

# Est-ce que je peux contracter le diabète ?

Le diabète est une maladie qui fait que votre glycémie devient trop élevée.



Cela peut se produire quand votre corps ne produit pas suffisamment d'insuline ou quand votre corps ne peut pas utiliser l'insuline qu'il produit.

L'insuline est une hormone naturelle fabriquée par un organe appelé le pancréas qui aide votre corps à transformer la nourriture que vous mangez en énergie.



Le diabète peut être contrôlé en adoptant un régime sain, en faisant de l'exercice et en prenant des médicaments adaptés.

Plus de **450 millions** de personnes dans le monde souffrent du diabète<sup>1</sup>.

S'il n'est pas contrôlé, le diabète peut être cause de cécité, de maladie cardiaque, d'AVC, d'insuffisance rénale et d'amputation. De nombreux afro-américains, latino-américains, amérindiens et autochtones d'Alaska sont atteints du diabète<sup>2</sup>.

## Vous avez plus de risques de contracter le diabète<sup>3</sup> si :



Votre mère, père, frère ou sœur a le diabète



Votre tension artérielle est élevée



Vous êtes en surpoids



Vos niveaux de cholestérol et/ou de triglycérides sont élevés



Vous ne faites pas d'exercice



Vous avez des antécédents de maladie cardiovasculaire



Votre régime alimentaire n'est pas sain



Vous avez fait du diabète pendant votre grossesse



Vous avez plus de 45 ans



On vous a diagnostiqué le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

## Environ la moitié des personnes souffrant de diabète ne savent pas qu'elles ont la maladie<sup>1</sup>.

Vous pouvez ne ressentir aucun symptôme, ou alors avoir plus **soif** que d'habitude, **remarquer que vous urinez beaucoup** et que **vous perdez du poids de manière inexplicable**.

Il est important que votre médecin teste votre glycémie pour vérifier qu'elle est normale.

Si vous découvrez que vous avez du diabète, vous pouvez commencer à :



**manger  
correctement**



**faire de l'exercice**



**prendre des médicaments pour  
contrôler votre glycémie**



Si le test ne démontre pas la présence de diabète, vous pouvez toujours ajouter de meilleurs aliments à votre régime alimentaire et augmenter votre activité physique pour rester sain.

Le **prédiabète** est une condition où votre glycémie est élevée, mais pas encore suffisamment pour avoir le diabète. Cela signifie que vous risquez de développer le diabète si vous ne perdez pas de poids, ne faites pas d'exercice et n'améliorez pas votre régime alimentaire.

### Vous pouvez faire beaucoup de choses pour empêcher le diabète et rester sain :

- Réduire les aliments contenant des calories vides, comme les sodas, les bonbons et les frites
- Manger beaucoup de légumes, d'aliments pauvres en graisses et d'aliments à haute teneur en fibres, comme les haricots, le pain complet et l'avoine
- Inclure une activité physique dans votre routine quotidienne. Par exemple, danser, faire un sport ou marcher au lieu de conduire
- Conserver son poids dans une plage normale
- Se faire tester pour le diabète par le médecin à quelques années d'intervalle

1. Cho NH, et al. Extrait de « IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. » Diabetes Res Clin Pract. 138; 2018.  
2. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report, 2017. Disponible sur : <http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>. Consulté le 05 février 2019.  
3. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol.42 (Suppl. 1): S17.