

Foire aux questions pour les patients

Information au sujet du diabète

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Le diabète de type 2 est une maladie qui se caractérise par une incapacité du corps à produire suffisamment d'insuline ou à utiliser correctement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui contrôle la quantité de glucose (sucre) dans votre sang, et si vous souffrez du diabète de type 2, le glucose s'accumule dans votre sang plutôt que d'être utilisé pour produire de l'énergie. Le diabète de type 2 peut être pris en charge, mais s'il n'est pas traité ou s'il n'est pas pris en charge de manière appropriée, il peut entraîner des complications graves sur la santé, notamment :

- Cardiopathie et maladie des vaisseaux sanguins
- Lésion nerveuses
- Maladie oculaire
- Néphropathie
- Maladie d'Alzheimer
- Affections de la peau et de la bouche (infections bactériennes, infections fongiques et infections des gencives)
- Problèmes auditifs
- Ostéoporose

Quelles sont les différences entre le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète gestationnel?

Le diabète de type 1 apparaît lorsque le pancréas est incapable de produire de l'insuline et commence généralement au cours de l'enfance ou de l'adolescence. Le diabète de type 2 apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou qu'il n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit. Il apparaît généralement à l'âge adulte. Le diabète gestationnel correspond à un état temporaire qui apparaît au cours de la grossesse et qui peut accroître le risque de diabète de type 2 plus tard au cours de la vie.

Quelle est la cause du diabète de type 2?

Lorsque plusieurs aspects de votre mode de vie commencent à avoir des effets sur le fonctionnement de votre pancréas, cela peut accroître votre risque de développer le diabète de type 2. Ces aspects du mode de vie comprennent un excès de poids, une tension artérielle élevée et un taux élevé de cholestérol. Les facteurs génétiques contribuent également à l'apparition du diabète; les personnes ayant des antécédents familiaux de diabète sont plus à risque de développer cette maladie.

En quoi consiste l'indice de masse corporelle et en quoi est-il lié au diabète de type 2?

L'indice de masse corporelle est une mesure des tissus adipeux établie d'après une formule qui calcule le rapport entre votre taille et votre poids. Il peut vous révéler si votre masse corporelle se



situé dans la catégorie de l'embonpoint ou de l'obésité. Le fait de souffrir d'embonpoint ou d'obésité peut accroître votre risque de développer le diabète de type 2.

Quels sont les symptômes du diabète de type 2?

Common symptoms of diabetes include:

- Soif inhabituelle
- Miction fréquente
- Fluctuation de poids (prise ou perte)
- Fatigue extrême ou manque d'énergie
- Vision trouble
- Infections fréquentes et récurrentes
- Plaies qui guérissent lentement
- Picotement ou engourdissement des mains et des pieds

Est-il possible de souffrir du diabète sans avoir de symptômes?

Oui, le diabète de type 2 se développe souvent à un âge moyen sur une période allant de plusieurs mois à plusieurs années, et les symptômes peuvent être inexistants à très légers; certaines personnes peuvent uniquement avoir la sensation de « vieillir ».

Le diabète de type 2 est-il mortel?

Le diabète de type 2 peut être pris en charge, mais s'il n'est pas traité ou s'il n'est pas pris en charge de manière appropriée, il peut entraîner des complications graves sur la santé, notamment :

- Lésions nerveuses, entraînant douleur, picotement et perte de sensibilité
- Problèmes de digestion en raison de lésions nerveuses
- Lésions rénales ou insuffisance rénale
- Risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- Troubles oculaires, notamment vision trouble (en particulier la nuit), sensibilité à la lumière ou cécité
- Plaies et infections sur les pieds ou la peau, entraînant l'amputation des membres

Le diabète de type 2 peut-il être évité?

Le développement du diabète de type 2 peut parfois être ralenti ou évité en modifiant votre mode de vie, en particulier grâce à une perte de poids modérée (d'environ 5 % si vous souffrez d'embonpoint) et en augmentant votre activité physique; cependant, toutes les personnes ne parviendront pas à éviter le diabète. Tout dépend également des antécédents familiaux et d'autres facteurs, mais de bonnes habitudes de vie diminuent le besoin de recourir aux médicaments et améliorent la qualité de vie. D'autres bonnes habitudes de vie comprennent par exemple :

- Un régime alimentaire sain, qui comprend une quantité adéquate de fruits, de légumes et de fibres et qui réduit au minimum la consommation de gras, de sel et d'alcool
- Le fait d'assurer un contrôle adéquat de la pression artérielle et du cholestérol
- Le fait de ne pas fumer



Dépistage du diabète de type 2

Devrais-je subir un dépistage du diabète de type 2?

Pour examiner les recommandations du Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs au sujet du dépistage des adultes ne présentant *pas* de symptômes du diabète, veuillez consulter notre **calculateur de risque de diabète de type 2 à l'usage des patients**. Votre niveau de risque est calculé en fonction de facteurs tels que :

- Âge
- Catégorie de l'indice de masse corporelle
- Tour de taille
- Activité physique
- Régime alimentaire (fruits et légumes)
- Utilisation de médicaments contre la tension
- Antécédents de glycémie élevée
- Antécédents familiaux de diabète

Quelle est l'importance de ces recommandations?

Le diabète de type 2 est une affection grave qui touche le corps entier et qui réduit la qualité de vie sous l'effet de symptômes tels que la fatigue, des fluctuations de poids et une soif excessive. Il accroît également le risque de complications telles que :

- Cardiopathie
- Insuffisance rénale
- Cécité
- Lésions nerveuses
- Amputation de membres

Cependant, il a été démontré que les personnes qui prennent en charge et qui contrôlent leur diabète à un stade précoce peuvent réduire au minimum le risque lié à ces complications.

Quels sont les avantages liés au dépistage du diabète de type 2?

Un diagnostic précoce du diabète de type 2 permet une prise en charge précoce grâce à un régime alimentaire, à l'exercice et des médicaments (au besoin) qui peuvent en retarder l'apparition ou réduire le risque de développer des complications diabétiques.

Existe-t-il des inconvénients liés au dépistage du diabète de type 2?

Certaines personnes peuvent être inquiètes à l'idée de subir un test de dépistage du diabète de type 2, et les personnes ayant reçu un diagnostic peuvent ressentir de l'anxiété à ce sujet.

Quelle est la meilleure façon de subir un dépistage du diabète de type 2?

Le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs a sélectionné le test A1C en tant que test de dépistage privilégié, car le petit échantillon de sang nécessaire peut être prélevé à n'importe quel moment de la journée et est aussi précis que les autres tests. Le test A1C correspond à un simple test de laboratoire qui fait apparaître votre niveau de glycémie moyen au cours des trois derniers mois. Un petit échantillon de sang peut être prélevé à n'importe quel moment de la journée pour vérifier votre taux d'A1C. Le test est souvent utilisé pour diagnostiquer les diabètes de type 1 et 2 et pour évaluer la façon dont les personnes ayant déjà reçu un diagnostic de diabète gèrent la maladie. Vous pouvez manger et boire normalement avant le test, qui ne nécessite pas d'être à jeun. Les autres tests acceptables sont la mesure de la glycémie à jeun et le test de tolérance au glucose.



Traitement du diabète de type 2

Comment traite-t-on le diabète de type 2?

Le diabète de type 2 peut être traité de la façon suivante :

- Activité physique
- Un régime alimentaire sain
- Médicaments ou insuline
- Une combinaison de ces traitements

Le type de traitement que vous entamez dépend de vos niveaux de glycémie. Toutes les personnes souffrant d'un diabète de type 2 devraient adopter un mode de vie sain. Certaines personnes peuvent avoir besoin de médicaments oraux ainsi que d'un meilleur contrôle de leur niveau de glycémie. L'insuline est prescrite aux patients lorsque leur diabète de type 2 devient plus grave.

Peut-on guérir du diabète de type 2?

Non, mais il peut être pris en charge à l'aide d'un mode de vie sain et de médicaments.

Un de mes parents plus âgé souffrait du diabète sans être traité. Qu'est-ce qui a changé?

Des études bien conçues et menées à long terme ont établi que l'absence de contrôle du diabète faisait courir aux personnes un risque très élevé de complications sur la santé, alors que le contrôle du diabète a un effet protecteur.

Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs :

Appliquer la prévention à la pratique

Le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs est un organe indépendant composé de quatorze experts en soins primaires et en prévention qui reconnaissent la nécessité de mettre en place des activités de prévention fondées sur des données probantes dans le cadre des soins primaires au Canada. Nous élaborons et nous diffusons des guides de pratique clinique fondés sur des données probantes en matière de soins primaires et de soins préventifs en s'appuyant sur des analyses systématiques des données scientifiques. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs, consultez notre site Web à

l'adresse www.groupeetudecanadien.ca

Vous pouvez également envoyer un courriel au Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs à l'adresse info@canadiantaskforce.ca