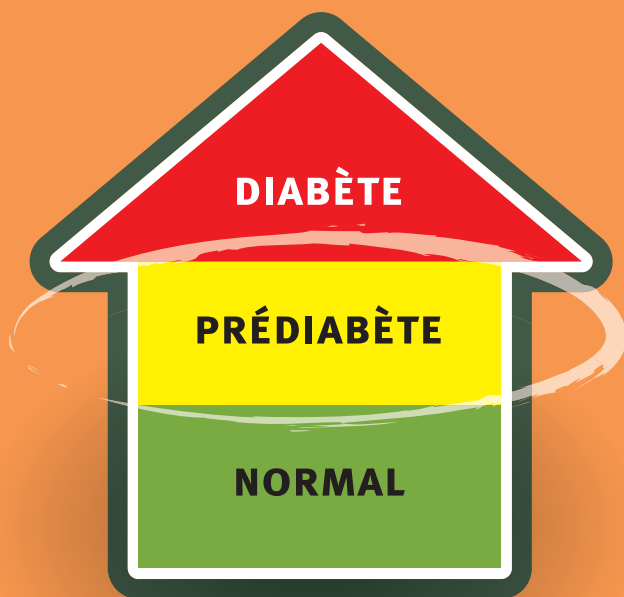


# QU'EST-CE QUE LE PRÉDIABÈTE ?

**GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE  
LE PRÉDIABÈTE**



Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James  
σ D d > ^ b > Δ Γ Δ · < Δ ^ < q . a . b Γ C b σ > ^  
Cree Board of Health and Social Services of James Bay

# PRÉDIABÈTE

Dans ce dépliant, quand nous disons sucre dans le sang (glucose), nous parlons du type de sucre qui se trouve dans notre corps. Le sucre dans le sang est le carburant qui nous donne de l'énergie pour bouger, travailler, chasser, courir, etc.

## QU'EST-CE QUE LE PRÉDIABÈTE ?

On parle de **prédiabète** lorsque le **niveau de sucre dans le sang est plus élevé que la normale**, sans être assez haut pour parler de diabète.

Le meilleur moyen de connaître votre niveau de sucre dans le sang est de faire un test à la clinique.

TEST À LA  
CLINIQUE  
GLUCOSE À JEUN

TEST À LA CLINIQUE  
2 HEURES APRÈS  
75 G DE GLUCOSE

AU-DESSUS DE 7

DIABÈTE

AU-DESSUS DE 11.1

ENTRE  
6.1 ET 6.9

PRÉDIABÈTE

ENTRE  
7.8 ET 11.0

EN-DESSOUS DE 6.0\*

NORMAL

EN-DESSOUS DE 7.7

\*Chez les populations à risque de diabète, si le glucose à jeun est entre 5.6 et 6.0, il est recommandé de passer le test 75 g de glucose.

# COMMENT FONCTIONNE LE CORPS

Avant de parler davantage du **prédiabète** (pages jaunes 5, 6), vous devez comprendre comment le corps fonctionne (pages vertes 3, 4).

Quand nous mangeons, les aliments sont réduits en petits morceaux dans l'estomac et les intestins. Le sucre contenu dans ces aliments pénètre ensuite dans le sang.

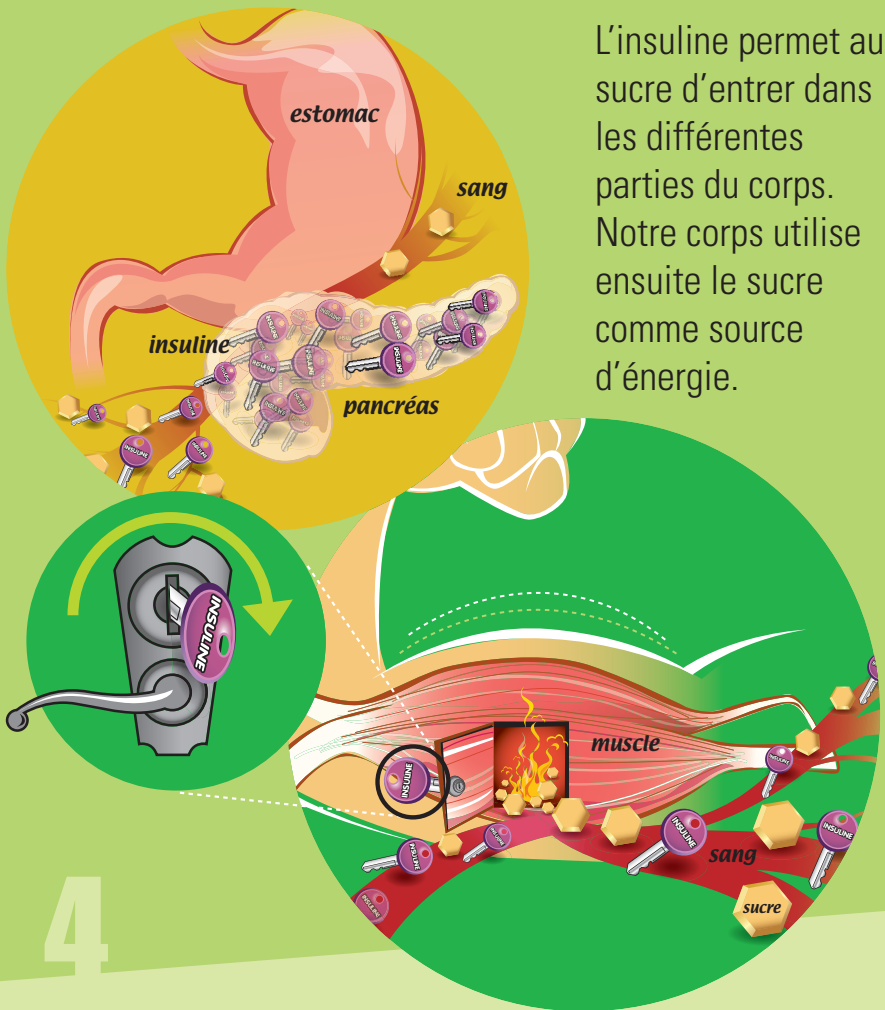


# COMMENT FONCTIONNE LE CORPS

Pour que le sucre se rende dans les différentes parties du corps, il faut une **clé**. Cette clé, c'est l'**insuline**.

L'insuline est produite par le **pancréas**.

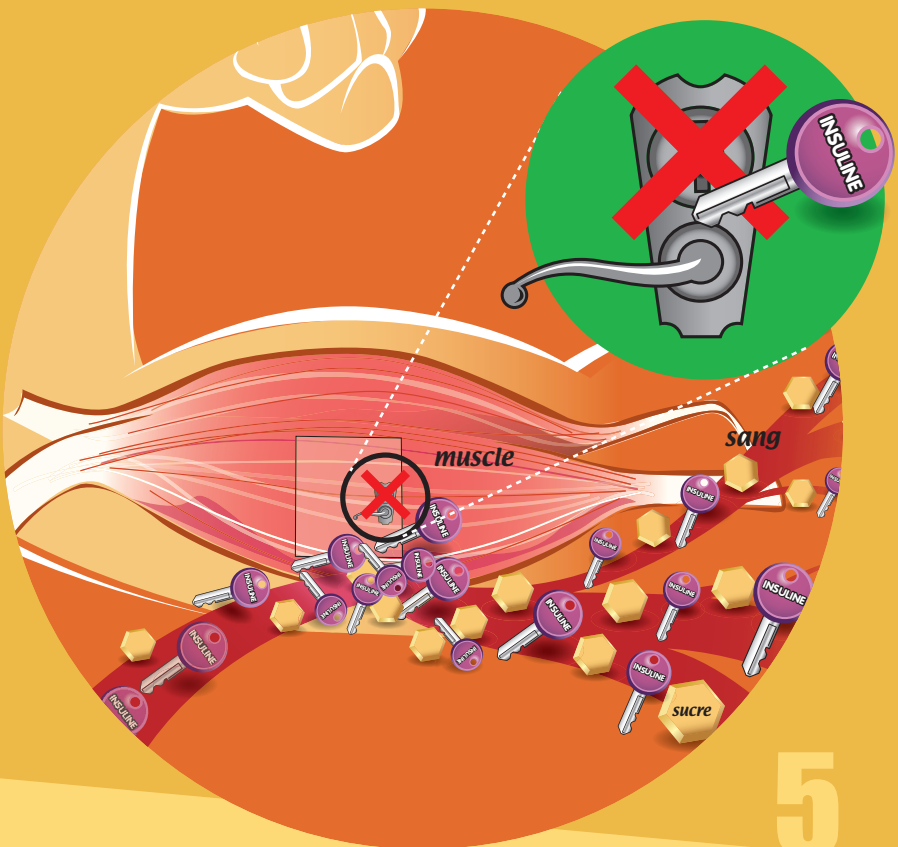
Pour maintenir un niveau normal de sucre dans le sang, l'insuline est produite en fonction de la quantité de sucre que nous mangeons.



# QU'ARRIVE-T-IL EN CAS DE PRÉDIABÈTE

Normalement, quand le niveau de sucre dans le sang augmente, un message est envoyé au pancréas pour produire **plus d'insuline** (clé).

En cas de prédiabète, l'insuline produite par le pancréas **n'arrive pas à ouvrir toutes les serrures**. Une certaine quantité de sucre dans le sang ne peut pas se rendre dans les différentes parties du corps, ce qui cause une augmentation du niveau de sucre dans le sang.



# QU'ARRIVE-T-IL EN CAS DE PRÉDIABÈTE

Pour maintenir un niveau normal de sucre dans le sang, le pancréas doit fabriquer de plus en plus d'insuline.

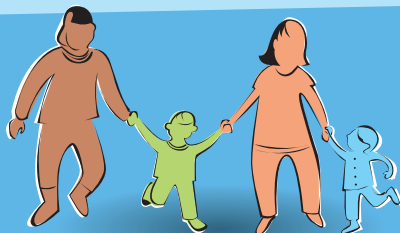
À la longue le pancréas ne peut plus produire assez d'insuline, et le niveau de sucre dans le sang augmente petit à petit.

Le prédiabète est diagnostiqué lorsque le niveau de sucre est juste au-dessus de la normale.

**LE PRÉDIABÈTE EST  
UN SIGNAL D'ALARME  
QUI SIGNIFIE QU'IL  
EST TEMPS D'AGIR  
POUR PRÉVENIR  
LE DIABÈTE !**

# QUOI FAIRE POUR GARDER UN NIVEAU NORMAL DE SUCRE DANS LE SANG

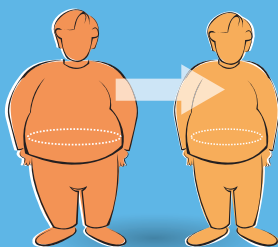
**1 Être plus actif**



**2 Réduire vos portions et choisir des aliments sains**



**3 Perdre un peu de poids : même une petite perte de poids peut être bénéfique**



**4 Certains médicaments peuvent vous aider à prévenir le diabète, parlez-en à votre équipe de soins**

**PUIS-JE PRÉVENIR LE DIABÈTE ?**

**OUI !** Vous pouvez maintenir un niveau normal de sucre dans le sang en adoptant de saines habitudes de vie.

