

# Diabète

## Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

### Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive

Le diabète est une maladie qui fait que votre corps ne peut utiliser de manière appropriée la nourriture que vous ingérez pour produire de l'énergie. Vos cellules ont besoin d'énergie pour vivre et se reproduire.

Lorsque vous mangez, votre corps transforme les aliments en une forme d'énergie appelée glucose. Le glucose est un autre mot pour désigner le sucre. Le glucose passe dans le sang et votre taux de sucre dans le sang augmente. L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas. Elle facilite le passage du glucose de votre sang vers vos cellules afin que votre corps puisse l'utiliser pour produire de l'énergie. Vous ne pouvez pas vivre sans insuline.

Il existe trois principaux types de diabète.

- Dans le cas du diabète de Type 1, le pancréas ne sécrète pas d'insuline.
- Dans le cas du diabète de Type 2, le pancréas ne sécrète pas assez d'insuline ou votre corps n'est pas capable d'utiliser l'insuline sécrétée par le pancréas.
- Dans le cas du diabète gestationnel pendant la grossesse, la mère n'est pas capable de fabriquer suffisamment d'insuline pour couvrir ses propres besoins et ceux de l'enfant.

### Facteurs de risque propres au diabète

Vous avez plus de risques d'avoir du diabète si :

- D'autres personnes de votre famille ont du diabète
- Vous avez un excès de poids
- Vous avez plus de 40 ans
- Vous êtes inactif/ inactive

- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

## Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

## Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising

- Vous avez eu du diabète pendant la grossesse (diabète gestationnel) ou un enfant qui pesait 4 kilogrammes (9 livres) ou plus à la naissance
- Vous êtes d'origine Africaine, Asiatique, Latine ou d'une île du Pacifique

## Signes du diabète

- Forte soif
- Sensation de fatigue
- Fréquente utilisation des toilettes pour uriner
- Troubles de la vision
- Perte de poids
- Les blessures sont lentes à soigner
- Faim constante
- Démangeaisons de la peau
- Infections
- Sensation d'engourdissement ou de picotements dans les pieds et/ou les mains
- Problèmes d'activité sexuelle

La plupart du temps, bien que leur taux de sucre dans le sang soit élevé, les personnes ne présentent aucun signe. On peut vérifier votre diabète avec une analyse sanguine.

## Précautions à prendre

L'objectif est de maintenir votre taux de glucose aussi proche de la normale que possible. Les précautions à prendre peuvent inclure :

- Préparation équilibrée des repas
- Analyses du taux de glucose
- Apprendre à reconnaître les signes indiquant un taux de glucose trop faible ou trop élevé
- Faire de l'exercice

- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes
- Prendre des médicaments : insuline ou comprimés
- Aller à tous les rendez-vous avec votre équipe soignante
- Assister à des séances d'information sur le diabète

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

Demandez conseil à votre médecin, votre infirmière, votre diététicien ou votre pharmacien pour savoir comment prendre en charge votre diabète.