| Diabète-Québec et les Centres d'enseignement | C-15 |
| Pour l'alimentation | C-16 |
| Où trouver une diététiste | C-16 |
| Où se procurer les guides alimentaires | C-16 |
| D'autres guides pratiques..... | C-17 |
| Autres ressources | C-18 |
| En guise de conclusion | C-18 |
| Sources documentaires..... | C-19 |
| Idée-éclair | C-21 |
| Activité : suggestion et outils (présentation de l'Afeas) | C-22 |

Section des Activités femmes d'ici

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Caractéristiques et repères | E-2 |
| Marchés cibles | E-2 |
| Activité | E-2 |
| Communications | E-3 |
| Personnalités | E-4 |
| Partenariat | E-4 |
| Évaluation et suivi..... | E-5 |
| Déroulement | E-6 |



Objectif

Aider à mieux comprendre la maladie et à la prévenir.

Véritabile fléau des temps modernes, le diabète est une maladie chronique très répandue. Plus de 550 000 Québécoises et Québécois en sont atteints¹. Là-dessus, la moitié l'ignore encore. D'ici 2010, on s'attend à ce que le nombre de cas grimpe à 750 000.

Au Canada, c'est plus de deux millions de personnes qui en souffrent. Soixante milles nouveaux cas apparaissent, chaque année. L'Organisation mondiale de la santé prévoit que l'ensemble des cas de diabète, à travers le monde, va augmenter de 57% au cours des vingt-cinq prochaines années.

Nos jeunes ne sont pas immunisés contre cette maladie. Étant donné que l'obésité les frappe de plus en plus, on voit maintenant apparaître chez les enfants, les adolescentes et les adolescents, des problèmes de santé « d'adultes », comme le diabète².

Pourtant, le diabète n'est pas une maladie à prendre avec un « grain de sel ». Ses complications peuvent être graves. Le diabète est la principale cause de la perte de la vue chez les personnes en âge de travailler. Les personnes diabétiques ont quatre fois plus de risques de développer une maladie du cœur. L'insuffisance des reins due au diabète est la première cause des traitements d'épuration du sang avec un rein artificiel (*la dialyse*), en Amérique du Nord. Plus de la moitié des amputations des jambes (non causées par une blessure) dans les pays industrialisés est liée au diabète. Sans compter que le diabète est une maladie « coûteuse ». Il entraîne un fardeau économique et social estimé à près de deux milliards de dollars par année, au Québec seulement³.

Par chance, c'est une maladie que l'on peut prévenir. Même une fois installée, on peut apprendre à vivre avec, tout en conservant sa qualité de vie. Mais le premier pas à faire, une fois aux prises avec le diabète, c'est d'abord de s'informer...

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie incurable qui fait en sorte que le corps ne peut pas utiliser correctement sa principale source d'énergie : le glucose (sucre)⁴. Cette énergie est nécessaire pour le bon fonctionnement des cellules du corps (pour les muscles, cerveau, foie, etc.).

Ce qui caractérise une personne diabétique, c'est que sa glycémie (son taux de sucre dans le sang) est supérieure à la normale. C'est ce qu'on appelle « l'**hyperglycémie** ».

Le diabète est, en fait, causé par un manque d'insuline ou par sa mauvaise utilisation. L'insuline est une hormone produite par le pancréas, une glande du corps humain. Elle est capable de transformer le sucre contenu dans les aliments en énergie.

Mais ce qui se produit avec le diabète, c'est qu'au lieu d'être dirigé vers les cellules, le sucre s'accumule dans le sang, pour être ensuite évacué dans l'urine. À la longue, la présence excessive de glucose (ou sucre) dans le sang entraîne des complications pour la santé.

Un diabète mal contrôlé peut en effet causer des dommages irréversibles à l'ensemble des organes et tissus du corps, mais tout particulièrement aux reins, au cœur, aux vaisseaux du sang et aux nerfs. Sept personnes sur dix vont mourir prématurément d'une crise cardiaque ou d'une « attaque cérébrale » (accident vasculaire cérébral), parce qu'ils n'auront pas contrôlé suffisamment leur taux de sucre dans le sang. L'un des moyens d'y arriver est de changer, entre autres, son mode de vie.

Le taux de sucre⁵

L'hyperglycémie est associée à certains symptômes comme l'envie fréquente d'uriner, la bouche sèche et la soif, la somnolence, l'irritabilité et la faim.

La normalité des taux de sucre :

Avant les repas

Normale : 4 à 7 mmol/L (milimoles par litre)

Trop basse (hypoglycémie) inférieure à 4

Trop haute (hyperglycémie) supérieure à 10.

2 heures après les repas

Normale : 5 à 10 mmol/L

Trop basse (hypoglycémie) inférieure à 4

Trop haute (hyperglycémie) supérieure à 10.



Les différentes facettes du diabète

On ne connaît pas encore la cause « réelle » du diabète, même si certains facteurs influencent son apparition. Il existe deux principaux types de diabète ⁶ :

- 1) Le **diabète de type 1** : Il est diagnostiqué surtout chez les enfants, les adolescentes et adolescents, et les jeunes adultes. C'est une maladie occasionnée par un dérèglement du système immunitaire qui détruit les cellules productrices d'insuline. La personne atteinte doit alors s'injecter tous les jours de l'insuline. C'est le seul traitement possible. Ce type de diabète touche 10% des personnes diabétiques.
- 2) Le **diabète de type 2** : Ce diabète survient généralement chez les personnes de plus de 40 ans. C'est pourquoi on l'appelait souvent « diabète d'adulte ». Mais depuis quelques années, ce type de diabète touche des gens de plus en plus jeunes. On en trouve même chez certains enfants et adolescents. La raison de son apparition chez les plus jeunes est probablement liée à une combinaison de facteurs : l'hérédité, le surplus de poids et le manque d'activité physique.

Suis-je à risque?

Voici les signes avant-coureurs à surveiller pour savoir si vous êtes susceptible de développer le diabète :

- ❖ des antécédants familiaux (un ou plusieurs membres de votre famille sont atteints de diabète) ;
- ❖ l'âge (40 ans et plus, quoique le diabète touche de plus en plus de jeunes) ;
- ❖ un surplus de poids ou l'obésité ;
- ❖ une alimentation riche en graisses et pauvre en fibres ;
- ❖ un manque d'activité physique.

Mais il peut y avoir d'autres raisons de faire du diabète. Certaines études tendent à démontrer qu'une alimentation riche en gras pourrait être un facteur de risque. Le stress physique peut également déclencher le diabète, surtout de type 2. Ce type de stress peut survenir, chez les adultes, à cause, par exemple, d'une crise cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral ou d'une infection. Il est aussi possible qu'un stress psychologique, comme la perte d'un être cher, serve d'élément déclencheur. Certains médicaments peuvent aussi déclencher le diabète, par exemple, de la cortisone prise à forte dose⁷.

Le diabète de type 2 est le type de diabète le plus courant. Il touche 90% de tous les diabétiques. Dans ce cas, le corps produit de l'insuline, mais ne peut pas l'utiliser efficacement. Le diabète de type 2 entraîne un excès de poids. Son traitement se fait à l'aide d'un programme alimentaire approprié, ou en combinaison avec des médicaments antidiabétiques que l'on avale. Parfois, des injections d'insuline sont aussi nécessaires⁸.

Les femmes enceintes ne sont pas à l'abri du diabète, même si c'est plus rare. Le **diabète de grossesse** apparaît vers la fin du 2^e et au 3^e trimestre. Il se manifeste par une hausse du taux de sucre dans le sang uniquement durant la grossesse. Il touche de 2 à 4% des grossesses et peut affecter la mère et son enfant. Ce diabète disparaît toutefois après l'accouchement, dans 90% des cas⁹.

*Dans le bureau du médecin*

Une personne qui est aux prises avec le diabète, qu'il soit de type 1 ou 2, peut ressentir les symptômes suivants :

- ◆ de la fatigue et de la somnolence ;
- ◆ des urines plus fréquentes ;
- ◆ une soif intense ;
- ◆ une faim exagérée ;
- ◆ un amaigrissement ;
- ◆ une vue embrouillée ;
- ◆ des cicatrices plus lentes à se former ;
- ◆ une infection des organes génitaux ;
- ◆ des picotements aux doigts ou aux pieds ;
- ◆ un changement de caractère.


Ce n'est pas parce qu'on se sent en pleine forme et qu'on fait attention à soi qu'on ne risque pas d'être atteint du diabète. Dans bien des cas, les signes sont tellement mineurs ou sournois qu'ils passent inaperçus pendant plusieurs années. On estime que cela prend sept ans en moyenne pour qu'un diagnostic soit posé par un médecin¹⁰.

C'est grâce à une simple prise de sang, à jeun, et prescrite par un médecin de famille, qu'on peut savoir si on fait du diabète.

Il est aussi possible de faire un dépistage en consultant un pharmacien ou une infirmière qui prélèvera un peu de sang sur le bout du doigt. Il s'agit de la technique de « glycémie capillaire », une autre forme de dépistage. Mais cette méthode n'est pas aussi précise que la prise de sang.

Si, pendant deux prises de sang successives, la glycémie dépasse 7 millimoles par litre, on peut affirmer que la personne est diabétique. Idéalement, le taux de sucre doit être sous les 6, 1 mmol/L.

En général, on recommande que toute personne de 40 ans et plus se soumette à un dépistage du diabète à tous les deux ou trois ans. Chez les personnes qui présentent plus de risques, le dépistage devrait être plus fréquent. On encourage les femmes enceintes à subir un test de dépistage du diabète entre les 24^e et 28^e semaines de grossesse. Si une femme a fait du diabète durant sa grossesse, un suivi médical et des tests sont recommandés dans les mois suivants la fin de sa grossesse¹¹.



Le diabète gagne du terrain chez les jeunes

Le nombre d'enfants, d'adolescentes et d'adolescents souffrant de diabète de type 2 a grimpé en flèche, à travers le monde. Selon une récente étude, le nombre de cas a été multiplié par 15, entre 1990 et aujourd'hui¹². Aux yeux de plusieurs experts, le diabète est en train de devenir une véritable épidémie.

Dans plusieurs hôpitaux pédiatriques au Québec, et plus particulièrement à Montréal, on recense déjà plusieurs centaines de cas de diabète de type 2 chez les adolescentes, adolescents et les jeunes adultes¹³.

La cause numéro un de ce phénomène, c'est l'obésité. Toute personne qui a des livres en trop ou qui est obèse ne deviendra pas nécessairement diabétique. Cependant, plus de 75% des risques liés au diabète proviennent de l'obésité. C'est pourquoi il est urgent d'agir. D'autant plus qu'au Québec, l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité chez les jeunes de 6 à 17 ans a atteint un niveau record de 10%. Le Québec serait également l'un des endroits, parmi les pays industrialisés, où l'on pratique le moins d'activités physiques¹⁴.

Pour ce qui est du Canada, le poids a augmenté particulièrement chez les jeunes de 12 à 17 ans. Au cours des 25 dernières années, leur taux combiné d'embonpoint et d'obésité a plus que doublé, tandis que leur taux d'obésité a triplé¹⁵.

Aux États-Unis, des chercheuses et chercheurs ont également trouvé, pour la première fois, qu'un enfant américain obèse sur cinq faisait du prédiabète. Le prédiabète correspond à un taux de sucre dans le sang légèrement au-dessus de la normale. Cet état de santé risque d'évoluer vers un véritable diabète, si les habitudes de vie ne sont pas changées¹⁶.

Il faut donc y penser avant qu'il ne soit trop tard. D'autant plus que les adolescentes et les adolescents qui souffrent du diabète le vivent souvent difficilement. Ils ont le sentiment que la maladie a des conséquences négatives sur leur vie. Ils peuvent aussi être déprimés d'avoir à toujours contrôler leur taux de sucre dans le sang. Et quand des injections d'insulines sont requises, ils peuvent avoir du mal à bien gérer le tout, surtout s'ils ont un horaire chargé¹⁷...



Vivre avec la maladie

« Vous faites du diabète ». Avec cette petite phrase, sans le vouloir, le médecin vient de chambarder toute une vie. Cela peut prendre du temps avant d'en saisir toute la portée. En attendant, la personne diabétique risque de passer par toute une gamme d'émotions. Du choc au refus, en passant par la colère et la déprime, pour finir, à la longue, par se faire plus ou moins à l'idée... Car, veut, veut pas, le diabète est là pour rester. Il faut donc apprendre à « cohabiter » avec cet intrus.

Pour commencer, une maladie chronique comme le diabète doit être bien gérée. Car toutes les complications du diabète ont une origine commune : un excès de sucre dans le sang. Et c'est dangereux ! Une trop grande concentration de sucre dans le sang peut provoquer une perte de conscience, voire un coma, et menacer la vie.

La personne diabétique doit donc prendre elle-même, au jour le jour, des décisions concernant son traitement, son alimentation, ses activités physiques, la maîtrise de son poids, la surveillance de son taux de sucre, la prise de sa médication, etc. Si elle est traitée à l'insuline, elle doit en plus apprendre à réagir à des situations inattendues, comme un malaise dû à un taux de sucre trop bas dans le sang (l'hypoglycémie), une activité physique imprévue ou d'autres situations urgentes qui vont exiger d'elle une bonne gestion de ses injections. Ce n'est pas toujours facile. C'est même demandant. Par chance, la personne diabétique n'est pas toute seule. Son médecin peut être une source précieuse d'informations. Des ressources sont là aussi pour l'aider. Quand on devient diabétique, il faut commencer par s'informer soi-même et informer sa famille sur la façon de contrôler sa maladie¹⁹.

Info en bref

*La personne diabétique doit apprendre à **contrôler son taux de sucre (glycémie)**, grâce au prélèvement d'une goutte de sang sur le doigt : c'est la mesure de la « glycémie capillaire ». Selon la phase de la maladie et son évolution dans le temps, cette mesure peut se prendre de une à quatre fois par jour. Il est aussi très important de tenir un registre écrit de ces mesures et de les apporter à chaque visite chez le médecin¹⁸.*



La santé compromise

Le diabète exige, ni plus, ni moins, de changer ses habitudes de vie. Cela peut engendrer du stress, au départ. Mais impossible d'y échapper. Car le diabète est comme une boîte à (mauvaises) surprises. À la longue, si le taux de sucre dans le sang n'est pas bien contrôlé, il peut affecter, rappelons-le, toutes les parties du corps.

Avec le temps, le diabète mal contrôlé peut en effet conduire à la perte de la **vue** ou endommager les **nerfs** (surtout aux extrémités du corps mais aussi aux organes comme les intestins, l'estomac, la vessie, le cœur et les organes génitaux)²⁰.

Le diabète peut aussi accélérer l'épaississement et le durcissement des artères, ce qui peut bloquer la circulation du sang dans certaines parties du corps comme le **cœur**, les jambes ou même le **cerveau**. Si le cœur est atteint, cela peut entraîner un infarctus. Si c'est le cerveau qui est atteint, cela peut conduire à la paralysie. Si ce sont les **jambes**, on verra apparaître de la douleur à la marche ou un boitement. Certains signes peuvent révéler ces troubles de la circulation : des blessures plus lentes à se cicatrifier, des douleurs à la poitrine ou une difficulté à respirer à l'effort, une douleur au mollet durant la marche. À long terme, le diabète peut aussi affecter le bon fonctionnement des reins. La personne doit parfois être traitée par un rein artificiel ou subir une transplantation des reins.

En plus, les diabétiques ont une **peau** très fragile. Elles sont portées aux infections et plus vulnérables à certaines maladies de peau. Un autre danger à signaler : le **pied** de la personne diabétique²¹. À cause de dommages aux nerfs, celle-ci peut devenir moins sensible aux extrémités. Une toute petite blessure peut devenir un très gros problème. C'est pourquoi les personnes diabétiques doivent surveiller à tous les jours l'état de leurs pieds et demander, chaque année, à leur médecin de les examiner en profondeur. Ils doivent aussi porter de bons souliers, en évitant les souliers mal ajustés ou qui serrent trop fort.

Par chance, on peut retarder ces complications, ou du moins, les limiter, en ayant une bonne discipline de vie et de soins.

Le saviez-vous?

La majorité des diabétiques souffrent de haute tension artérielle. L'hypertension apparaît souvent avant le diabète. La combinaison des deux (hypertension et diabète) amplifie les risques pour la santé, d'où l'importance de les traiter avec soin.



Prendre le contrôle

Voici, en gros, certaines mesures à prendre pour mieux vivre avec son diabète.²²

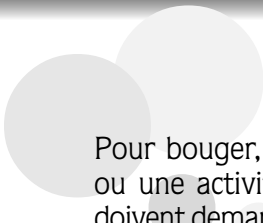
- ↻ Surveiller de près son taux de sucre et le maintenir le plus près possible de la normale.
- ↻ Respecter, s'il y a lieu, la prise de ses médicaments et ne pas ajuster les doses sans l'avis de son médecin traitant.
- ↻ Assurer un bon contrôle de sa pression artérielle. Il faut traiter activement toute hypertension.
- ↻ Surveiller son « taux de gras » dans le sang (les lipides). Il est important de passer régulièrement des tests de sang pour connaître son taux de cholestérol et de « triglycérides ». Au besoin, on doit traiter énergiquement toute anomalie.
- ↻ Porter attention au système nerveux et à l'état des reins et des yeux (examen par un spécialiste de la vue, comme un ophtalmologiste ou un optométriste, et consultations auprès d'autres professionnels de la santé).
- ↻ Pour les reins, en particulier, il faut faire vérifier par son médecin la présence « d'albumine » (une sorte de protéines) dans les urines.
- ↻ Porter une grande attention aux soins de ses pieds. Il est important de consulter son médecin à la moindre blessure.
- ↻ Il ne faut pas hésiter non plus à signaler à son médecin tout problème digestif, de vessie ou d'érection. Ou encore, des problèmes de rythme cardiaque accéléré ou irrégulier.

Une vie saine

Adopter de bonnes habitudes de vie est l'une des meilleures façons pour protéger son « capital santé ». C'est vrai non seulement pour les personnes qui veulent prévenir le diabète, mais aussi pour celles qui ont à vivre avec.

Cesser de fumer, apprendre à gérer son stress et inclure des activités physiques régulières dans son horaire de la journée sont tous essentiels pour contrer les effets néfastes du diabète. Concernant la cigarette, les diabétiques qui fument sont plus susceptibles d'être atteints d'une maladie du cœur que les diabétiques qui ne fument pas.

Les recherches prouvent également que le fait de ne pas bouger assez est l'une des causes du diabète. Faire davantage d'exercice aide à mieux contrôler son taux de sucre dans le sang et réduit les risques d'être victime du diabète et de ses complications²³. Sans compter que cela aide à maintenir un poids santé.



Pour bouger, il est recommandé de choisir un sport ou une activité que l'on aime. Les exercices choisis doivent demander des efforts modérés. Ils doivent être pratiqués au moins cinq jours par semaine, durant **au moins** 30 minutes. Ces 30 minutes minimums peuvent être découpés en petites tranches d'exercices de 10 minutes chacune.

Plus une personne pratique d'activités physiques dans sa journée, plus elle éprouve un sentiment de bien-être. La marche, la natation, la danse sont autant d'occasions de bouger. La vie quotidienne offre également plusieurs opportunités à saisir²⁴ :

- ◆ aller à pied ou à vélo à son travail ;
- ◆ monter et descendre les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ;
- ◆ faire certains travaux manuels comme passer le balai, nettoyer les vitres, jardiner, etc.

Mais attention : avant de s'activer ou de suivre un programme d'exercices, les personnes diabétiques doivent en parler avec leur médecin et faire évaluer leur état de santé. Il est également recommandé de faire appel à une ou un spécialiste pour bien planifier son programme d'exercices²⁵.

Parce que si le diabète est mal contrôlé, l'activité physique peut entraîner des risques importants pour la personne diabétique. Par exemple, un exercice soutenu comme faire du ski de randonnée, magasiner pendant plusieurs heures ou faire du grand ménage peut augmenter le risque d'avoir une trop grande baisse de sucre dans le sang (l'hypoglycémie). Celle-ci peut même se produire à retardement, jusqu'à 12 à 16 heures après l'activité physique.

Pour éviter les ennuis, voici d'autres recommandations supplémentaires :

- ◆ mesurer son taux de sucre avant toute activité physique (pour toutes les personnes diabétiques, peu importe leur traitement) ;
- ◆ vérifier l'état de ses pieds avant et après une activité physique ;
- ◆ ne pas consommer d'alcool avant, pendant et après l'exercice ;
- ◆ porter un bracelet ou un pendentif pour s'identifier comme personne diabétique.

Mais ce n'est pas tout ! Pour se garder en santé, il est aussi essentiel de faire attention à son alimentation. Et ce, que l'on soit **ou non** diabétique ...

Pour s'aider à adopter des habitudes de vie saine, pourquoi ne pas s'inspirer du Défi 5/30 auquel l'Afeas participe? Il s'agit de manger 5 fruits et légumes par jour et de bouger pendant 30 minutes au moins, chaque jour. Pour plus d'informations, visitez le site <http://defisante530.com/defisante/fr/>

L' alimentation : un autre pilier de la santé !

Environ 80% des personnes qui sont atteintes du diabète de type 2 ont un surplus de poids ou sont obèses. La première chose à faire est donc de perdre du poids, car la perte de poids aide grandement à prévenir et à contrôler le diabète, en rendant le corps plus sensible à l'insuline²⁶.

La personne qui vit avec le diabète aura, bien sûr, à changer ses habitudes alimentaires. Mais il est important d'y aller pas à pas et de se faire guider par une diététiste. La diététiste peut même établir un « plan d'alimentation » personnalisé, en fonction des besoins de la personne diabétique. Elle peut ainsi l'aider à bien planifier ses trois repas par jour, ainsi que ses portions.

En général, il n'y a pas d'aliments interdits, ni de régime, pour diabétiques. Il s'agit plutôt de bien choisir ses aliments et d'en contrôler les quantités. L'alimentation de la personne diabétique doit rester satisfaisante, variée et équilibrée.

Contrairement à la croyance populaire, l'objectif n'est pas d'éliminer complètement le sucre dans l'alimentation. C'est plutôt d'en gérer les quantités. On peut donc dire que la personne diabétique a un **budget « sucre »** à respecter, à chaque repas²⁷.

La question des glucides

Dans les aliments, ce sont surtout les glucides qui ont une influence sur le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Les **glucides** sont aussi connus sous le nom d'**hydrates de carbone** ou de **sucre**, dans le langage courant. Même s'ils peuvent faire monter la glycémie, il est indispensable d'en consommer à chaque repas, car ils sont une source essentielle d'énergie pour le corps. En manger trop, par contre, peut nuire au bon contrôle de la glycémie. En général, la quantité totale de glucides à consommer par jour, pour une personne, se situe entre 200 et 300 grammes par jour.

Les glucides se trouvent sous forme naturelle (amidon, fructose, lactose) dans plusieurs aliments tels que les féculents, les fruits, les légumes et le lait. Leurs portions fournissent en moyenne l'équivalent de 3 cuillères à thé de sucre, mais un peu moins pour les légumes (une cuillère à thé par portion)²⁸.

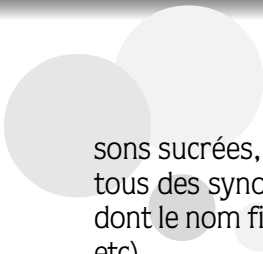
On retrouve également les glucides sous forme ajoutée dans de nombreux autres aliments : biscuits, bois-

Le saviez-vous ?

Pour gérer leur « budget sucre », les personnes diabétiques utilisent différents systèmes, selon leur situation particulière.

Certains utilisent un système des équivalents ou des échanges (équivalents de portions de 15 grammes de glucides). D'autres font le calcul total des glucides du repas, pour mieux contrôler la quantité absorbée.

Afin d'imager la teneur en glucides des aliments, la méthode des carrés de sucre ou des cuillères à thé de sucre ou des sachets de sucre est souvent utilisée. Ainsi, 5 grammes de glucides équivalent à un carré de sucre (ou 1 c. à thé de sucre ou un sachet de sucre).



sons sucrées, bonbons, gâteaux, etc. Il s'agit du sucre blanc, saccharose, sucrose, lactose... tous des synonymes. Ou encore, des substances remplaçant le sucre, c'est-à-dire les sucres dont le nom finit par « ol », aussi appelés sucres-alcool ou polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, etc).

Les grandes lignes d'une bonne alimentation

En gros, la personne diabétique doit s'assurer de prendre des repas bien équilibrés, comportant au minimum un aliment provenant de chacun des 4 groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (produits laitiers, fruits et légumes, viandes et substituts, et produits céréaliers).

Ce sera aussi plus facile de contrôler son taux de sucre dans le sang en suivant ces quelques conseils pratiques :

- ◆ les repas doivent être pris à des heures régulières, sans en sauter aucun ;
- ◆ l'alimentation (y compris les glucides) doit être répartie sur au moins trois repas, espacés de 4 à 6 heures ;
- ◆ la quantité de glucides que l'on mange à chaque repas doit être, selon chaque cas, la même d'une journée à l'autre ;
- ◆ la quantité de glucides aux repas doit correspondre à ses besoins énergétiques.

Les portions des repas doivent être adaptées aux besoins de la personne diabétique car les repas trop copieux haussent le taux de sucre dans le sang de façon considérable, sans compter qu'ils peuvent faire grossir. Il est donc préférable de compléter les repas par des collations nutritives (crudités, noix...), si nécessaire, entre les repas et en soirée²⁹.

Bien s'alimenter, c'est bon pour tout le monde !

Pour ce qui est de l'alimentation en tant que telle :

- ◆ elle doit être variée et inclure au moins 5 fruits et légumes par jour ;
- ◆ elle doit limiter les sucres d'absorption rapide et favoriser les produits céréaliers à grains entiers ;
- ◆ elle doit limiter les gras saturés et les gras trans ;
- ◆ elle doit être riche en fibres alimentaires, notamment en fibres solubles pour mieux contrôler la glycémie (son d'avoine, orge, légumineuses, psyllium, etc.)³⁰.

La consommation d'une grande variété d'aliments riches en fibres est recommandée car les fibres ont une action bénéfique non seulement sur le contrôle de la glycémie, mais aussi sur la constipation, le taux de cholestérol dans le sang et le contrôle du poids.

Pour ce qui est des gras dans l'alimentation, il est important de faire les bons choix. Limiter sa consommation de matières grasses aide à garder son cœur en santé, en contrôlant les gras dans le sang (comme le cholestérol). Cela permet aussi d'éviter de prendre du poids.

Parmi les bons choix, on retrouve les gras « **monoinsaturés** », comme l'avocat, l'huile de canola, l'huile d'olive et certaines margarines molles **ne contenant pas** d'huile « hydrogénée » (une huile transformée par l'industrie alimentaire). Les gras **polyinsaturés**, contenus, entre autres, dans l'huile de lin, de soja, de tournesol, les noix de Grenoble et de pin, sont aussi recommandés, mais en plus petite quantité.

Pour ce qui est des « mauvais gras », il est important de les limiter ou de les éviter. Les gras « **saturés** » sont surtout d'origine animale (viande, volaille *-dans sa peau-* et produits laitiers). Mais attention, certains aliments d'origine végétale contiennent aussi des gras saturés. C'est le cas des huiles « tropicales » de **coco** (aussi appelée de coprah), de **palme** et de **palviste**. Il faut donc lire attentivement les étiquettes !


Pour cette catégorie d'aliments, on recommande de choisir des viandes maigres, d'enlever tout le gras visible avant la cuisson, et d'en consommer de plus petites portions. Il est aussi conseillé de choisir des produits laitiers écrémés (faibles en matières grasses).

Les gras « trans », pour leur part, sont les plus dommageables pour la santé du cœur. Ce sont tous les mauvais gras qu'on retrouve dans les aliments commerciaux frits, déjà préparés, ou contenant des gras « hydrogénés ». Quand on lit dans la liste des ingrédients « **huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée** » ou « **shortening** », cela veut dire que le produit contient des gras « trans » et qu'il faut l'éviter. On retrouve beaucoup de gras « trans » dans les produits de boulangerie (biscuits, pâtisseries, brioches, etc). Plusieurs soupes, sauces et plats congelés peuvent aussi en contenir. Le plus important à retenir, c'est qu'un aliment sorti tout droit de l'usine peut parfois contenir des ingrédients indésirables pour la santé. C'est donc à nous de vérifier, en lisant les étiquettes, si les ingrédients nommés font notre affaire.

En particulier pour le diabète...

On l'a vu, les principes d'une bonne alimentation sont les mêmes pour tout le monde. Mais les personnes diabétiques rencontrent un défi supplémentaire : celui de connaître la teneur en glucides des aliments qu'ils absorbent, afin de mieux contrôler leur glycémie. Heureusement, il y a plusieurs façons de connaître la teneur en glucides des aliments que l'on consomme :

- ◆ en lisant les étiquettes des produits ;
- ◆ en s'informant auprès des restaurants de « fast food » (certains restaurants divulguent la valeur nutritionnelle des mets servis. Il y a aussi un **Guide de poche pour vos repas au restaurant** que l'on peut commander à l'organisme Diabète-Québec-voir la section « Pour obtenir de l'aide ») ;

- 
- ◆ en feuilletant des livres de recettes (dans plusieurs livres, on donne la valeur nutritive des recettes proposées) ;
 - ◆ en consultant les tables de composition des aliments (c'est-à-dire leur valeur nutritive) ;
 - ◆ en se procurant les listes d'équivalences ou d'échanges d'aliments fournies par une diététiste ou celle publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et Diabète Québec, dans le *Guide d'alimentation pour la personne diabétique*.

Pour obtenir ces outils indispensables, il suffit de faire appel aux ressources destinées aux personnes diabétiques....

Pour obtenir de l'aide ...

Il ne faut jamais rester seule face à la maladie. De l'aide et de l'information sont disponibles, il suffit de les demander...Voici quelques ressources utiles.

Diabète-Québec et les Centres d'enseignement

Diabète-Québec est un organisme à but non lucratif qui assure des services d'aide aux personnes diabétiques. Il compte plus de 45 associations affiliées, dans presque toutes les régions du Québec.

Ces associations offrent des services variés : réunions d'informations, lignes téléphoniques d'aide. Elles peuvent toutes vous informer à propos du diabète et des services offerts dans votre région.

De plus, dans des centres hospitaliers et des centres de santé et de services sociaux du Québec (incluant les CLSC), il y a des centres d'enseignement ou des centres de jour pour diabétiques. Ils offrent des formations, ainsi que des services d'évaluation et des consultations avec des professionnels de la santé.

Pour connaître toutes les coordonnées, contactez Diabète-Québec 1-800-361-3504 (sans frais). Par courriel : info@diabete.qc.ca. Ou visitez le site : <http://www.diabete.qc.ca/>. À gauche de l'écran, cliquez sur la rubrique « Associations affiliées » et « Centres d'enseignement », pour connaître les associations et les centres les plus près de chez vous.

L'organisme offre aussi un service d'information et de référence téléphonique, de 8 h 30 à 16 h 30, trois jours par semaine, au 1 800 361-3504, poste 233, ou par courriel à infodiabete@diabete.qc.ca.



Pour l'alimentation

Où trouver une diététiste, pour faire établir son plan d'alimentation personnalisé

Les diététistes sont à l'oeuvre dans les hopitaux, les centres de santé et de services sociaux (incluant les CLSC), les CHSLD et les cliniques privées. Certaines consultations sont gratuites, renseignez-vous !

Pour consulter une diététiste :

- ☞ contactez le Centre de santé et de services sociaux (CLSC) ou l'hôpital de votre région ;
- ☞ informez-vous à votre clinique médicale ;
- ☞ téléphonez à l'Ordre professionnel des diététistes du Québec aux numéros: (514) 393-3733 ou 1-888-393-8528 (numéro sans frais).

Pour trouver une diététiste en pratique privée, vous pouvez faire une recherche en ligne sur le site de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec au <http://www.opdq.org/> (cliquez sur la loupe) ou contacter l'Association des diététistes au Québec au (514) 954-0047.

Où se procurer les guides alimentaires

Diabète Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec se sont associés pour publier conjointement le document **Guide d'alimentation pour la personne diabétique** (qui comprend les **listes d'équivalences ou d'échanges d'aliments**). Il a été distribué à toutes les professionnelles et tous les professionnels de la santé en contact avec les personnes diabétiques. Pour vous le procurer, vous devez visiter le site du ministère au <http://www.msss.gouv.qc.ca/index.php> et suivre le chemin suivant :

- ☞ cliquez sur l'onglet « Documentation » (en haut de l'écran) ;
- ☞ sélectionnez ensuite « Publication », dans le menu déroulant ;
- ☞ choisir la lettre « G » (pour **G**uide), dans l'alphabet situé juste au-dessus des titres des documents ;
- ☞ sélectionner le titre voulu ;
- ☞ remplir le bon de commande en bas de la page.

À cet endroit, il est également possible de télécharger le guide au complet, en version PDF. En suivant le même chemin, on peut également consulter un autre guide du ministère intitulé « **Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique** ».

D'autres guides pratiques

- ◆ Les **tables de composition des aliments** : Pour mieux les connaître, voyez le document intitulé « **Valeur nutritive de quelques aliments usuels** », publié par Santé Canada. Pour vous le procurer, composez le numéro sans frais 1 800 635-7943, ou écrivez, par courriel, à l'adresse suivante : publications@tpsgc.gc.ca. Ou encore, téléchargez le document en format PDF, sur le site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives_f.html
- ◆ Le **Guide de poche pour vos repas au restaurant** est distribué par Diabète-Québec. Pour vous le procurer, il suffit de contacter Mme Dorothee Côté, au (514) 259-3422, poste 221 ou le numéro sans frais 1-800-361-3504. Des frais sont applicables et payables à l'avance, par chèque ou carte de crédit. Pour 1 à 3 exemplaires du guide, les frais, au total, sont de 2\$. Pour 2 à 10 exemplaires : 3\$. Pour 11 à 50 exemplaires : 7\$.
- ◆ Le **Guide alimentaire canadien pour manger sainement** (présentement en cours de révision) et le **Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique**. Contactez la ligne sans frais 1-800-622-6232 (1-800-O-Canada). Ou encore, visitez le site de Santé Canada au http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html. Il est possible d'y télécharger ces documents en format PDF.

Il existe également beaucoup de livres portant sur le diabète, ainsi que des livres de recettes, spécialement écrits par l'Ordre des diététistes du Québec. Pour en savoir plus, consultez la bibliographie incluse dans ce thème ou visitez le site de Diabète-Québec, au http://www.diabete.qc.ca/html/materiel_publications/materiel_pub_main.html

Une nouveauté dans les livres de recettes (et qui s'adresse aussi à tout le monde !) : **Nos meilleures recettes pour mieux vivre avec le diabète, de l'entrée au dessert**. Katherine E. Younker, en collaboration avec l'Association canadienne du diabète. Éditions Trécarré, 2005.



Autres ressources :

Association des infirmières et infirmiers en soins de pieds du Québec :
1-800-771-9664. Courriel : info@aispq.qc.ca.

Bracelet ou pendentif d'information médicale : Fondation canadienne **Médec-Alert** : 1-800-668-6381. Site : www.medicalert.ca.

Pour les enfants atteints de diabète de type 1 :

Fondation pour enfants diabétiques : 1-800-731-9683 (sans frais). Site : <http://www.diabete-enfants.ca/index.html>. Courriel: info@diabete-enfants.ca. La fondation, sous l'égide de la Coalition des Partenaires d'action pour le diabète au Québec (PADQ), veut obtenir du gouvernement du Québec le remboursement du coût d'acquisition de la pompe à insuline et du matériel qui y est associé.

Fondation de la recherche sur le diabète juvénile : 1-877-634-2238 (sans frais). Courriel : montreal@jdrf.ca.

En guise de conclusion

Malgré le diabète, il est possible de préserver son capital santé et sa qualité de vie, et même d'envisager l'avenir avec confiance. Mais pour y parvenir, il faut accepter d'aller chercher de l'aide, pour apprendre à mieux vivre avec la maladie. Il faut se rappeler aussi que personne n'est coupable d'être devenu diabétique. Mais une fois touché par la maladie, on devient responsable de sa gestion.

Quant aux personnes qui ont la chance de ne pas avoir développé la maladie, une bonne hygiène de vie demeure primordiale. Dans bien des cas, c'est en bougeant davantage et en améliorant son alimentation qu'on peut encore le mieux faire obstacle aux complications liées au diabète.

Sources documentaires

Références dans le texte

- (1) Pour tous les chiffres de cette section: **Diabète Québec**, section « Qu'est-ce que le diabète ? », site visité le 28 mars 2006. **GlaxoSmithKline**, « S'attaquer ensemble au diabète et à ses conséquences »,
- (2) Programme PRIISME-diabète (Programmes régionaux intégrés d'information, de suivi médical et d'enseignement), 2003, p. 1. **Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec**, Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec - Produire la santé, 2005, p. 33. Presse Canadienne, « Cours de médecine pour parents poules », Cyberpresse, mardi, 30 août 2005.
- (3) Diabète Québec, Merck Frosst, Pzifer, Bristol-Myers Squibb Canada, Roche, « Faites-la pencher en votre faveur », document d'information pour la Journée mondiale du diabète, 14 novembre 2004, p. 2.
- (4) Pour cette section: TVA, « Le sucre dans notre alimentation », chronique nutrition d'Isabelle Huot, pour l'émission Tout simplement Clodine, site visité le 28 mars 2006. Aussi : Ibid. 3.
- (5) Ibid. 4.
- (6) Ibid. 3.
- (7) Unité de jour de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM, « Connaître son diabète...pour mieux vivre ! », Rogers Media, Montréal, 2004, p. 20.
- (8) Ibid. 7.
- (9) Diabète Québec, «Le diabète de grossesse », site visité le 30 mars 2006.
- (10) Ibid. 9, «Les symptômes », site visité le 30 mars 2006.
- (11) Dr Christian Fortin, « Le diabète, agissez avant lui ! », Publistar, Laval, 2003, p. 47 et 49.
- (12) Presse Canadienne, « Le diabète en hausse fulgurante », mercredi, 11 mai 2005.
- (13) Ibid. 11, p.36.
- (14) Ibid. 3, p. 3.
- (15) Statistique Canada, « Obésité mesurée. L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada », 2005, p. 2 (document en PDF). http://www.statcan.ca/francais/research/82-620-MIF/2005001/articles/child/cobesity_f.htm#4
- (16) Ibid. 3, p. 3.
- (17) Alan L. Rubin, M.D., Dr Martine André, « Le diabète pour les nuls », First Editions, Paris, 2004, p.15.
- (18) Ibid. 11, p.55-56.
- (19) Pour cette section: Ibid. 11, p. 40-41-52-53.
- (20) Pour cette section: Ibid. 7, p. 207 à 215.
- (21) Ibid. 11, p. 40-41.
- (22) Ibid. 19 et 20.
- (23) Ibid. 11, p. 31-32.
- (24) Ibid. 7, p. 190-191 et 195.
- (25) Ibid. 11, p. 31-32.
- (26) Site de Diabète Québec, section « Prévention ». Ibid. 11, p. 28.
- (27) Pour cette section: Ibid.7 et ibid. 11.
- (28) Ibid. 7, p. 61 à 67 et p. 88.
- (29) Ibid. 26, section « Bien s'alimenter ».
- (30) Ibid. 4.



Autres sources d'information

Documentation Afeas :

Aras, Marc, « Vous avez dit : diabète ! », Femmes d'ici, printemps 2003, vol. 37, no. 3, p. 10.

Diabète Québec, « Diabétaïde : Une approche intégrée du diabète pour le Québec », Femmes d'ici, automne 2004, vol.39, no. 1, p. 14.

Livres :

Geoffroy L. et Gonthier M., « Le diabète chez l'enfant et l'adolescent », Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, 356 pages, 2003.

Alan L. Rubin, M.D., Dr Martine André, « Le diabète pour les nuls », First Editions, Paris, 2004, 276 p.

Huot, Isabelle, « Les conseils santé d'Isabelle », Éditions Publistar, Montréal, 2005, 155 p.


Documents :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, **Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec - Produire la santé**, 2005, 131 p.

Institut National de Santé publique du Québec, **La surveillance du diabète au Québec : Prévalence et mortalité en 2001-2002**, 2005, 16 p.

Diabète Québec et Association canadienne du diabète, **Rapport d'étape de 2003 sur le diabète**. Politique provinciale, territoriale et fédérale et programmes destinés aux diabétiques, 46 p.

Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, **Programme national de santé publique 2003-2012**, 2003, 126 p.



Idée-éclair

Pourquoi ne pas monter des kiosques et organiser un laboratoire ou une clinique de dépistage du diabète, sous le marrainage d'une infirmière dûment qualifiée ?

Pour trouver les bonnes ressources, visitez le site de Diabète Québec au <http://www.diabete.qc.ca/>. À gauche de l'écran, cliquez sur la rubrique « Associations affiliées » et « Centres d'enseignement », pour connaître les associations et les centres les plus près de chez vous. Selon leur disponibilité, ils peuvent offrir des services d'information et peut-être même se joindre à certaines de vos activités (mais c'est à vérifier auprès d'eux). Par téléphone, veuillez composer le 1-800-361-3504 (sans frais). Par courriel : info@diabete.qc.ca.

Activité : Suggestion et outils

Suggestion pour l'Activité femmes d'ici

Le thème intitulé « Le diabète... simplement » se prête bien à une *Activité femmes d'ici* de type « **Laboratoire** » (par exemple, un laboratoire de dépistage, avec une professionnelle de la santé dûment qualifiée).

Pour plus de renseignements sur les repères et le déroulement de cette *Activité femmes d'ici*, veuillez consulter la section des « Modèles d'Activités femmes d'ici ». Chaque *Activité femmes d'ici* y est présentée en détail. Les modèles proposés dans cette section serviront à guider la préparation et l'animation de l'activité.

Outils de communication à utiliser

(1) Texte pour la publicité locale :

Le diabète... simplement

Le diabète fait des ravages parmi la population. Et pourtant, c'est une maladie chronique encore mal connue. Si vous désirez en savoir davantage sur cette maladie, pour apprendre à mieux vivre avec, ou à en prévenir l'apparition, n'hésitez pas à vous joindre à notre prochaine activité ! L'Afeas de _____ (*Nom de l'Afeas locale*) organise en effet une rencontre portant sur le diabète, qui se tiendra le _____ (*date, heure, lieu et coordonnées*). Bienvenue à toutes les personnes intéressées !

Pour informations supplémentaires (*# de téléphone d'une responsable locale*)

_____.

(2) Présentation de l'Afeas

(à utiliser au début de l'Activité femmes d'ici, pour présenter l'Afeas au public participant à l'activité)


Cette année, l'Afeas fête ses 40 ans d'histoire! Notre association compte au Québec 14 000 membres, réparties dans 300 groupes locaux et 12 regroupements régionaux, tous rattachés au siège social provincial situé à Montréal. Par son dynamisme, la force d'implication de ses membres et ses interventions constantes depuis sa fondation en 1966, l'Afeas a largement contribué à faire évoluer le rôle des femmes dans notre société. Notre Afeas locale existe depuis ___ (année)___ et compte ___ membres.

Les femmes ont toujours démontré un intérêt marqué pour les questions de santé et de mieux-être, que ce soit pour elles-mêmes ou pour leur famille. D'où l'intérêt du sujet d'aujourd'hui : le diabète. Le diabète n'est pas une maladie banale. C'est une maladie chronique. Si rien n'est fait, elle peut grandement affecter la qualité de vie des malades qui en sont atteints.

Au Québec seulement, le diabète touche plus de 500 000 personnes. On estime également que la moitié ignore encore leur état. On peut effectivement être diabétique depuis de nombreuses années, sans vraiment le savoir, tant qu'on n'a pas passé un test de dépistage en bonne et due forme. De nos jours, le diabète ne s'attaque plus seulement aux gens âgés de 40 ans et plus. Les jeunes peuvent aussi être affectés par cette maladie. Le fait qu'ils ne bougent pas assez ou qu'ils mangent mal peut contribuer à son apparition.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'insuffisance rénale et la cécité sont deux des complications graves possibles en cas de diabète. Mais les complications qui affectent les pieds sont tout aussi sérieuses : 40 à 70 % des amputations aux membres inférieurs sont liés au diabète. Mais grâce à la prévention, à des traitements appropriés, à la surveillance étroite de la maladie et à l'information, il est possible de réduire ou de contrôler d'une façon importante les impacts de cette maladie.

Nous verrons donc aujourd'hui comment agir, pour prévenir le diabète. Si on est déjà diabétique, malgré le choc et le stress causés par ce diagnostic, sachez qu'il est possible d'apprendre à vivre avec la maladie, tout en préservant sa qualité de vie. C'est ce dont nous discuterons ensemble aujourd'hui.



S'il y a lieu, l'Afeas prendra note des enjeux communs qui ressortiront de nos échanges. Des actions pourront ensuite être envisagées, pour trouver des solutions aux difficultés rencontrées le plus fréquemment.

En espérant que cette rencontre puisse vous aider dans votre vie de tous les jours, je vous souhaite la bienvenue et vous remercie de participer à cette *Activité femmes d'ici*.



