

● Fiche d'information sur le diabète

Alors que le problème de la faim s'accroît en Afrique, une étude canadienne révèle qu'au cours des 15 dernières années, les cas d'obésité ont augmenté de plus de 50 % chez les enfants de 6 à 11 ans et de 40 % chez les 12 à 17 ans. Principalement à cause de l'augmentation du taux d'obésité, la Fondation internationale du diabète (FID) prévoit que d'ici 2025, entre 11 % et 14 % de la population du Canada sera diabétique comparativement à 2 % à 5 % en Chine.

Le diabète, c'est quoi ?

- 1.** Le diabète est une maladie qui survient chez la personne dont le corps ne peut pas utiliser convenablement l'énergie (glucose – forme de sucre) qu'il tire des aliments qu'il consomme. Source : Carnet de route pour la prévention du diabète. Association canadienne du diabète.
- 2.** Trouble du métabolisme des glucides dû à une insuffisance de l'action de l'insuline pancréatique et caractérisé par une hyperglycémie et parfois par la présence de sucre dans les urines. Le diabète sucré peut être lié à un trouble auto-immun, à l'obésité et à l'hérédité. Il peut se manifester dès l'enfance. La maîtrise du diabète fait appel au dosage du sucre dans le sang et à sa recherche dans les urines.
Source : Le Petit Larousse illustré 2008.

Il existe deux types de diabète :

- **DIABÈTE DE TYPE 1** : se manifeste quand le corps produit peu ou pas d'insuline. Cette forme est héréditaire et **NE PEUT PAS ÊTRE ÉVITÉE**. De 5 % à 10 % de la population diabétique a ce type de diabète, **IMPOSSIBLE À PRÉVENIR**. À ce jour, on ne peut en guérir.
- **DIABÈTE DE TYPE 2** : se manifeste quand le corps n'utilise pas efficacement l'insuline qu'il produit ou qu'il n'en produit pas assez. La plupart des diabétiques ont ce type de diabète. L'obésité due aux mauvaises habitudes alimentaires et un mode de vie sédentaire sont les principales causes de son apparition. **ON PEUT ÉVITER CETTE MALADIE**. Dans certains cas, il suffit d'un régime alimentaire sain et de faire de l'exercice physique. Certains auront aussi besoin de médicaments ou d'injections d'insuline.





● Fiche d'information sur le diabète

Si le diabète n'est pas traité ou maîtrisé, il occasionne d'autres problèmes de santé importants, dont les suivants :

- maladies du cœur;
- accident vasculaire cérébral;
- maladies du rein;
- cécité (perte de la vue);
- atteinte du système nerveux;
- amputation des membres.

Certaines populations sont plus à risques que d'autres, bien que le diabète de type 2 affecte de plus en plus toutes les populations :

- les personnes de descendance autochtone, africaine, latino-américaine ou asiatique;
- les populations plus pauvres : il semble que d'ici à 2025, 80 % des personnes qui développeront la maladie seront issues de pays en voie de développement. Dans les pays comme le Canada, ce sont aussi les moins riches qui en sont le plus souvent atteints.

Comment prévenir la maladie et réduire les risques de développer le diabète ?

- Être actif.
- Ne pas abuser de l'alcool.
- Bien manger! C'est-à-dire :
 - consommer à chaque repas au moins trois des quatre principaux groupes d'aliments (céréales, fruits et légumes, viandes et substituts, produits laitiers);
 - favoriser les aliments riches en fibres. En plus de diminuer l'appétit, les fibres nettoient notre organisme et diminuent les mauvais gras. Choisir des pains de blé entier, des fruits et légumes frais, des légumineuses, des grains, etc.;
 - éviter le gras : choisir des aliments faibles en gras et réduire la quantité de sucreries et d'aliments transformés;
 - éviter de manger trop salé : attention aux croustilles, aux repas congelés et aux produits transformés.

