

PROMOTION



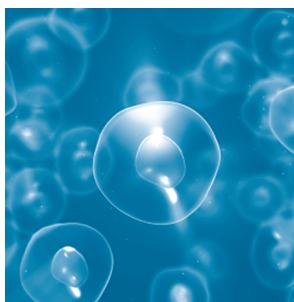
ESPACE **SANTÉ** Vol. 1 | no.4

COMPRENDRE | PRÉVENIR | SOIGNER

LA PRESSE

leSoleil

LeQuotidien





LE POINT DE VUE DE MARIE-CLAUDE CASSIVI PHARMAÏENNE- PROPRIÉTAIRE

AFFILIÉE À  Brunet

RECONNAÎTRE LE PRÉDIABÈTE

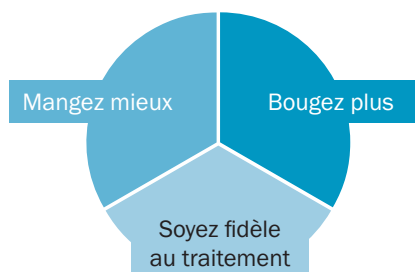
Le prédiabète est présent lorsque le taux de glucose sanguin est plus élevé qu'à la normale, mais pas suffisamment élevé pour qu'un diagnostic de diabète de type 2 puisse être posé.

LES FACTEURS DE RISQUE

- ✦ L'âge (plus de 40 ans).
- ✦ L'hypertension.
- ✦ Un taux élevé de glycémie.
- ✦ Un taux élevé de cholestérol HDL ou de triglycérides.
- ✦ L'obésité abdominale.
- ✦ Une histoire familiale comportant du diabète de type 2.

PRÉVENIR LE DIABÈTE

Les personnes prédiabétiques risquent de développer à court terme un diabète de type 2. Un suivi médical régulier et l'adoption de saines habitudes de vie sont vos alliés dans la prévention du diabète.



PRÉSENTEZ-VOUS DES SIGNES DE PRÉDIABÈTE ?

- ✦ Vous avez souvent soif.
- ✦ Vous avez toujours faim.
- ✦ Vos éraflures cicatrisent mal.
- ✦ Vous ressentez de la fatigue.
- ✦ Vous somnolez souvent.
- ✦ Votre vision s'embrouille de temps à autre.
- ✦ Vous avez des picotements dans les doigts ou les pieds.
- ✦ Vos urines sont plus abondantes que d'habitude.
- ✦ Vous observez une perte ou un gain de poids sans trop en connaître la raison.
- ✦ Un rien vous met de mauvaise humeur.
- ✦ Vous changez de caractère fréquemment.

Nous connaissons tous certaines de ces situations, mais de façon passagère. Si ces symptômes persistent ou si vous êtes dans l'incertitude, prenez rendez-vous chez votre médecin. Si vous avez des questions sur votre santé, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien. Vous trouverez également de l'information sur brunet.ca.



D'AUTRES QUESTIONS ?

Parlez-en à votre pharmacien car, **vosre santé, c'est tout ce qui compte.**

La nouvelle série de fascicules Espace santé convie ses lecteurs à des rendez-vous éducatifs et imagés, valorisant la prévention et l'information.

COLLECTIONNEZ-LES TOUS!

LE DIABÈTE

SOMMAIRE

Pages 4 à 12 tirées de l'*Encyclopédie familiale de la santé*.

CAPSULE DE VOTRE PHARMACIEN BRUNET [2]

COMPRENDRE LE CORPS

Introduction anatomique
Les glandes endocrines
et les hormones [4-5]

Les maladies de la glande thyroïde [6]

Les maladies de la glande hypophyse [7-8]

Le diabète [9]

Le diabète de type 1 [10]

Le diabète de type 2 [11]

Vivre avec le diabète [12]

AIDE ET RESSOURCES [15]

Renseignements: Danielle Girard dgirard@lapresse.ca

En ligne sur cyberpresse.ca/espacesante



PROCHAINE PARUTION LE 16 NOVEMBRE [LES DÉPENDANCES]

Ce fascicule est principalement tiré de l'*Encyclopédie familiale de la santé*. L'ouvrage intégral décrit plus de 400 maladies et propose un tour complet du corps humain. L'*Encyclopédie familiale de la santé* a été créée et conçue par Les Éditions Québec Amérique inc., en collaboration avec plus de 300 médecins et spécialistes.

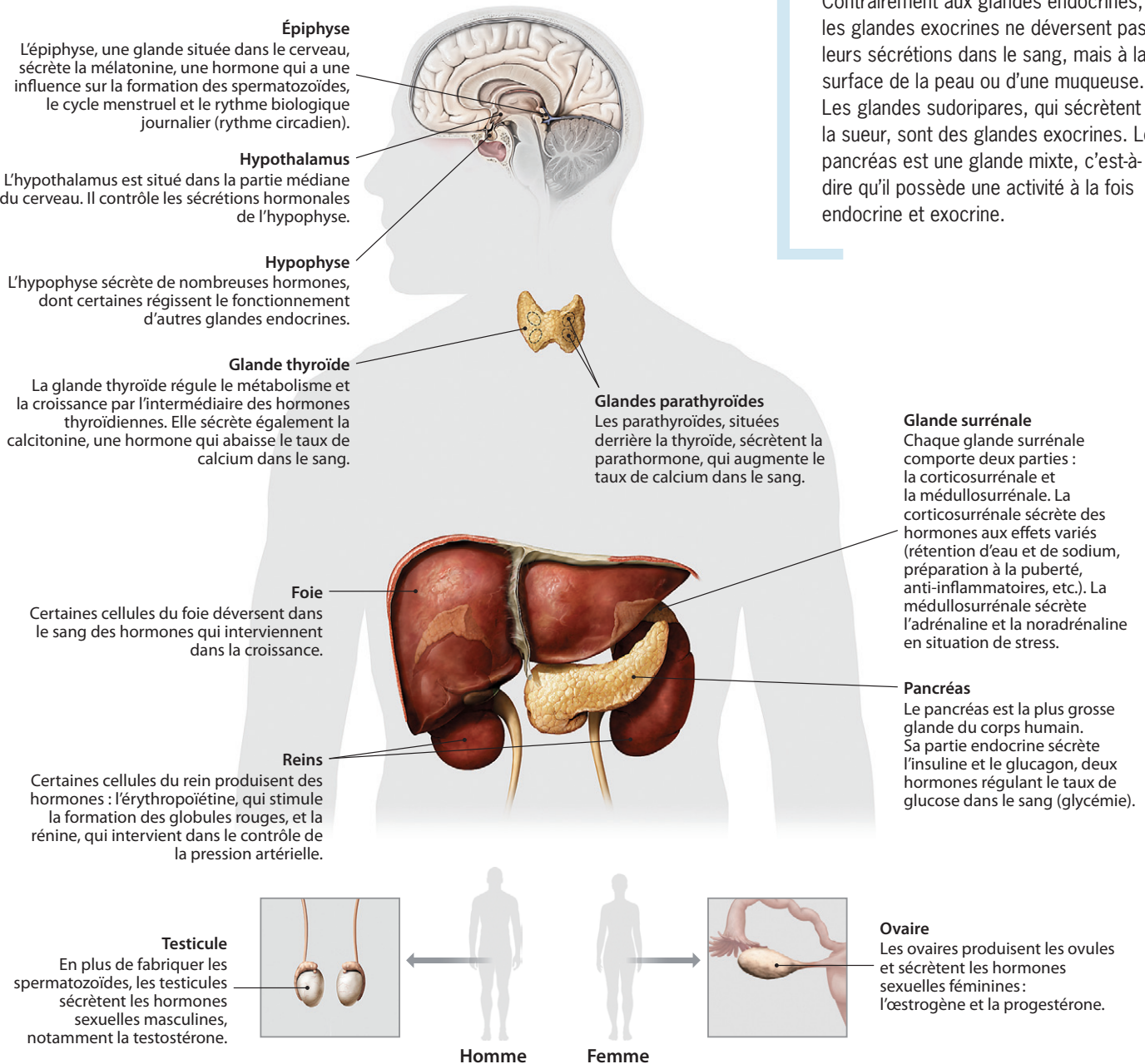
Disponible en librairie
www.ikonet.com/fr/sante/

LES GLANDES ENDOCRINES ET LES HORMONES

Le système endocrinien est constitué d'un ensemble de cellules et de glandes endocrines qui libèrent des substances chimiques, les hormones, dans le sang. En exerçant une action précise sur un tissu ou un organe, les hormones permettent de réguler certaines fonctions de l'organisme. Les glandes endocrines sont, entre autres, l'hypothalamus, l'hypophyse, l'épiphyse, la thyroïde, les parathyroïdes, les surrénales, les ovaires et les testicules. Il existe également des cellules endocrines situées dans certains organes (reins, cœur, foie, pancréas, muqueuse gastrique, intestins, placenta, etc.).

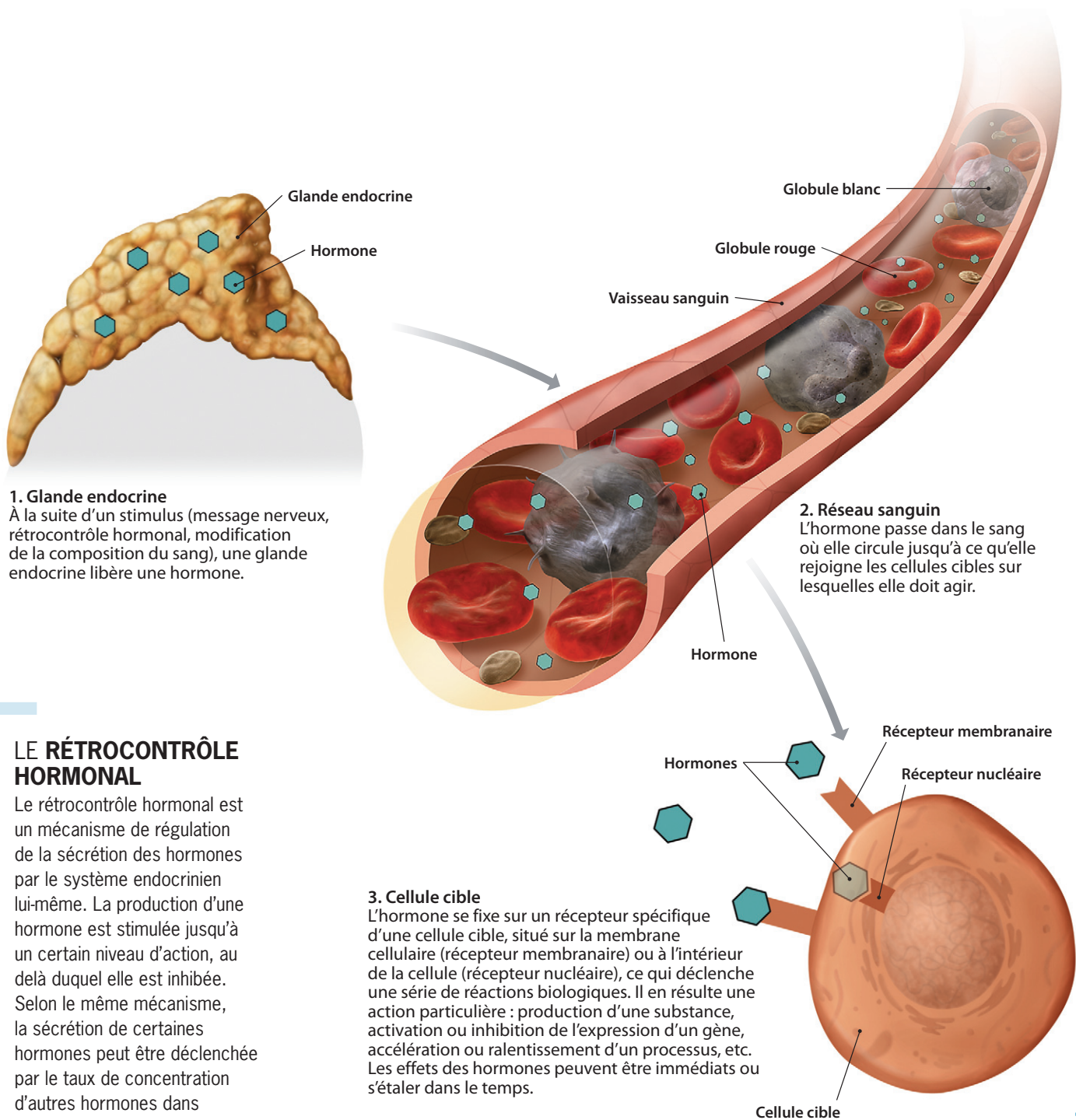
LES GLANDES EXOCRINES

Contrairement aux glandes endocrines, les glandes exocrines ne déversent pas leurs sécrétions dans le sang, mais à la surface de la peau ou d'une muqueuse. Les glandes sudoripares, qui sécrètent la sueur, sont des glandes exocrines. Le pancréas est une glande mixte, c'est-à-dire qu'il possède une activité à la fois endocrine et exocrine.



L'ACTION DES HORMONES

Les hormones sécrétées par les glandes endocrines sont déversées dans le réseau sanguin où elles circulent jusqu'aux cellules sur lesquelles elles doivent agir, les cellules cibles. Les hormones se fixent sur celles-ci et modifient leur activité. Une hormone donnée peut avoir divers effets sur différentes cellules cibles et un processus physiologique peut être contrôlé par plusieurs hormones. Les hormones régissent, entre autres, la croissance, la reproduction et la réponse de l'organisme à différentes stimulations (au stress, par exemple). Les dérèglements hormonaux peuvent causer des maladies comme le diabète et provoquer des troubles variés : troubles du cycle menstruel, stérilité, baisse de la libido, acné, troubles affectifs, etc. Plus d'une centaine d'hormones sont répertoriées à ce jour. Des hormones de synthèse, fabriquées artificiellement, sont utilisées dans le traitement de différentes affections.



LE RÉTROCONTRÔLE HORMONAL

Le rétrocontrôle hormonal est un mécanisme de régulation de la sécrétion des hormones par le système endocrinien lui-même. La production d'une hormone est stimulée jusqu'à un certain niveau d'action, au delà duquel elle est inhibée. Selon le même mécanisme, la sécrétion de certaines hormones peut être déclenchée par le taux de concentration d'autres hormones dans le sang.

LES MALADIES DE LA GLANDE THYROÏDE

Les dérèglements de la glande thyroïde se traduisent par un fonctionnement excessif ou insuffisant de la glande et entraînent de graves troubles métaboliques. Les femmes sont plus touchées que les hommes et les personnes habitant dans les régions du monde éloignées de la mer, dont l'alimentation est pauvre en iode, sont particulièrement affectées.

L'HYPERTHYROÏDIE

La sécrétion excessive d'hormones thyroïdiennes, appelée hyperthyroïdie, se manifeste par différents symptômes : formation d'un goitre, grande faiblesse, sensation de chaleur, perte de poids, arythmie cardiaque, insomnie, anxiété, transpiration excessive, tremblements, diarrhée, etc. Les causes les plus fréquentes de l'hyperthyroïdie sont la maladie de Graves-Basedow, la présence d'un ou plusieurs nodules thyroïdiens et l'inflammation de la thyroïde.



Exophtalmie

La maladie de Graves-Basedow peut provoquer une saillie plus ou moins marquée des yeux hors des orbites, appelée exophtalmie.

Goitre

Un goitre est l'augmentation du volume de la glande thyroïde. Il peut apparaître dans le cadre d'une hypothyroïdie ou d'une hyperthyroïdie, être causé par une tumeur ou se développer sans raison connue. Le goitre touche 800 millions de personnes dans le monde, notamment dans les régions éloignées de la mer.

Symptômes de la maladie de Graves-Basedow

La maladie de Graves-Basedow est une maladie auto-immune provoquant une hyperthyroïdie.

LES NODULES THYROÏDIENS

Un nodule thyroïdien est un gonflement localisé de la glande thyroïde. Il peut s'agir d'une prolifération de cellules (tumeur bénigne, cancer de la thyroïde) ou d'un kyste. Les nodules thyroïdiens sont fréquents mais bénins dans plus de 90 % des cas. Certains nodules, dits fonctionnels, sécrètent des hormones et peuvent causer une hyperthyroïdie.

LES MALADIES DE LA GLANDE THYROÏDE

SYMPTÔMES :

Goitre, grande faiblesse, prise ou perte de poids, sensation de froid ou de chaleur, troubles du rythme cardiaque, tremblements, modification de l'aspect de la peau et des cheveux, troubles intestinaux, etc.

TRAITEMENTS :

Hypothyroïdie : traitement hormonal.
Hyperthyroïdie : médicaments antithyroïdiens, ablation partielle ou totale de la glande thyroïde, administration d'iode radioactif, traitement hormonal.

PRÉVENTION :

Consommation adéquate d'iode (présent dans les produits de la mer).

L'HYPOTHYROÏDIE

Une sécrétion insuffisante d'hormones thyroïdiennes, appelée hypothyroïdie, peut résulter d'une anomalie congénitale, d'une thyroidite chronique, d'une carence en iode, d'une ablation de la thyroïde, d'un traitement à l'iode radioactif ou d'une insuffisance hypophysaire. L'hypothyroïdie présente des symptômes variés : œdème du visage, frilosité, yeux bouffis, constipation, assèchement et épaissement de la peau, chute des cheveux, pâleur, léthargie, diminution des aptitudes mentales, formation d'un goitre (carence en iode), etc. Si elle n'est pas soignée à temps, une hypothyroïdie grave chez le nouveau-né entraîne un retard irréversible du développement physique (petite taille, proportions anormales) et psychomoteur.

LES MALADIES DE L'HYPOPHYSE

Les affections les plus courantes de l'hypophyse sont les tumeurs (adénomes), le plus souvent bénignes. Elles provoquent une augmentation ou une diminution de la production hormonale. Il peut en découler, selon les hormones concernées, des troubles de la croissance, un diabète insipide, des troubles de la lactation, une insuffisance hypophysaire ou un dysfonctionnement des glandes endocrines contrôlées par les hormones hypophysaires (glandes corticosurrénales, sexuelles et thyroïde). En comprimant les organes adjacents, les tumeurs peuvent également provoquer des maux de tête, une hypertension intracrânienne et des troubles visuels. En plus de la prise de médicaments, l'ablation de la tumeur, voire de l'hypophyse, est parfois nécessaire, ainsi qu'un traitement de radiothérapie.

L'ADÉNOME HYPOPHYSAIRE

L'adénome hypophysaire est une tumeur bénigne qui se développe dans le lobe antérieur de l'hypophyse (adénohypophyse) et perturbe ses sécrétions hormonales. L'adénome entraîne des troubles variables selon les hormones concernées : maladie de Cushing, acromégalie, gigantisme, insuffisance hypophysaire ou galactorrhée (montées laiteuses qui surviennent sans raison apparente). Le traitement chirurgical de l'adénome hypophysaire consiste à retirer la tumeur en prenant soin de ne pas léser l'hypophyse. Dans certains cas, l'hypophyse doit être retirée avec l'adénome. Un traitement hormonal de substitution doit alors être suivi.

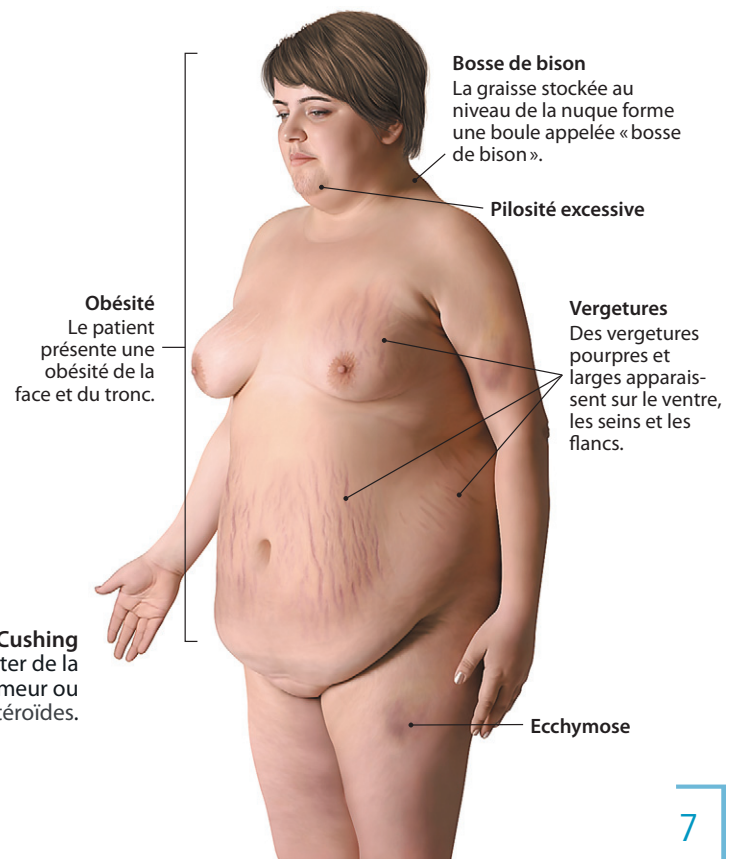
LA MALADIE DE CUSHING

La maladie de Cushing est une affection rare qui touche principalement des femmes entre 20 et 40 ans. Elle est causée par un adénome hypophysaire qui entraîne la sécrétion excessive d'une hormone produite par les glandes surrénales, le cortisol. La maladie se manifeste par le syndrome de Cushing, un ensemble de symptômes découlant de l'hypersécrétion de cortisol : redistribution de graisse dans le visage et le tronc, prise de poids, fragilité de la peau et des capillaires, lenteur de la cicatrisation, atrophie musculaire. Les malades souffrent aussi d'hypertension artérielle, d'ostéoporose et certains développent le diabète.

Syndrome de Cushing
Le syndrome de Cushing peut résulter de la maladie de Cushing, mais aussi d'une tumeur ou d'un traitement prolongé aux corticostéroïdes.

LE DIABÈTE INSIPIDE

Le diabète insipide est une maladie complètement différente du diabète sucré. Il est caractérisé par l'incapacité des reins à concentrer l'urine, ce qui entraîne des mictions abondantes et une soif intense. Le diabète insipide est causé par un déficit en vasopressine ou une insensibilité des reins à cette hormone. La vasopressine est libérée par l'hypophyse et, normalement, agit sur les reins pour provoquer la réabsorption d'eau dans le sang.

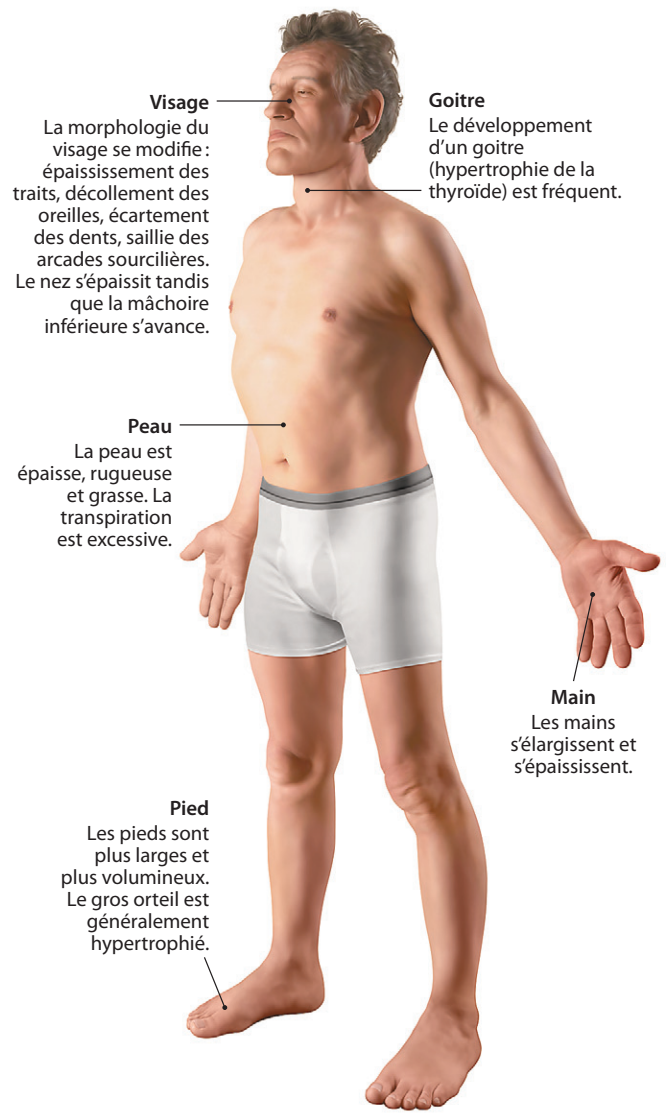


L'ACROMÉGALIE

L'acromégalie est une affection rare qui se rencontre exclusivement chez l'adulte. Elle est caractérisée par une augmentation anormale des dimensions du nez, des oreilles, du menton, des mains et des pieds par rapport au reste du corps, ainsi que par une hypertrophie du cœur et de la glande thyroïde. Ces modifications morphologiques permanentes résultent d'une sécrétion excessive d'hormone de croissance, due le plus souvent à un adénome hypophysaire. L'acromégalie peut également entraîner une déformation de la colonne vertébrale et de l'arthrose. Chez l'enfant, l'hypersécrétion d'hormone de croissance provoque le gigantisme.

L'INSUFFISANCE HYPOPHYSAIRE

Une tumeur (adénome) ou une **nécrose** de l'hypophyse peuvent provoquer un déficit d'hormones hypophysaires, ou insuffisance hypophysaire. Celle-ci entraîne une baisse de l'activité des glandes contrôlées par l'hypophyse. Les troubles qui en résultent s'installent progressivement et varient selon l'hormone concernée : disparition de la pilosité, fragilisation des cheveux, dessèchement de la peau, baisse des facultés intellectuelles, troubles de la mémoire, baisse de la libido, arrêt des règles, dysfonction érectile, arrêt de la croissance chez l'enfant, absence de puberté, etc.



Symptômes de l'acromégalie

LES MALADIES DE L'HYPOPHYSE

SYMPTÔMES :

Les symptômes dépendent de l'hormone affectée : troubles de la croissance, de la lactation, diabète, syndrome de Cushing, troubles sexuels, etc. Tumeurs (adénomes) de l'hypophyse : maux de tête, hypertension intracrânienne, troubles visuels.

TRAITEMENTS :

Traitement hormonal de substitution. Adénome hypophysaire : ablation chirurgicale, prise de médicaments, radiothérapie.

LE GIGANTISME

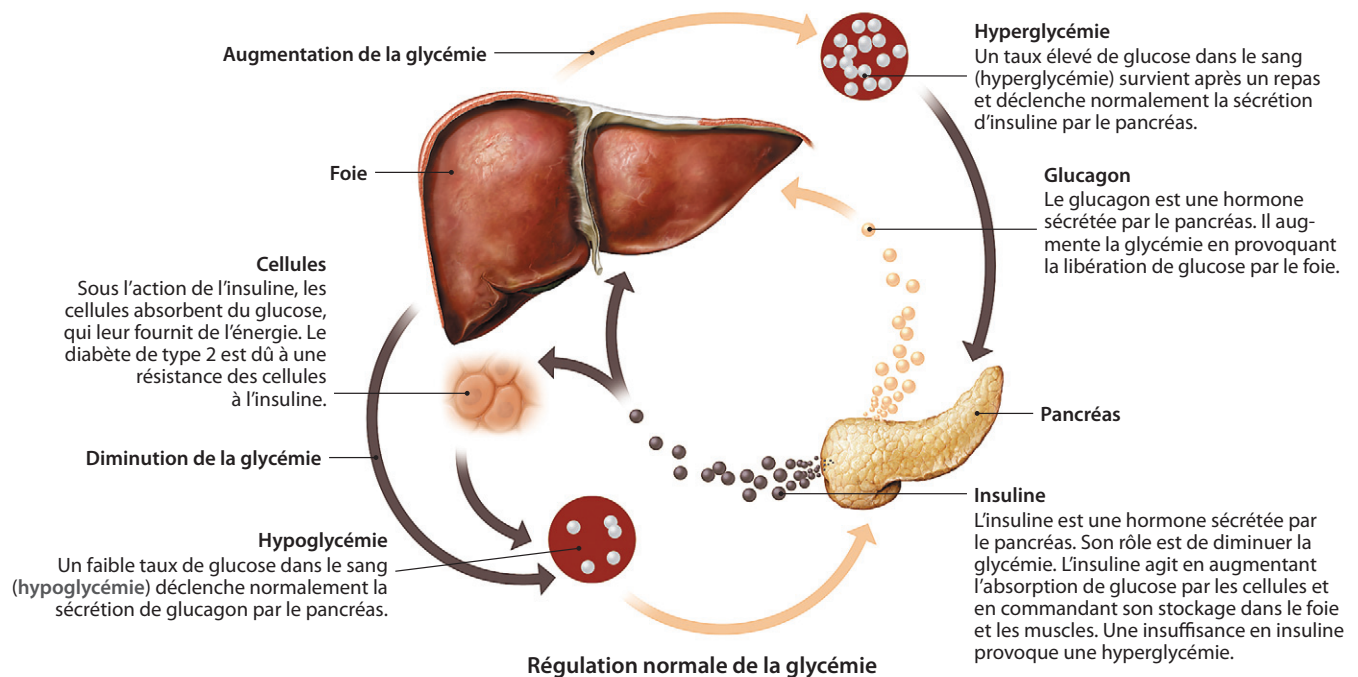
Le gigantisme est un développement rapide et exagéré du squelette, qui peut être constitutionnel ou découler de l'hypersécrétion d'hormone de croissance avant la puberté. Ce trouble de la croissance entraîne une taille excessive sans altération des proportions corporelles. Robert Pershing Wadlow (1918-1940), un Américain atteint de gigantisme, mesurait 2,72 mètres à son décès, soit presque la hauteur d'un autobus. Il est l'homme le plus grand ayant jamais vécu.

LE DIABÈTE

Le diabète, ou diabète sucré, touche actuellement 200 millions de personnes dans le monde et constitue la cinquième cause de mortalité. Cette maladie chronique, en constante augmentation, est caractérisée par un excès de glucose dans le sang (hyperglycémie), qui entraîne des mictions abondantes et une soif intense. On distingue le diabète de type 1 et le diabète de type 2, qui n'ont pas la même cause, mais peuvent entraîner les mêmes complications. Celles-ci découlent des atteintes des vaisseaux sanguins causées par l'excès de sucre : infarctus, accident vasculaire cérébral, ulcère, gangrène, rétinopathie diabétique, insuffisance rénale, troubles sensitifs, etc.

LA RÉGULATION NORMALE DE LA GLYCÉMIE

La glycémie est le taux de glucose dans le sang. Sa régulation est principalement assurée par deux hormones produites par le pancréas, l'insuline et le glucagon. Ces deux hormones ont des effets antagonistes : l'insuline abaisse la glycémie en favorisant l'utilisation et le stockage du glucose, tandis que le glucagon provoque sa libération dans le sang par le foie. Le taux de glucose dans le sang, qui est normalement d'environ 5 millimoles par litre (ou 1 gramme par litre), peut être mesuré par analyse sanguine.



L'HYPOGLYCÉMIE ET L'HYPERGLYCÉMIE

L'hyperglycémie est une augmentation du taux de glucose dans le sang, considéré comme pathologique au-delà de 7 mmol/l ou 1,2 g/l. L'hyperglycémie importante et soutenue provoque de la fatigue, une augmentation de l'appétit et une soif intense. Elle est traitée par un régime alimentaire adapté, par des médicaments hypoglycémiant ou par l'injection d'insuline. L'hypoglycémie est une diminution du taux de glucose dans le sang (inférieur à 3,5 mmol/l ou 0,6 g/l), susceptible de provoquer une perte de connaissance. Chez les diabétiques, une hypoglycémie peut survenir à la suite d'un surdosage d'insuline, en cas de traitement hypoglycémiant, après une activité physique ou un repas insuffisant. Elle est alors traitée par administration de sucre.

LE DIABÈTE DE TYPE 1

Le diabète de type 1, ou diabète insulino-dépendant, est une maladie auto-immune qui provoque la destruction des cellules du pancréas produisant l'insuline, ce qui entraîne une hyperglycémie. Il regroupe 10 % des cas de diabète et se déclare généralement avant 20 ans, le plus souvent vers l'âge de 12 ans. Le pancréas étant incapable de produire de l'insuline en quantité suffisante pour empêcher l'hyperglycémie, le traitement du diabète de type 1 nécessite l'administration régulière d'insuline. Il nécessite également un régime alimentaire adapté et un autocontrôle fréquent de la glycémie par prélèvement capillaire. Si elle n'est pas traitée, la maladie peut provoquer un coma, voire le décès.



Prélèvement capillaire

L'autocontrôle de la glycémie est réalisé à l'aide d'un lecteur de glycémie et d'un autopiqueur, qui permet de prélever une goutte de sang au bout d'un doigt.

LES SYMPTÔMES DU DIABÈTE DE TYPE 1

Au début de la maladie, le patient ne ressent souvent aucun symptôme. Lorsque la glycémie atteint des valeurs très élevées, l'organisme tente d'éliminer l'excès de glucose en augmentant la fréquence et l'abondance des mictions, et en produisant une urine très sucrée. Il en découle une déshydratation qui entraîne une soif intense. L'appétit augmente, mais cela n'empêche généralement pas l'amaigrissement. Le diabète de type 1 provoque aussi de la fatigue et des maux de tête, et peut favoriser les infections répétées.

L'INJECTION D'INSULINE

Les injections d'insuline sont réalisées de une à quatre fois par jour selon les individus, soit au moyen d'une seringue à usage unique, soit à l'aide d'un stylo à insuline rechargeable. Elles peuvent également être réalisées automatiquement et en continu grâce à une pompe à insuline, un appareil porté à la taille et muni d'un cathéter fixé sous la peau. Les injections d'insuline doivent être effectuées dans le tissu sous-cutané (hypoderme). Une injection dans le muscle entraînerait en effet une action trop rapide de l'insuline et un risque d'hypoglycémie, tandis qu'une injection trop superficielle entraînerait une action trop lente de l'insuline et une hyperglycémie.



Zones d'injection de l'insuline

Plusieurs zones d'injection sont possibles et doivent être choisies en alternance dans la même journée. Dans une même zone, chaque injection doit être distante de 3 cm de la précédente.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL

Le diabète gestationnel, ou diabète de grossesse, est une intolérance au glucose qui survient au cours de la grossesse, généralement au cours du sixième mois. Il peut entraîner un accouchement prématuré, ainsi que des complications pour le fœtus (excès de poids, malformation cardiaque) et pour la femme enceinte (hypertension gravidique). Il disparaît généralement après l'accouchement. Les femmes ayant souffert de diabète de grossesse présentent un risque élevé de développer un diabète de type 2 plus tard.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète de type 2, ou diabète non insulino-dépendant, est une maladie chronique caractérisée par la résistance des cellules de l'organisme à l'action de l'insuline produite par le pancréas. Les cellules assimilent mal le glucose et celui-ci s'accumule dans le sang (hyperglycémie). Par conséquent, le pancréas fournit de plus en plus d'insuline pour faire baisser la glycémie, sans effet. Il s'épuise progressivement, entraînant une diminution de la production d'insuline qui doit être compensée par des injections. Le diabète de type 2 est lié au vieillissement, à l'obésité, à la sédentarité ainsi qu'à des facteurs génétiques mal connus. Il est en augmentation dans les pays industrialisés et apparaît généralement vers 50 ans, mais il est de plus en plus fréquent chez les plus jeunes. Il peut demeurer asymptomatique pendant plusieurs années avant d'être révélé par une complication. Son traitement repose sur la réduction des apports alimentaires en sucre et en graisses, sur l'augmentation de l'activité physique et sur l'administration de médicaments hypoglycémisants ou d'insuline.

LE DIABÈTE

SYMPTÔMES :

Début souvent asymptomatique, soif, mictions fréquentes, perte de conscience.

Type 1 : amaigrissement.

TRAITEMENTS :

Type 1 : administration d'insuline et régime alimentaire adapté.

Type 2 : régime strict, activité physique, médicaments hypoglycémisants, insuline au besoin.

PRÉVENTION :

Type 2 : Perte de poids (notamment en cas d'obésité abdominale), bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, activité physique). Les complications du diabète peuvent être limitées par un dépistage précoce et un contrôle rigoureux de la glycémie.

Affections des yeux

Le diabète est responsable de rétinopathie diabétique, pouvant causer une cécité. Il favorise aussi la cataracte.

Maladies cardiovasculaires

Le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) est aggravé par l'excès de cholestérol, l'hypertension artérielle et l'obésité abdominale. Près de la moitié des diabétiques meurent d'une insuffisance coronarienne.

Affections des reins

Le diabète peut causer une néphropathie diabétique et une insuffisance rénale.

Troubles de la sensibilité

Le diabète diminue la sensibilité (particulièrement dans les mains et les pieds), tout en empêchant la cicatrisation correcte des plaies, ce qui augmente le risque d'ulcères. Un ulcère peut évoluer en gangrène. Ainsi, 5 % à 10 % des diabétiques doivent subir une amputation de l'orteil, du pied ou de la jambe.



Complications possibles du diabète

Les complications des deux types de diabète sont les mêmes. Elles découlent de l'altération des vaisseaux sanguins causée par l'hyperglycémie.



VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Si vous êtes atteint du diabète, vous devez prendre quotidiennement plusieurs précautions afin de prévenir les complications liées à la maladie. Les principales recommandations consistent à bien contrôler sa glycémie et à adopter un mode de vie sain.



■ SUIVEZ SCRUPULEUSEMENT VOS TRAITEMENTS

Surveillez régulièrement votre glycémie et respectez votre médication en l'adaptant aux différentes situations : sport, voyage, alimentation, etc.

■ ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE BUCCODENTAIRE

Le diabète favorise la production de plaque dentaire et donc la destruction des tissus de soutien des dents (parodontite), en particulier lorsque la glycémie est mal contrôlée. De plus, une infection dentaire peut, à son tour, entraver la régulation de la glycémie. Il est donc important que vous adoptiez une bonne hygiène buccodentaire, mais aussi que vous contrôliez votre glycémie.

■ PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS

Le diabète favorise le développement d'ulcères. Nettoyez et hydratez régulièrement vos pieds. Poncez les callosités, limez vos ongles. Évitez de marcher nu-pieds. Portez des chaussettes propres et sèches ainsi que des chaussures confortables en veillant à ce qu'elles ne contiennent aucun objet blessant (cailloux, brindilles, etc.). Examinez quotidiennement et minutieusement vos pieds. En cas de lésion mineure, nettoyez, pansez et surveillez celle-ci. S'il y a infection (rougeur, gonflement, présence de pus) ou en cas de blessure plus sérieuse, consultez immédiatement un médecin.

■ PROCÉDEZ ANNUELLEMENT À DES EXAMENS OCULAIRES, SANGUINS ET URINAIRES ET SURVEILLEZ VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

Des examens réguliers permettent de traiter rapidement toute dégradation.

■ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

La pratique d'une activité physique, en particulier une activité d'endurance, vous permettra de mieux contrôler votre glycémie. Il est cependant important de porter une attention particulière à vos pieds en portant des chaussures adéquates. Veillez également à vous alimenter suffisamment avant et après l'effort, à adapter vos contrôles glycémiques et vos injections, et à avoir du sucre sous la main pour contrer une hypoglycémie.

■ ADOPTEZ UNE ALIMENTATION SAINTE

Prenez vos repas et vos collations à des heures régulières et gardez un poids santé en mangeant de façon équilibrée et diversifiée. Privilégiez les aliments riches en fibres (légumes, céréales complètes, légumineuses) et les aliments pauvres en graisses, en sel et en sucre.

■ LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL À UN VERRE PAR JOUR, AU MOMENT D'UN REPAS

■ CESSEZ DE FUMER

■ SOYEZ PRÉVOYANT EN VOYAGE

Partez en voyage seulement si votre diabète est bien contrôlé et si vous ne souffrez d'aucune complication invalidante. Préparez bien votre voyage, notamment en consultant votre médecin et en vous renseignant sur les conditions sanitaires et les ressources médicales du pays où vous vous rendez. Soyez vigilant quant à votre traitement, votre alimentation, etc.



LE DIABÈTE EN CHIFFRES...

- Il y a au Québec 760 000 personnes diabétiques
- De ce nombre, environ 10% sont atteints de diabète de type 1
- Si la tendance se maintient, en 2025, le taux de diabète aura doublé

LE DIABÈTE EST RESPONSABLE DE :

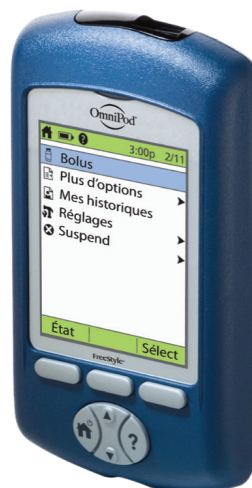
- 25% des opérations chirurgicales du cœur
- 40% des insuffisances rénales
- 50% des amputations d'origine non traumatique
- 1^{re} cause de cécité chez les adultes de moins de 65 ans
- Au Québec, le coût des soins associés au diabète est estimé à 3 milliards de dollars par an (frais directs et indirects)
- 1 lit sur 5 à l'hôpital est occupé par une personne diabétique



ENFIN. Un traitement par pompe à insuline SANS TUBULURE.

OmniPod™

Système de gestion de l'insuline



Visitez le site www.monOmniPod.ca pour en savoir plus.
Composez le 1-855-POD-INFO (1-855-763-4636).

Renseignements sur l'innocuité du produit

Avant de décider d'utiliser le système de gestion de l'insuline OmniPod™, vous devez discuter avec votre professionnel de la santé des bienfaits et risques possibles ainsi que des responsabilités qui sont associées à un traitement par pompe à insuline.

Indication

Le Système de gestion de l'insuline OmniPod™ est destiné à l'administration sous-cutanée (sous la peau) d'insuline selon des débits fixes et variables, dans le cadre de la gestion du diabète sucré chez les personnes devant prendre de l'insuline, et à la mesure quantitative du glucose dans le sang total capillaire frais (*in vitro*).

Contre-indications

Un traitement par pompe à insuline n'est PAS recommandé chez les personnes qui sont :

- Incapables d'effectuer au moins quatre (4) tests de glycémie par jour
- Incapables de garder le contact avec leur professionnel de la santé
- Incapables d'utiliser le système conformément aux instructions

Le système intégré de surveillance de la glycémie FreeStyle® ne doit pas être utilisé pour :

- Tester un nouveau-né
- Tester du sang artériel
- Diagnostiquer ou dépister le diabète sucré



en collaboration avec

Insulet Corporation



Le leader de
la prochaine
génération
dans le domaine
biopharmaceutique



Bristol-Myers Squibb

Pour en savoir plus à notre sujet,
visitez le www.bmscanada.ca

Je prends ma
santé
en main!

L'assurance d'une meilleure
qualité de vie.

- **Rapidité des soins** : Services diagnostiques de pointe en clinique privée
- **Confort** : Frais d'hospitalisation et soins infirmiers à domicile
- **Services d'assistance santé gratuits** et rabais aux membres

**Pas d'examen.
Pas de questionnaire.**

Offrez-vous les services
que vous méritez.
Souscrivez l'assurance santé
Croix Bleue^{MD} sans tarder.



1 855 795-5036
www.qc.croixbleue.ca

 **CROIX BLEUE^{MD}**
DU QUÉBEC

AIDE

ET RESSOURCES



**APPELEZ INFO-SANTÉ
/URGENCE-DÉTRESSE**
24h / jour, 7 jours / semaine



ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

www.diabetes.ca

**CAMP POUR ENFANTS DIABÉTIQUES
DE L'EST DU QUÉBEC**

www.cedeq.org

DIABÈTE QUÉBEC

www.diabete.qc.ca

L'ENTRAIDE DIABÉTIQUE DU QUÉBEC

www.entraidediabetique.org

**LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DU DIABÈTE**

www.idf.org

**FONDATION DE LA RECHERCHE SUR LE
DIABÈTE JUVÉNILE**

www.jdrf.ca

FONDATION POUR ENFANTS DIABÉTIQUES

www.diabete-enfants.ca

**INSTITUT DE RECHERCHE
EN SANTÉ DU CANADA**

www.irsc-cihr.gc.ca/f/13217.html

LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

www.worlddiabetesday.org/fr

LES DIABÉTIQUES DU QUÉBEC

www.lesdiabetiquesduquebec.com

**MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET
DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC**

www.msss.gouv.qc.ca

PASSEPORT SANTÉ

www.passeportsante.net

PHARMACIE BRUNET

www.brunet.ca

PORTAIL WWW.GUIDESANTE.GOUV.QC.CA

**LE RÉPERTOIRE SANTÉ DU QUÉBEC
INDEX DES CLSC**

www.indexsante.ca/CLSC

SANTÉ CANADA

www.hc-sc.gc.ca



Laurence Boisvert, Dt.P.



Julie St-Jean, Dt.P.

**Vous avez des questions sur
le diabète, nos professionnels
de la santé ont des réponses
pour vous aider.**



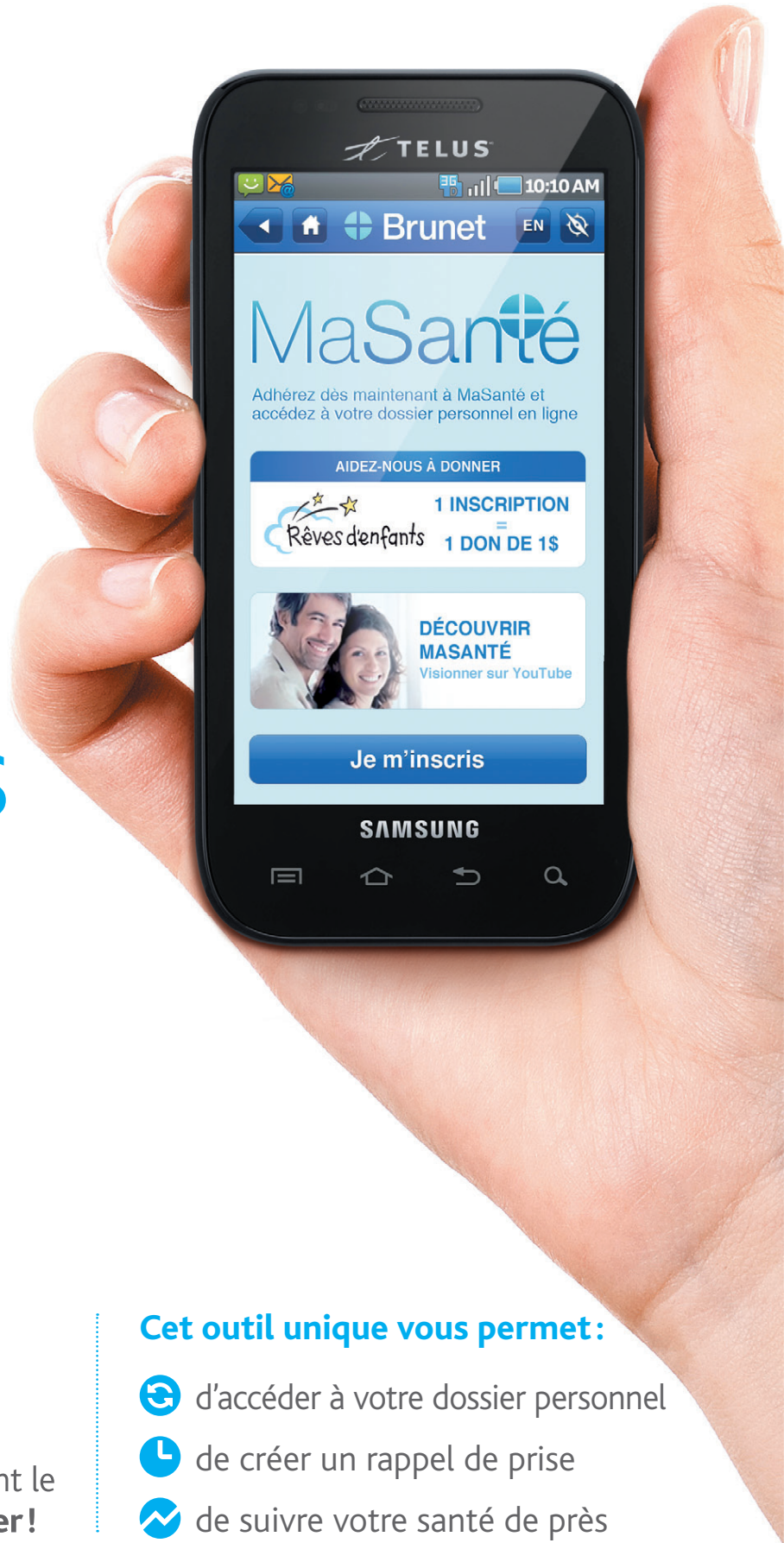
Jonathan Fontaine, Dt.P.

Service InfoDiabète

514 259-3422 – 1 800 361-3504 → poste 233
infodiabete@diabete.qc.ca




Diabète  Québec
www.diabete.qc.ca

MaSanté prend soin des enfants



En plus de prendre soin de votre santé, **Brunet versera 1 \$ à Rêves d'enfants** pour chaque inscription à MaSanté durant le mois de novembre. **Aidez-nous à donner!**

Cet outil unique vous permet:

-  d'accéder à votre dossier personnel
-  de créer un rappel de prise
-  de suivre votre santé de près

Adhérez dès maintenant en succursale ou renseignez-vous sur  Brunet .ca

