



DANS CE NUMÉRO

- p.1** Un mot de Best Doctors
- p.1** Le diabète expliqué
- p.2** Êtes-vous à risque?
- p.2** Vivre avec le diabète
- p.2** Comment le Réseau Best Doctors peut vous aider

Un mot de Best Doctors

Le diabète est un problème tellement répandu que nous sommes nombreux à connaître quelqu'un qui en est affecté – un ami, un membre de la famille, peut-être nous-mêmes. Et la maladie continuera de se répandre : au Canada, le taux de diabète a pratiquement doublé dans la dernière décennie et on s'attend à ce qu'il continue sa progression. Plus d'un canadien sur quatre vit présentement avec le diabète ou le prédiabète. D'ici 2020, ce nombre atteindra possiblement plus d'un canadien sur trois¹.

Quel impact ces taux croissants ont-ils sur les canadiens et sur notre système de soins de santé? Les coûts sont nombreux. Il y a le lourd fardeau économique : le diabète a coûté à notre système de soins de santé et à notre économie 11,7 milliards \$ en 2010 et on prévoit que ce chiffre atteindra 16 milliards \$ d'ici 2020².

Il faut aussi tenir compte du fardeau personnel associé à cette maladie : un diabète qui n'est pas traité ou qui est mal maîtrisé peut entraîner diverses complications, dont des maladies du cœur, du rein et des nerfs, ainsi que la cécité et l'amputation. Les programmes et services publics destinés à ceux qui vivent avec le diabète, ainsi que la capacité financière et l'accès aux médicaments et provisions pour le traitement de cette maladie, varient d'un bout à l'autre du Canada.

Étonnamment, il existe de nombreux moyens de prévenir le diabète (plus spécifiquement le diabète de type 2). En fait, on estime que plus de la moitié des cas de diabète de type 2 pourrait facilement être prévenue ou retardée par une diète plus saine et une activité physique accrue. Une intervention adéquate pourrait aussi réduire les complications et décès liés au diabète de près de 60 pour cent³. Il y a encore d'autres raisons d'espérer : contrairement à de nombreuses autres maladies chroniques, il est possible de gérer le diabète de façon efficace, permettant ainsi à ceux qui en souffrent de profiter d'une vie longue et active.

1 Association canadienne du diabète, <http://www.diabetes.ca/CDA/media/documents/publications-and-newsletters/advocacy-reports/canada-at-the-tipping-point-english.pdf>

2 Ibidem.

3 Ibidem.

Les Faits :

- Le diabète est une épidémie internationale en pleine croissance – à sa racine, on retrouve un taux croissant d'obésité et une augmentation du style de vie sédentaire.
- On s'attend à ce que le nombre total de décès liés au diabète augmente de plus de 50 pour cent au cours des 10 prochaines années.
- Le diabète est l'une des maladies chroniques les plus courantes parmi les enfants et les jeunes.
- Les individus souffrant du diabète sont plus de trois fois plus susceptibles d'être hospitalisés pour une maladie cardiovasculaire que ceux qui n'en souffrent pas, 12 fois plus susceptibles d'être hospitalisés avec une maladie rénale en phase terminale et presque 20 fois plus susceptibles d'être hospitalisés pour amputation non traumatique d'un membre inférieur.

Sources:

1. World Health Organization (http://www.who.int/features/factfiles/diabetes/01_en.html).
2. Public Health Agency of Canada (<http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/highlights-saillants-eng.php#chp4>).

Le diabète expliqué

Le diabète est une maladie chronique au cours de laquelle l'organisme n'arrive pas à produire de l'insuline ou à utiliser correctement l'insuline qu'il produit (l'insuline est une hormone qui maintient en équilibre le taux de sucre dans le sang). Cette incapacité entraîne des taux élevés de glucose dans le sang, ce qui peut potentiellement endommager les vaisseaux sanguins, les organes et les nerfs. Il existe trois types de diabète : **type 1, type 2 et diabète gestationnel**.

Avec le **diabète de type 1**, le système immunitaire tue les cellules du pancréas qui sont responsables de libérer l'insuline. Il en résulte que l'insuline n'est pas libérée dans l'organisme – ou est libérée en très petite quantité – lorsque le taux de glycémie est trop élevé, entraînant une accumulation de glucose dans le sang. On estime que cinq à dix pour cent des gens souffrant du diabète présentent un diabète de type 1. Ce type de diabète se développe généralement lors de l'enfance ou de l'adolescence (bien qu'il puisse également le faire à l'âge adulte).

Environ 90 pour cent des gens souffrant du diabète présentent un **diabète de type 2**, dans lequel l'organisme est incapable d'utiliser correctement l'insuline libérée ou n'arrive pas à produire suffisamment d'insuline. Le résultat en est que le glucose s'accumule dans le sang plutôt que d'être utilisé sous forme d'énergie. Ce type de diabète est plus commun chez les adultes, bien que les enfants puissent également en être affectés.

Le **diabète gestationnel** se produit durant la grossesse. Bien que les taux de glucose dans le sang reviennent à la normale une fois la grossesse terminée, le diabète gestationnel entraîne un risque accru, à la fois pour la mère et pour l'enfant, de développer un diabète dans le futur. Jusqu'à 30 pour cent des femmes ayant souffert d'un diabète gestationnel développeront un diabète de type 2 dans un délai de 15 ans⁴.

4 Association canadienne du diabète, <http://www.diabetes.ca/about-diabetes/risk-factors/mothers-at-risk>

Le **prédiabète** se produit lorsque les taux de glucose dans le sang sont supérieurs à la normale, mais pas assez toutefois pour entraîner un diagnostic de diabète de type 2. Presque 50 pour cent des gens qui présentent un prédiabète développent un diabète de type 2.

Êtes-vous à risque?

De nombreux canadiens souffrant du diabète ne sont même pas conscients qu'ils ont cette maladie. Bien qu'on ne connaisse pas avec certitude la cause du diabète de type 1, il existe des facteurs de risque connus pour le diabète de type 2. En voici quelques-uns :

- Avoir un parent, un frère ou une sœur souffrant du diabète
- Donner naissance à un bébé dont le poids à la naissance est supérieur à 4,5 kg (9 lb)
- Avoir développé un diabète gestationnel durant la grossesse
- Faire partie d'un groupe à risque (par ex. descendance autochtone, hispanique, asiatique, sud-asiatique ou africaine)
- Un diagnostic de prédiabète
- Hypertension artérielle ou taux de cholestérol élevé
- Surpoids (en particulier autour de la section médiane)

Si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque, vous devriez passer un test de dépistage du diabète. Il est également recommandé que les gens de plus de 40 ans subissent un examen à intervalles de quelques années. Un diagnostic hâtif est critique dans la gestion et le traitement du diabète.

Signes et symptômes

Les symptômes suivants pourraient indiquer le diabète :

- Soif inhabituelle
- Envie d'uriner fréquente
- Vision brouillée
- Extrême fatigue/manque d'énergie
- Changement dans le poids
- Sensation de picotement ou d'engourdissement des mains et des pieds
- Cicatrisation lente des coupures et ecchymoses
- Infections fréquentes/récurrentes



Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez sans faute votre médecin. Chez l'enfant, les symptômes du diabète peuvent être les suivants : l'enfant mouille son lit, boit et urine plus souvent que la normale et manque d'énergie. Consultez sans faute le médecin de votre enfant si ce dernier présente l'un de ces symptômes.



Vivre avec le diabète

Le diabète est diagnostiqué par un examen qui mesure la quantité de glucose dans le sang. Grâce à une détection hâtive et à une gestion adéquate de la maladie, il est possible de profiter d'une vie longue et saine.

Cela nécessite souvent d'apporter des changements au style de vie, incluant une vérification régulière du taux de glycémie (vous pouvez utiliser un glucomètre à la maison), une alimentation saine, un exercice régulier, le maintien d'un poids santé et la réduction du stress. Le diabète est aussi traité par la thérapie à l'insuline et d'autres médicaments.

Le diabète gestationnel peut aussi être géré par une diète alimentaire saine durant la grossesse, l'activité physique, le maintien d'un poids santé normal pour une grossesse et, si besoin est, des injections d'insuline.

L'Association canadienne du diabète (ACD) suggère les valeurs glycémiques suivantes à titre de guide général :

Taux cible par type	Avant les repas et à jeun
Adultes non diabétiques	4 à 7 mmol/L
Diabète de type 2	4 à 7 mmol/L
Diabète de type 1	4 à 7 mmol/L
Enfants souffrant d'un diabète de type 1	4 à 10 mmol/L

Comment le Réseau Best Doctors peut vous aider

La prévention du diabète par le biais d'une alimentation saine, de l'exercice et d'autres choix de styles de vie (par exemple ne pas fumer) est la façon la plus efficace de combattre l'incidence accrue de cette maladie parmi les canadiens. Mais, étant donné le taux de plus en plus élevé de diabète au pays (et en tenant compte des facteurs qui ne peuvent pas être contrôlés, plus les incidences du diabète de type 1, impossibles à prévenir), il est également évident que l'éducation à propos de cette maladie fera une différence énorme au niveau de la diminution des taux de mortalité. Si, en vous basant sur les symptômes ou les facteurs de risque associés à la maladie, vous suspectez que vous souffrez du diabète, consultez immédiatement un médecin. Si vous avez besoin de soutien, n'oubliez pas que le Réseau Best Doctors est toujours là pour vous aider. **Le Réseau Best Doctors peut vous aider à trouver : le meilleur endocrinologue; un groupe de soutien; de l'information sur une saine alimentation; et des réponses à vos questions sur les médicaments ou le mode de vie.**



1-888-623-3932

BestDoctors@DCI-Assurance.com

www.DCI-Assurance.com

Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc. Utilisé avec permission.