

L'essentiel sur le diabète de type 2

Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 est une maladie dans laquelle le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline. Il arrive aussi que l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline produite. Le glucose (sucre) s'accumule alors dans le sang au lieu d'être utilisé pour la production d'énergie. L'organisme obtient le glucose à partir de certains aliments, comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits. L'organisme a besoin d'insuline pour utiliser le glucose. Cette hormone aide à contrôler le taux de glucose dans le sang.

Les bonnes nouvelles

Vous pouvez vivre longtemps en santé en conservant votre glycémie dans les cibles que vous avez fixées en collaboration avec votre fournisseur de soins de santé. Pour mieux contrôler votre glycémie, vous devez :

- Consommer des repas et collations sains.
- Prendre plaisir à la pratique régulière de l'activité physique.
- Vérifier régulièrement votre glycémie à la maison, à l'aide d'un glucomètre.*
- Viser un poids santé.
- Prendre vos médicaments pour le diabète, tels que prescrits par votre médecin, incluant l'insuline, s'il y a lieu.
- Gérer efficacement votre stress.

***Discutez avec votre équipe de soins de santé de la fréquence à laquelle vous devriez vérifier votre glycémie.**





Qui peut vous aider ?

Votre équipe de soins de santé est là pour vous aider. En fonction de vos besoins et des ressources disponibles dans votre collectivité, cette équipe peut inclure un médecin de famille, une éducatrice en diabète (infirmière et/ou diététiste), un endocrinologue, un pharmacien, un travailleur social, un spécialiste de l'exercice, un psychologue, un spécialiste du soin des pieds et un spécialiste de la vue. Ces personnes sont en mesure de répondre à toutes les questions entourant le traitement de votre diabète. Elles peuvent vous aider à ajuster votre plan alimentaire, votre activité et votre médication.

Rappelez-vous que vous êtes le membre le plus important de votre équipe de soins.

Les complications du diabète

Le diabète de type 2 est une maladie progressive qui dure toute la vie. Il peut devenir de plus en plus difficile de conserver votre glycémie à l'intérieur des cibles fixées pour vous. Avec le temps, l'hyperglycémie peut entraîner certaines complications, comme la cécité, des maladies du cœur, une atteinte rénale et des nerfs ainsi qu'une dysfonction érectile. Heureusement, des soins adéquats et une bonne gestion du diabète peuvent prévenir ou retarder l'apparition de ces complications.

Vous pouvez réduire votre risque de complications par les moyens suivants :

- Conserver votre glycémie dans les cibles fixées.*
- Éviter de fumer.
- Conserver votre taux de cholestérol et d'autres lipides sanguins dans les cibles fixées.*
- Conserver votre tension artérielle dans les cibles fixées.*
- Prendre soin de vos pieds.
- Consulter régulièrement votre médecin, votre équipe de soins de santé, votre dentiste et votre spécialiste de la vue.

* Discutez des cibles fixées pour vous avec votre équipe de soins de santé.

Obtenez le soutien dont vous avez besoin

Une attitude positive et réaliste peut vous aider à gérer votre diabète. Discutez avec d'autres personnes atteintes du diabète. Votre section locale de l'Association canadienne du diabète peut vous renseigner sur l'adhésion à un groupe de soutien par les pairs ou la participation à une séance d'information.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.

* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Articles connexes : Gestion de la glycémie, Gestion du poids et diabète, Activité physique et diabète, Principes de base, Cholestérol et diabète, Hypertension artérielle et diabète, Tabagisme et diabète, Soins des pieds, Rester en santé avec le diabète.

Association
Canadienne
du Diabète

diabetes.ca | 1-800 BANTING