

Vous pourriez être l'un des nombreux Canadiens et Canadiennes qui sont atteints du diabète de type 2 sans le savoir.

Vous êtes à risque de diabète de type 2 si :

- Vous êtes âgé(e) de 40 ans ou plus, ou
- Vous obtenez un score "à risque élevé" en faisant un test avec un calculateur de risque*

et vous devriez passer un test de dépistage au moins tous les trois ans.

Si vous cochez au moins une case à droite, vous devriez subir des tests de dépistage plus tôt et/ou plus souvent.

Aujourd'hui plus que jamais, les personnes atteintes de diabète peuvent mener une vie active et autonome, pourvu qu'elles s'engagent à gérer efficacement leur maladie tout au long de leur vie.

Il est important de subir des tests de dépistage du diabète de type 2 lorsqu'on est à risque. Un diabète non traité ou mal géré peut entraîner toute une gamme de complications, notamment :

- Maladies du cœur
- Maladies rénales
- Maladies des yeux
- Problèmes d'érection (impuissance)
- Lésions nerveuses

Évaluation de mon risque

- J'ai un parent, un frère ou une sœur atteint du diabète.
- J'appartiens à un groupe à risque élevé (ayant des origines africaines, arabes, asiatiques, hispaniques, autochtones ou sud-asiatiques ou ayant un faible statut socioéconomique).
- Je présente des complications de santé associées au diabète.
- J'ai donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb).
- J'ai développé un diabète gestationnel (diabète pendant la grossesse).
- On m'a dit que j'étais atteint(e) de prédiabète (intolérance au glucose ou anomalie de la glycémie à jeun).
- Ma tension artérielle est élevée.
- Mes taux de cholestérol et d'autres lipides sanguins sont élevés.
- Je présente un excès de poids (surtout au niveau de la taille).
- J'ai reçu l'un des diagnostics suivants :
 - Syndrome des ovaires polykystiques
 - Acanthosis nigricans (taches foncées sur la peau)
 - Problèmes de santé mentale : schizophrénie, dépression, maladie affective bipolaire
 - Apnée obstructive du sommeil
 - Utilisation de glucocorticoïdes

N'ignorez pas ces facteurs de risque.

Plus rapidement le diagnostic du diabète sera établi, plus rapidement vous pourrez prendre les mesures requises pour rester en bonne santé ! Si vous êtes atteint(e) du diabète de type 2, vos enfants, ainsi que vos frères et sœurs sont également à risque. Insistez pour qu'ils subissent des tests de dépistage du diabète.

*Le Questionnaire Canadien sur le risque de diabète CANRISK (voir <http://canadiensensante.gc.ca/fr/canrisk>).

Quels sont les symptômes ?

Les signes et symptômes du diabète sont les suivants :

- Soif inhabituelle
- Envie fréquente d'uriner
- Changement de poids (gain ou perte)
- Fatigue extrême ou manque d'énergie
- Vision embrouillée
- Infections fréquentes ou récurrentes
- Guérison lente des plaies ou blessures
- Picotements ou engourdissements des mains ou des pieds
- Difficulté à obtenir ou à maintenir une érection

Il est toutefois important de reconnaître que de nombreuses personnes atteintes du diabète de type 2 ne présentent aucun symptôme.

Le diagnostic du diabète

Présentez cette fiche à votre médecin et demandez-lui de procéder à un dépistage du diabète à l'aide de l'un des tests ci-dessous. La quantité de glucose (ou sucre) dans le sang est mesurée en mmol/L.

Glycémie à jeun

Pour ce test, on ne doit rien manger ni boire, sauf de l'eau, pendant au moins huit heures. Un résultat de 7,0 mmol/L ou plus indique la présence du diabète.

OU

A1C

Ce test peut être effectué à n'importe quel moment, peu importe le moment où on a mangé. Un résultat de 6,5 % ou plus (chez les adultes), en l'absence de facteurs nuisant à la précision du test, indique la présence du diabète.

OU

Hyperglycémie provoquée par voie orale

Pour ce test, on doit boire une solution sucrée spécifique. Un résultat de 11,1 mmol/L ou plus, deux heures après l'ingestion de la solution, indique la présence du diabète.

OU

Glycémie aléatoire

On peut procéder à ce test n'importe quand, quelle que soit l'heure où on a mangé. Un résultat de 11,0 mmol/L ou plus, associé à des symptômes du diabète, indique la présence du diabète.

Un second test doit être effectué dans tous les cas (sauf si vous présentez des signes et symptômes aigus du diabète). Après avoir reçu un diagnostic du diabète, demandez à votre médecin de vous référer à un service d'éducation en diabète. Diabète Canada offre de nombreuses ressources qui vous aideront à mieux comprendre le diabète et à vivre longtemps et en bonne santé.

Date: **1^{er} test:**

Date: **2^e test:**

Articles connexes : *Le diabète, L'essentiel sur le diabète de type 2, L'essentiel sur le diabète de type 1 et Le prédiabète.*

**DIABÈTE
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 326535 10/19