

Pourquoi le taux de sucre sanguine est-il trop élevé chez les diabétiques ?

Pour faire face à l'arrivée massive de sucre ingéré avec la nourriture, le corps produit une hormone appelée INSULINE qui permet l'entrée du sucre dans les cellules afin de produire de l'énergie. Chez une personne diabétique, ce phénomène ne fonctionne pas correctement, on observe donc une accumulation de sucre dans le sang (hyperglycémie).

Quels sont les différents types de diabète ?

- **Pré-diabétique ou Borderline diabète**

Le taux de sucre est trop élevé mais le corps réussit encore à compenser. C'est un signal d'alarme pour ajuster nos habitudes de vie afin de prévenir l'arrivée du diabète type 2.

- **Diabète type 2**

C'est la forme la plus fréquente de diabète. Le corps a perdu le contrôle et le taux de sucre dans le sang demeure trop élevé. Il est essentiel de faire un ajustement de nos habitudes de vie et de prendre la médication adéquate afin de prévenir les complications.

- **Diabète gestationnel / diabète de grossesse**

Certaines femmes enceintes vont développer un diabète, principalement en raison de changements hormonaux liés à la grossesse. Généralement, il disparaît après l'accouchement, mais la mère demeure à risque de développer le diabète type 2.

- **Diabète type 1**

C'est la forme la plus rare. Le corps ne réussit pas à produire l'insuline nécessaire pour contrôler le niveau de sucre sanguin, il nécessite donc une prise quotidienne d'insuline.

Quels sont les risques de développer un diabète type 2 ?

Le risque est augmenté pour les personnes:

- ✓ Avec un surplus de poids
- ✓ Faisant moins de 30 min d'activité physique par jour
- ✓ Dont un membre de la famille en souffre (facteur héréditaire)
- ✓ Âgées de 40 ans ou plus
- ✓ Ayant un niveau de stress élevé
- ✓ Ayant fait du diabète de grossesse

Comment soigner le diabète ?

1. **Bien manger:** Manger moins de sucre et boire moins d'alcool
2. **Être actif:** Aider le corps à brûler le surplus de sucre
3. **Arrêter de fumer:** Diminuer les risques de complications du diabète
4. **Prendre sa médication:** Mettre une alarme sur son cellulaire ou demander à quelqu'un de nous aider à maintenir un horaire pour la prise de médication.
5. **Prévenir les infections:** Vérifier quotidiennement que les blessures guérissent bien (notamment au niveau des jambes), se faire vacciner contre la grippe chaque année, et faire une vérification annuelle de ses dents au CLSC.
6. **Prendre soin de soi:** Contrôler son niveau de stress avec des activités dans le land et des périodes de méditation
7. **Faire les tests:** Faire les suivis avec le médecin ou l'infirmière du CLSC

Quels sont les complications possibles du diabète ?

Le surplus de sucre dans le sang peut causer des complications qui ne sont pas toujours visibles:

- Perte de sensation nerveuse ou douleur aux mains et/ou aux jambes;
- Infections et/ou ulcères sur les jambes;
- Trouble ou perte de la vision;
- Dysfonction érectile (difficulté à avoir érection et à la maintenir);
- Souffle court avec douleur, chaleur et rougeur aux mollets.