

# Le questionnaire du risque diabétique

## Suis-je à risque ?

Le diabète est une problématique de santé sous diagnostiquée au Nunavik. Plusieurs Nunavimmiuts sont à risque de le développer ou même, en souffrent déjà et ne sont pas au courant. Vivre avec un diabète sans plan thérapeutique peut engendrer des dommages à long terme et/ou des dysfonctions de plusieurs organes tels que les reins, les yeux, les nerfs, le cœur et les vaisseaux sanguins. Ce questionnaire ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé, c'est plutôt un outil de sensibilisation afin de présenter les facteurs de risques au développement du diabète de type 2. Si vous répondez positivement à plusieurs questions, nous vous invitons à vous rendre au CLSC pour en discuter avec le médecin ou l'infirmière du village.



### 1. Êtes-vous âgé de 40 ans ou plus ?

Non  Oui

*Le risque de développer le diabète de type 2 augmente en vieillissant.*

### 2. Est-ce que l'un de vos parents ou l'un de vos frères ou sœurs ont reçu le diagnostic de diabète ?

Non  Oui

*Les membres de la famille ne partagent pas seulement le risque associé à la génétique, mais également le risque associé à la culture et au mode de vie partagé à l'intérieur du noyau familial (p. ex.: manger ensemble à la table).*

### 3. Est-ce qu'un professionnel de la santé vous a déjà dit que vous aviez un taux élevé de glucose (sucre) sanguin (p. ex.: lors d'un rendez-vous médical, durant une grossesse ou une maladie) ?

Non  Oui

*Un taux de glucose sanguin inhabituellement élevé est un signe que vous êtes à risque de développer la maladie. Par exemple, les femmes ayant eu un diabète de grossesse ont un risque augmenté de développer le diabète de type 2.*

#### 4. Prenez-vous présentement de la médication pour la haute pression ?

- Non       Oui

*La pression artérielle élevée encourage le risque de développer le diabète de type 2 et ainsi que d'autres problématiques de santé telles que les maladies cardiovasculaires, les problèmes de vision et de reins. Vous pouvez améliorer le contrôle de la pression artérielle par:*

- *L'augmentation du niveau d'activité physique*
- *La réduction de la consommation de sel et de gras*
- *La diminution de la consommation d'alcool*
- *La diminution de l'usage du tabac*
- *La diminution du niveau de stress quotidien*
- *Le maintien d'un poids santé.*



#### 5. Consommez-vous quotidiennement des cigarettes ou tout autre produit à base de tabac ?

- Non       Oui

*La nicotine et le taux de sucre sanguin élevé endommagent les vaisseaux sanguins, diminuant ainsi l'apport en oxygène du corps et encourageant la dysfonction du mécanisme d'action de l'insuline.*

#### 6. Consommez-vous de l'alcool de façon quotidienne ?

- Non       Oui

*L'alcool est une substance toxique pour le foie. Celui-ci est en mesure de gérer une petite quantité d'alcool, mais une importante quantité consommée quotidienne augmente les risques de développer le diabète de type 2 et plusieurs autres problèmes de santé tels que le cancer, les problèmes hépatiques et la haute pression.*

Si vous répondez « non » aux prochaines questions, vous devez les considérer comme « oui », car de saines habitudes de vie sont des facteurs protecteurs contre le diabète de type 2. Ainsi, en répondant « non » à la question, votre risque de développer ce type de diabète est augmenté !

**7. En moyenne, faites-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour, cinq jours par semaine (p. ex.: marcher, cueillir des baies ou chasser) ?**

Non (considéré comme oui)  Oui

*L'augmentation du niveau d'activité physique permet un meilleur contrôle du poids et réduit les risques de développer le diabète de type 2. La marche est un excellent exemple, et n'oubliez pas que chaque pas compte !*



**8. Consommez-vous de la viande traditionnelle, du poisson et du phoque aussi souvent que possible ?**

Non (considéré comme oui)  Oui

*Les aliments traditionnels sont riches en plusieurs nutriments, incluant le fer et la protéine. Le gras de poisson comme l'Arctic Char et le saumon contient du gras oméga-3 qui aide au développement de plusieurs fonctions cérébrales, nerveuses, oculaires tout en maintenant le cœur en santé.*



**9. Consommez-vous au moins trois fois par jour des légumes, des baies et des fruits ?**

Non (considéré comme oui)  Oui



*Manger des légumes, des baies et des fruits tous les jours ainsi que cuisiner des mets en utilisant des aliments traditionnels le plus souvent possible améliore la gestion de votre diète alimentaire et aide à maintenir ou perdre du poids. De récentes études ont démontrées que les baies arctiques comme l'arpik pourraient potentiellement réduire le risque de développer de diabète de type 2.*

## **Instructions pour l'utilisation du questionnaire à la radio ou lors d'une activité communautaire**

- 1.** Avant la distribution du questionnaire, expliquez aux participants que cette activité ne remplace pas un diagnostic médical. Cet outil devrait être utilisé dans l'optique de sensibiliser les gens aux risques de développer le diabète de type 2 et les accompagner dans l'évaluation de leurs habitudes de vie.
- 2.** La bonne méthode d'utilisation de ce questionnaire consiste à lire chaque question, laisser le temps aux participants d'y répondre et ensuite donner l'explication associée à chaque question. À la fin du questionnaire, expliquer aux participants que la présence de plusieurs « *oui* » est une indication de la présence d'habitudes pouvant encourager le risque de développer le diabète de type 2.
- 3.** Les questions 1-6 concernent les habitudes qui représentent des facteurs de risque dans le développement du diabète de type 2. L'information sous les questions propose des moyens de diminuer ce risque par le changement d'habitudes de vie.
- 4.** Les questions 7-9 concernent les facteurs de protection. Par exemple, l'activité physique et la saine alimentation sont des facteurs de protection contre le développement du diabète de type 2. Ainsi, si les participants répondent « *non* » à ces questions, ils devraient les compter comme « *oui* ».
- 5.** À la fin du questionnaire, encourager les participants, si nécessaire, à se rendre au CLSC de leur village afin de discuter de leurs inquiétudes avec le médecin et/ou l'infirmière en poste.