

# FAITTES-LEA PENCHER EN VOTRE FAVEUR

14 NOVEMBRE 2004


JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

D  
I  
A  
B  
È  
T  
E

Diabète  Québec

 **MERCK FROSST**  
Découvrir toujours plus.  
Vivre toujours mieux.

 **Pfizer**  
Notre passion, la vie

 **Bristol-Myers Squibb Canada**  
Prolonger et améliorer la  
vie des êtres humains

 **Roche**

## LE DIABÈTE, UNE MALADIE INSIDIEUSE

*Le diabète est une maladie connue depuis l'Antiquité. Les Égyptiens ont écrit sur cette maladie 3 000 ans av.J.-C. Les médecins chinois l'appelaient maladie de la soif et les Hindous la surnommaient affection de l'urine-miel. Jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, les médecins devaient parfois goûter l'urine pour diagnostiquer la maladie. C'est au XIX<sup>e</sup> siècle que Claude Bernard, un grand biologiste français, proposa une méthode de dosage du sucre dans le sang.*

Le diabète est une maladie chronique causée par une augmentation anormale de la quantité de sucre dans le sang (hyperglycémie)\*. Elle est causée soit par un manque d'insuline ou par sa mauvaise utilisation. L'insuline est une hormone produite par le pancréas, capable de transformer le sucre en énergie. Cette énergie est nécessaire pour le bon fonctionnement des cellules de l'organisme humain (ex. : muscles, cerveau, foie, etc.).

Un diabète mal contrôlé peut causer des dommages à l'ensemble des organes et tissus, mais tout particulièrement aux reins, au cœur, aux vaisseaux sanguins, aux yeux et aux nerfs. Sept personnes sur dix vont mourir prématurément d'une maladie cardiovasculaire ou d'un accident vasculaire cérébral.

Il existe deux principaux types de diabète :

- 1) Diabète de type 1 : diagnostiqué surtout chez les enfants et les adolescents. C'est une maladie auto-immunitaire qui détruit les cellules productrices d'insuline. La personne atteinte doit alors s'injecter tous les jours de l'insuline. Il touche 10 % des personnes diabétiques.
- 2) Diabète de type 2 : survient généralement chez les personnes de plus de 40 ans, c'est pourquoi on l'appelait souvent diabète adulte. Depuis quelques années, ce type de diabète touche des gens de plus en plus jeunes, on en trouve même chez certains enfants et adolescents. La raison de l'apparition du diabète de type 2 chez les plus jeunes est probablement reliée à l'hérédité et au surplus de poids. Il touche 90 % de tous les diabétiques. Chez les diabétiques de type 2, on recommande l'adoption de saines habitudes de vie (alimentation, activité physique, etc.). Les saines habitudes de vie ajoutées à un traitement optimal par les médicaments constituent des éléments essentiels de la prise en charge du diabète afin d'éviter ou de retarder les complications.

### Un diabète mal contrôlé peut causer des dommages à plusieurs organes et tissus...

### LE TRAITEMENT DU DIABÈTE

La prévention demeure la véritable arme contre le diabète. Toutefois, si le diabète est diagnostiqué, la prise en charge par la personne diabétique et son équipe de soins doit se faire de façon précoce afin d'éviter les complications.

Pilotées par l'Association canadienne du diabète (ACD), les lignes directrices pour le diabète ont été publiées en décembre 2003. Sur le site de l'ACD ([www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)), vous trouverez de l'information adressée aux médecins ainsi qu'à leurs patients. Les lignes directrices sont accessibles à toute personne qui s'y intéresse.

Devant une situation où l'activité physique et l'alimentation ne permettent pas la normalisation de la glycémie, les lignes directrices recommandent une association de médicaments antihyperglycémiant à un stade précoce de la maladie. On recommande d'adapter la prise en charge du diabète de type 2 à la situation particulière du patient en visant des glycémies aussi près de la normale que possible et, dans la plupart des cas, dès que possible.

Il est préférable d'utiliser deux agents antihyperglycémiant à petites doses que d'utiliser un seul à une dose maximale. De cette manière, on contrôle mieux la glycémie tout en diminuant le risque d'effets indésirables.

### LA PRÉVENTION, UNE PRIORITÉ

Le diabète est un problème de santé national et doit constituer une priorité pour tous les gouvernements.

Avec le vieillissement de la population et les changements dans les habitudes de vie, il est de notre devoir de se préparer sans tarder à faire face aux besoins des personnes diabétiques et de tous les autres malades du Québec, sinon notre avenir, comme société, sera hypothéqué pour plusieurs générations.

\* La glycémie normale plus petite que 6,1 mmol/L à jeun et plus petite que 7,8 mmol/L après un repas.

### COÛTS RELIÉS AU DIABÈTE

*Des chiffres et des données qui alertent les gouvernements :*

- Un lit d'hôpital sur cinq est occupé par une personne qui souffre du diabète.
- En 2000, les dépenses de soins de santé par personne diabétique étaient 5 fois plus élevées que pour une personne non diabétique.
- L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que le diabète représente en moyenne 8 % du budget total des soins de santé des pays industrialisés.
- Au Québec, on estime le fardeau économique et social du diabète à près de 2 milliards de dollars par année, en coûts directs et indirects à la population.

### SAVIEZ-VOUS QUE...?

- Le diabète est la principale cause de cécité chez les personnes en âge de travailler.
- Les personnes diabétiques sont en moyenne 4 fois plus susceptibles de présenter une cardiopathie, c'est-à-dire une maladie du cœur.
- L'insuffisance rénale terminale due au diabète représente la première cause de dialyse en Amérique du Nord.
- Au Québec, plus de 50 % des amputations de jambes d'origine non traumatique dans les pays industrialisés sont liées au diabète.

Diabète  Québec

[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)  
1 800 361-3504

## UNE NOUVELLE ÉPIDÉMIE

*La progression du diabète est telle qu'elle représente aujourd'hui l'une des cinq premières causes de mortalité dans de nombreux pays occidentaux. Les spécialistes n'hésitent plus à affirmer que le diabète représente la nouvelle épidémie du XXI<sup>e</sup> siècle.*

### OBÉSITÉ ET DIABÈTE

L'expansion effarante du diabète va de pair avec un autre fléau qui touche de plus en plus de gens dans le monde: l'obésité.

## «Aujourd'hui, 80% des diabétiques de type 2 ont un surplus de poids ou sont obèses»

Dans les pays industrialisés, 50 à 65% de la population est obèse ou en surpoids. Aux États-Unis, il s'agit de deux adultes sur trois qui ont un surpoids. Si la tendance se maintient, certains experts affirment que tous les adultes aux États-Unis seront obèses d'ici l'an 2100.

### AU QUÉBEC

Au Québec, 43% des adultes souffrent d'un surplus de poids. Même si le Québec n'atteint pas les niveaux alarmants qui sévissent aux États-Unis, il n'en demeure pas moins que des milliers de personnes sont à risque. Le Québec est actuellement l'un des endroits parmi les pays industrialisés où l'on pratique le moins d'activités physiques. En France, les gens consacrent trois fois plus de temps qu'ici à la

pratique d'activités physiques alors que les personnes des autres provinces canadiennes en pratiquent deux fois plus.

Bien entendu, toute personne étant en surpoids ou obèse ne deviendra pas nécessairement diabétique. Cependant, plus de 75% des risques relatifs au diabète proviennent de l'obésité. C'est pourquoi il est impératif d'agir.

### L'OBÉSITÉ CHEZ NOS JEUNES

Malgré les mesures de prévention, la situation quant à la progression du diabète dans le monde continue de s'aggraver puisque les scientifiques ont constaté que l'obésité et le diabète frappent de plus en plus jeune.

Pour la première fois, des chercheurs ont trouvé qu'un enfant américain sur cinq souffrant d'obésité faisait du prédiabète. Le prédiabète correspond à un taux de sucre dans le sang légèrement supérieur à la normale. Cet état de santé à risque a toutes les chances d'évoluer vers un véritable diabète si la personne ne change pas ses habitudes de vie.

Au Québec, l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité chez les jeunes de 6 à 17 ans a atteint un niveau record de 10% et augmente à un rythme de 1% par année! Il est par conséquent essentiel de s'attaquer au problème de front, en s'assurant que les jeunes améliorent leur alimentation et font de l'activité physique.

### UN POIDS POUR LA SOCIÉTÉ CIVILE

L'augmentation de l'obésité chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes aux États-Unis et, dans une moindre mesure, au Canada, a des conséquences

dramatiques sur la santé et une influence considérable sur l'apparition des maladies chroniques. On croit que cela pourrait causer, pour la première fois depuis plus d'un siècle, une diminution de l'espérance de vie.

### LA SOLUTION: LA PRÉVENTION

Bien qu'alarmante, la situation du diabète n'est pas irréversible. L'une des solutions les plus efficaces se trouve du côté de la prévention.

Les scientifiques s'accordent aujourd'hui sur une stratégie parmi les plus prometteuses qui consiste à s'attaquer au problème en amont, en visant une clientèle n'ayant pas encore contracté la maladie, soit les personnes atteintes de prédiabète.

C'est pourquoi les spécialistes croient qu'il est urgent d'agir auprès de ce groupe qui peut faire une différence dans la prévention de la maladie, en retardant ou même en évitant le diabète de type 2. Un changement dans les habitudes de vie donne de meilleurs résultats, avec près de 60% de diminution de risque de contracter le diabète.

### FAIRE PENCHER LA BALANCE DE SON CÔTÉ!

Pas de recette miracle! Des habitudes de vie saines, une alimentation équilibrée et de l'activité physique constituent les meilleurs atouts pour faire échec à l'obésité et au diabète. Ces mesures simples possèdent bien d'autres vertus: baisse de la pression artérielle, diminution du taux de cholestérol et amélioration de la qualité de vie.

## LE DIABÈTE AU QUÉBEC, AU CANADA ET DANS LE MONDE

*Des chiffres et des données qui font réfléchir:*

- Au Québec, plus de 500 000 personnes sont atteintes du diabète et sur ce nombre, environ 200 000 ignorent leur état.
- Chaque année, plus de 600 000 Canadiennes et Canadiens contractent le diabète.
- Au Canada, un nouveau cas de diabète est diagnostiqué à toutes les huit minutes.
- On estime à environ sept ans le temps nécessaire pour diagnostiquer le diabète chez un individu tant les symptômes sont souvent mineurs et passent inaperçus.
- Alors qu'en 2003, le nombre de personnes atteintes du diabète était estimé à plus de 194 millions, c'est plus de 333 millions d'individus qui risquent d'en être touchés d'ici à 2025, ce qui totalise 6,3% de la population planétaire.



## UN PLAN D'ACTION POUR LE DIABÈTE



Serge Langlois  
Président-directeur général, Diabète Québec

*Les premiers ministres provinciaux et leurs collègues de la santé lancent tous, depuis quelque temps, des appels de plus en plus pressants au gouvernement central. Ils l'implorent d'injecter de nouvelles sommes d'argent afin de soutenir plus adéquatement un système de santé dont les coûts et la demande augmentent sans cesse. Outre les querelles quant aux compétences et aux modes d'intervention des deux paliers de gouvernement, tous sont cependant d'avis qu'il est urgent d'intervenir.*

Les maladies chroniques telles que le diabète prennent de l'ampleur à une vitesse vertigineuse, et le système de santé est déjà à bout de souffle face à ce raz-de-marée. Les baby-boomers prennent de l'âge, ce qui engendre un vieillissement de la population qui fait frémir, à raison, tous les économistes de la santé.

Une piste de solution est sans doute du côté de la prévention. Depuis longtemps, les intervenants en santé publique ont réclamé à grands cris des investissements en prévention et en promotion de saines habitudes de vie. Sans grand succès, il faut bien le dire. Les bénéfices et les gains réalisés grâce à des approches de prévention s'évaluent parfois difficilement, car il n'est pas aisé de déterminer son impact sur la population. Il est plus facile de dénombrer les cas de maladies cardiovasculaires que d'être certain du nombre de personnes à qui on a évité de développer de tels problèmes de santé. Toute estimation sera suspecte, car elle ne repose pas sur des données factuelles tangibles et vérifiables. Et que dire des coûts liés à la prévention. Certains vous diront que le jeu n'en vaut pas la chandelle, car on devra investir plus en médicaments, alors que d'autres tenteront de vous démontrer que prévenir réduit les hospitalisations et les interventions plus coûteuses, diminue les listes d'attente de soins et de services et assure des économies pour le système. Qui a tort et qui a raison? Voilà la question du XXI<sup>e</sup> siècle.

Une chose est certaine cependant : toute personne aux prises avec une maladie chronique devra prendre des médicaments, consulter des professionnels de la santé, recourir à des tests et des analyses en laboratoire, sans oublier de gérer les complications associées à cette réalité, et ce, pendant des années et des décennies. Cette réalité impose un fardeau économique énorme qui fait courber l'échine à notre système de santé.

Prévenir l'apparition des maladies chroniques représente un défi de taille pour toute société moderne. Les habitudes de vie et le stress sont des adversaires redoutables lorsqu'il est question de modifier notre façon de vivre. N'oublions surtout pas que, en dépit de tous les changements et de toutes les approches de prévention, le diabète et de nombreuses autres maladies chroniques associées, que ce soit des complications cardiovasculaires, rénales ou autres, vont continuer d'être présentes dans la vie de centaines de milliers de personnes. N'oublions surtout pas que le diabète de type 1 ne peut être prévenu par de telles stratégies. Même si la Journée Mondiale du Diabète a comme thème *Combattez l'obésité, prévenez le diabète*, il ne faut pas oublier que le diabète de type 2 est associé à une prédisposition héréditaire. Les messages actuels simplifient malheureusement trop souvent l'idée que les personnes obèses ou physiquement inactives sont nécessairement condamnées à devenir diabétiques. Ce n'est pas aussi simple que ça.

Bien que le Québec semble de plus en plus vouloir intervenir sur le plan des maladies chroniques, il demeure nécessaire d'établir un plan d'action pour le diabète.

Tenter de prévenir son déclenchement est une activité louable mais il ne faudrait surtout pas oublier pour autant les personnes qui sont déjà atteintes du diabète. Les besoins à combler en éducation et la prise en charge du traitement restent importants. Or, certaines actions en ce sens méritent d'être soulignées: Diabète Québec a produit avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) un Guide d'alimentation pour la personne diabétique. D'un tirage de près de 100 000 exemplaires, ce guide est une ressource pour toute personne atteinte de diabète, qu'il s'agisse de type 1 ou 2, et est distribué sans frais tant aux professionnels de la santé qu'aux personnes atteintes. Le MSSS doit publier bientôt une autre brochure intitulée *Coup d'œil sur l'alimentation de la personne diabétique*. Voilà des exemples de partenariats réussis dans des projets nécessaires et utiles à toutes les personnes atteintes de diabète. Nous saluons ces initiatives et vous incitons

à profiter de ces publications pour enrichir votre connaissance en nutrition.



# Le diabète

## Bougez!

Si l'exercice physique constitue, avec une saine alimentation, la meilleure prévention contre le diabète, il s'agit probablement aussi du meilleur traitement pour retarder voire éviter plusieurs complications associées à cette maladie. Les avantages de l'activité physique sont multiples.



- Amélioration du contrôle de la glycémie
- Amélioration du contrôle de la pression artérielle
- Amélioration des taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang
- Réduction du risque de problèmes cardiaques
- Augmentation de l'énergie
- Réduction du surpoids
- Diminution du stress
- Sensation de bien-être

### À quelle intensité devrais-je faire de l'exercice ?

La fréquence cardiaque est un moyen courant de mesurer l'intensité à laquelle vous faites de l'exercice. Le tableau ci-contre vous donnera un aperçu de votre fréquence cardiaque cible selon votre âge pour de l'activité physique à intensité modérée (65%) ou pour de l'activité physique à intensité élevée (85%).

### Y a-t-il des risques à faire de l'exercice pour les personnes diabétiques ?

Le plus grand risque c'est l'inactivité. Les personnes actives doivent toutefois prendre certaines précautions. Il arrive à l'occasion que vous deviez arrêter de faire de l'exercice :

- Lorsque votre médecin vous l'ordonne.
- Lorsque vous ressentez de la nausée ou des douleurs abdominales.
- Lorsque votre glycémie tombe à moins de 4-5 mmol/L, et ce, jusqu'à ce que vous ayez pris une collation.
- Lorsque vos glycémies sont en bas de 4 mmol/L,



vous devez corriger votre hypoglycémie.

- Lorsque vous êtes diabétique de type 1 et que votre glycémie est supérieure à 14 mmol/L et que vous avez des cétones dans votre urine.
- À des températures extrêmes, si vous faites de l'exercice à l'extérieur, c'est-à-dire par grand froid, grande chaleur, lorsque l'humidité est excessive ou qu'il y a une alerte à la pollution.

Adapté du Guide canadien sur le diabète, printemps-été 2004.

### FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

ÂGE	65 %	85 %
20	130	170
30	124	162
40	117	153
45	114	149
50	111	145
55	107	140
60	104	136
65	101	132
70	98	128



## POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE

Obtenez-vous des **RÉSULTATS EXACTS ?**

### NE VOUS MÉPRENEZ PAS...

Pour obtenir des résultats exacts, votre indicateur doit être *correctement étalonné*.

### Pourquoi l'étalonnage est-il si important ?

Étalonner un indicateur de glycémie, c'est comme régler un pèse-personne. Si la flèche ne se trouve pas à zéro lorsque vous vous pesez, le poids que vous obtenez est-il exact ?

Bien sûr que **NON !**

De la même façon, si votre indicateur n'est pas bien étalonné, vous n'obtiendrez **PAS** des résultats exacts.



Recevez **GRATUITEMENT** un indicateur de glycémie Ascensia® de Bayer à l'achat d'une boîte de bandelettes format de 50 ou 100.

Les indicateurs Ascensia® ne requièrent aucun étalonnage.



Ascensia® Contour™

- Résultat en 15 secondes
- Échantillon sanguin de 0,6 microlitre



Ascensia® Breeze™

- Fini les bandelettes individuelles
- Précis et facile d'emploi

Offre valide jusqu'au 31 décembre 2004

Au détail: Le coupon de réduction doit être rempli et joint à la fiche de garantie remplie. Une demande de remboursement pour tout autre motif peut constituer une fraude et rendre non valide le coupon de réduction. Contacter votre représentant de Bayer pour le remboursement. L'offre se termine le 31 décembre 2004.

© 2004, Bayer HealthCare LLC. BWHC. Marque de commerce de Bayer HealthCare LLC utilisée sous licence par Bayer Inc. Bayer et le croix-rouge sont des marques déposées de Bayer AG.





Si vous êtes atteint de diabète, nous voulons vous donner un coup de main.

Bravo à tous les Québécois qui gèrent leur diabète avec succès!

Nous comprenons à quel point il est important de gérer correctement le diabète.

Des milliers de Québécois comptent sur notre système OneTouch® Ultra® pour surveiller leur taux de glycémie rapidement, facilement et efficacement. Nous fournissons également les renseignements les plus récents pour aider les gens atteints de diabète à mieux comprendre l'importance de manger correctement, de faire de l'exercice et d'effectuer leurs tests de la bonne manière et au bon moment.

Nous sommes fiers d'être un chef de file en matière de gestion du diabète et nous sommes tout aussi fiers des nombreux Québécois qui prennent en main cette maladie grave.



ONETOUCH®  
ça change tout.

Les marques de commerce appartenant à Johnson & Johnson et sont utilisées sous licence. © 2014 Produits médicaux Johnson & Johnson. JUV 104 000

# Le diabète

## Dix trucs pour préparer des repas sains et savoureux

Sharon Zeiler, BSc, MBA, RD

Directrice des initiatives et stratégies en nutrition pour l'Association canadienne du diabète



**Préparer des mets qui ont bon goût, tout en étant bons pour la santé n'est pas une mince affaire.**

**Voici quelques conseils pour la planification et la préparation des repas qui vous aideront à concocter des mets à la fois sains et délicieux que toute votre famille adorera.**

1 Prenez quelques minutes chaque semaine pour planifier vos menus. Vous pourrez ainsi prévoir un repas rapide pour le mercredi soir, lorsque fiston joue au hockey, et un souper de fin de soirée le jeudi soir après la réunion de parents. Vous serez aussi en mesure d'essayer une nouvelle recette ou de servir un mets apprécié plus souvent.

2 Ayez toujours une liste en main lorsque vous faites l'épicerie afin de vous assurer de toujours avoir tous les ingrédients pour préparer des repas nutritifs et éviter d'acheter des aliments inutiles comme des croustilles et des boissons gazeuses. Ce truc simple vous permet également d'économiser de l'argent en évitant les achats impulsifs.

3 Procurez-vous des produits frais de la saison en préconisant des aliments aux couleurs vives. Achetez des asperges au printemps, des pêches à la fin de l'été et des pommes à l'automne. Lorsque le prix des aliments frais est élevé, les fruits et légumes surgelés constituent un choix économique. Les aliments en conserve sont un autre choix de rechange, mais il faut éviter ceux qui contiennent du sucre et du sel ajoutés.

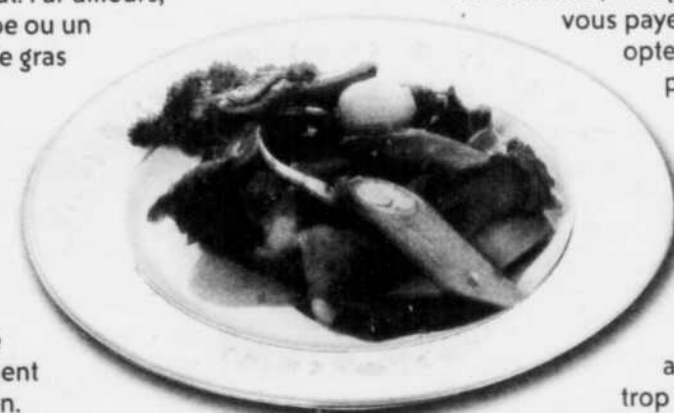
4 Équipez votre cuisine pour la préparation de mets à faible teneur en gras. Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune. Une marguerite permet de cuire les aliments à la vapeur pour conserver leur valeur nutritive sans ajouter de gras. Vous pouvez également vous procurer une poêle antiadhésive ou pourvue de rainures pour retirer la graisse. Un couteau bien effilé est aussi idéal pour enlever le gras avant la cuisson.

5 Utilisez des méthodes de cuisson qui n'ajoutent pas de gras aux aliments. Les légumes cuits à la vapeur sont particulièrement savoureux lorsqu'on ajoute des fines herbes au liquide à évaporer. Les viandes bouillies ou cuites sur le gril sont également plus faibles en gras. La cuisson au four avec une lèche-frite est une autre méthode de réduction des gras, tout comme le barbecue et le four à micro-ondes.



6 Réduisez ou éliminez les corps gras de vos recettes préférées. L'utilisation d'une poêle antiadhésive est parfaite pour réaliser des sautés sans gras ajouté. En incorporant du tofu, du bulgur ou du riz brun à vos ragoûts, vous serez en mesure de réduire la quantité de viande. Vous pouvez aussi remplacer un fromage doux par un fromage plus fort afin d'utiliser une plus petite quantité sans rien sacrifier au niveau du goût. Par ailleurs, lorsque vous laissez une soupe ou un ragoût refroidir, une couche de gras durci se forme sur le dessus, vous permettant de l'enlever facilement.

7 Apprenez à utiliser des épices et des fines herbes pour rehausser le goût des aliments. De nombreux livres de recettes et sites Internet donnent des conseils sur leur utilisation.



8 Devenez végétarien occasionnel. Essayez le tofu dans un sauté, un chili végétarien, des lentilles indiennes ou une salade de haricots marinés. Utilisez des légumineuses dans vos soupes préférées.

9 Afin d'équilibrer vos portions, pensez à l'espace qu'occupent les aliments dans votre assiette. Une assiette équilibrée devrait être divisée de la façon suivante : une portion de viandes ou de substituts de la viande occupe le quart de l'assiette, une portion de féculents (riz, pâtes, couscous) occupe un autre quart alors que les légumes comblent l'autre moitié de l'assiette. Accompagnez le tout d'un verre de lait et de fruits frais pour dessert et vous obtenez un repas équilibré.

10 Réduisez vos portions. Des recherches indiquent que plus les mets sont présentés dans de grands contenants, plus on a tendance à manger beaucoup. En servant vos repas dans de plus petites assiettes, vos portions auront l'air plus généreuses. Aussi, lorsque vous décidez de vous payer des petites douceurs, optez pour un format plus petit : une mini-tablette de chocolat au lieu d'une tablette entière, un sac de 43 g de croustilles au lieu d'un sac de 200 g. Vous pourrez ainsi vous gâter de temps à autre sans prendre trop de calories.

## L'importance de surveiller sa glycémie

**Pour une personne diabétique, le meilleur moyen de comprendre les bienfaits de l'exercice physique et d'une saine alimentation est de surveiller son taux de sucre sanguin (glycémie) avant et après les repas et les activités à caractère aérobique.**

**Voici quelques conseils pour la prise de la glycémie :**

- Lavez-vous les mains à l'eau tiède savonneuse et essuyez-les bien. Évitez d'utiliser de l'alcool pour ne pas assécher votre peau.
- Réglez la lancette à une profondeur confortable. Si la lancette que vous utilisez n'est pas confortable, essayez-en d'autres.
- Recherchez les lancettes plus minces et plus courtes, et assurez-vous qu'elles conviennent à votre lecteur de glycémie.

- Remplacez la lancette après chaque usage.
- Lorsque vous prélevez du sang, faites-le sur le côté du bout du doigt et changez de doigt chaque fois.
- Jetez votre lancette et les bandelettes dans un contenant pour objets pointus et tranchants. Rangez les bandelettes à l'abri de l'humidité et de la lumière du soleil.

**Quel lecteur de glycémie choisir ?**

Il existe plusieurs modèles sur le marché. Chacun possède ses propres caractéristiques et avantages.

La plupart des lecteurs de glycémie, aussi appelés glucomètres, sont des appareils numériques de la fois précis, rapides et simples à utiliser qui sont conçus pour faciliter la vie des personnes diabétiques. Consultez votre pharmacien ou votre éducateur en diabète pour savoir quel lecteur de glycémie est le plus approprié à vos besoins.

# 50% MOINS DE DOULEUR\*

avec les lancettes BD Ultra-Fine<sup>™</sup> de calibre 33.



Voici le BD Logic<sup>™</sup>.

Désormais, vérifier votre taux de glycémie n'est plus une corvée douloureuse. Lorsque vous utilisez le nouvel indicateur de glycémie BD Logic<sup>™</sup> et les lancettes BD Ultra-Fine<sup>™</sup> de calibre 33, la douleur causée par le test est diminuée de moitié.

Seul l'indicateur de glycémie BD Logic<sup>™</sup> offre tous les avantages suivants :

- 50 % moins de douleur\* – grâce aux lancettes les plus fines sur le marché
- Résultats rapides – en seulement cinq secondes
- Échantillon sanguin infime – de seulement 0,3 µl



Profitez du confort des aiguilles BD. Consultez votre pharmacien ou consultez notre site à l'adresse [www.BDdiabetes.com](http://www.BDdiabetes.com)

\*Taux de douleur (échelle de 0 à 10) comparativement aux lancettes de calibre 30 des autres marques. Données issues de BD.

BD et le logo BD sont des marques de commerce de Becton, Dickinson and Company, Franklin Lakes, NJ 07615. ©2014 BD.



2771 Bristol Circle  
Oshkosh, Ontario L6H 6R5 -  
1-800-268-5430  
[www.BDdiabetes.com](http://www.BDdiabetes.com)

**GRATUIT BD LOGIC<sup>™</sup> Indicateur de Glycémie**

Appareil gratuit à l'achat de 50 ou de 100 bandelettes réactives de BD<sup>™</sup>.



2170051



# Test de dépistage du diabète

## Faites notre test, vous pourriez être surpris

Consulter le questionnaire ci-dessous constitue un bon moyen de se renseigner et de se sensibiliser aux risques sérieux que représente le diabète.

Répondez aux questions, compilez vos points et informez-vous auprès de votre professionnel de la santé chez Brunet ou Clini Plus. Il pourra vous aider à évaluer vos risques d'être diabétique.

### Si vous avez obtenu 3 à 9 points :

Vous êtes de ceux pour qui le risque actuel est faible. Méfiez-vous quand même, surtout si vous avez plus de 40 ans, êtes obèse ou faites de l'embonpoint ou encore si vos ancêtres font partie de groupes à risque. Les descendants d'origine Amérindienne, Hispanique d'Amérique, Africaine et Asiatique sont plus susceptibles d'être un jour diabétiques.

#### Quoi faire ?

Sachez reconnaître les symptômes du diabète, soit :

- La fatigue inhabituelle
- La soif exagérée
- La perte de poids
- Le besoin fréquent d'uriner

Consulter votre professionnel de la santé chez Brunet ou Clini Plus qui pourra vous aider.

### Si vous avez obtenu plus de 9 points :

Votre risque d'avoir le diabète est plus élevé. Sachez en reconnaître les symptômes (voir catégorie 3 à 9 points).

#### Quoi faire ?

Consultez le plus rapidement possible votre professionnel de la santé chez Brunet ou Clini Plus, qui pourra effectuer un test de dépistage complet, et qui saura bien vous conseiller et éventuellement vous diriger vers un médecin.



## Questionnaire sur le diabète :

	OUI	NON
• Mon poids est égal ou au-dessus du poids indiqué pour ma taille dans le tableau ci-joint ?	5	0
• J'ai moins de 64 ans et je fais peu ou pas d'exercice régulièrement ? (au moins 3 fois par semaine)	5	0
• J'ai entre 40 à 64 ans ?	5	0
• J'ai 65 ans et plus ?	9	0
• Je suis une femme qui a accouché d'un enfant pesant plus de 9 lb ou 4 kg à la naissance ?	1	0
• J'ai une soeur ou un frère diabétique ?	1	0
• J'ai un proche parent diabétique ?	1	0
<b>Total</b>		

## Tableau de poids à risque (question 1)

Taille : pieds / cm	Poids : livres / kilos*	Taille : pieds / cm	Poids : livres / kilos*
4'11"/150	133/60	5'8"/173	177/80
5'/152	138/63	5'9"/175	182/83
5'1"/155	143/65	5'10"/178	188/85
5'2"/157	147/67	5'11"/180	193/87
5'3"/160	152/69	6'/183	199/90
5'4"/163	157/71	6'1"/185	204/92
5'5"/165	162/73	6'2"/188	210/95
5'6"/168	167/76	6'3"/190	216/98
5'7"/170	172/78	6'4"/193	221/100

\*Sans chaussures et sans vêtements



## LE CONTRÔLE DE L'HYPERTENSION CHEZ LA PERSONNE DIABÉTIQUE

À la suite des récents résultats d'une très grande étude américaine portant sur l'hypertension, plusieurs d'entre vous ont contacté Diabète Québec pour nous faire part de vos interrogations. Nous les avons soumises au Dr Pavel Hamet, endocrinologue et directeur du Centre de recherche du Centre hospitalier universitaire de Montréal (CHUM), qui a accepté d'y répondre.

*Dr Hamet, je suis diabétique et hypertendu, et pourtant mon médecin ne m'a pas prescrit de diurétiques. Une étude récente disait que l'hypertension devait être traitée avec un diurétique et qu'en plus, c'est moins dispendieux. Suis-je bien traité même si je n'en reçois pas?*

Vous êtes bien traité si votre hypertension est contrôlée. C'est le point le plus important pour un diabétique. L'étude que vous mentionnez est sans doute l'étude ALLHAT. La bonne nouvelle de cette étude est qu'elle remet la lumière sur les diurétiques, des médicaments fort utiles et fort importants. Elle remet aussi en perspective le fait que les diurétiques sont aussi efficaces au point de vue de la prévention de mortalité dans la population des hypertendus diabétiques que les nouvelles classes de médicaments, tels que les inhibiteurs de l'enzyme de conversion et les bloqueurs des canaux calciques. Les « anciens » diurétiques viennent donc « rejoindre » ces médicaments que l'on dit plus « récents », qui demeurent toutefois encore efficaces et sécuritaires. L'étude a démontré que 15% des gens recevant des diurétiques deviennent malheureusement diabétiques avec le temps. De plus, la majorité des hypertendus, mais davantage les diabétiques, ont besoin de plus d'un médicament pour contrôler leur tension artérielle. Si vous pouvez ajouter un diurétique à la médication d'une personne diabétique dont la tension n'est pas encore contrôlée, alors tant mieux!

*Est-ce que cette nouvelle étude me permettra de prendre moins de médicaments pour contrôler ma tension artérielle en utilisant des diurétiques?*

Hélas, non. La chose la plus importante est de bien contrôler votre tension artérielle. Malheureusement, nous n'avons pas de médicament « super puissant ». Selon mon expérience de clinicien et les résultats de plusieurs études, il est plus avantageux pour un patient de prendre deux ou trois sortes différentes de médicaments plutôt que de « pousser » la dose d'un seul médicament jusqu'à l'apparition d'effets secondaires. L'addition de médicaments a tout un sens biologique, car ce sont souvent des médicaments qui agissent à des niveaux différents. Leur action est donc complémentaire.

*Dr Hamet, dites-moi pourquoi on est aussi « sévère » envers les diabétiques vis-à-vis leur médication? On nous demande même une tension plus basse que pour ceux qui ne sont pas diabétiques.*

En effet, les résultats de presque toutes les grandes études qui incluaient plusieurs diabétiques ont démontré que c'est dans cette population qu'on est le plus efficace à prévenir la mortalité, pourvu que l'on contrôle la tension artérielle. Certaines études ont aussi démontré que plus la tension artérielle est basse, mieux est protégée la personne des complications et de la mortalité liée au diabète. Les complications majeures du diabète sont l'insuffisance rénale et l'insuffisance cardiaque.

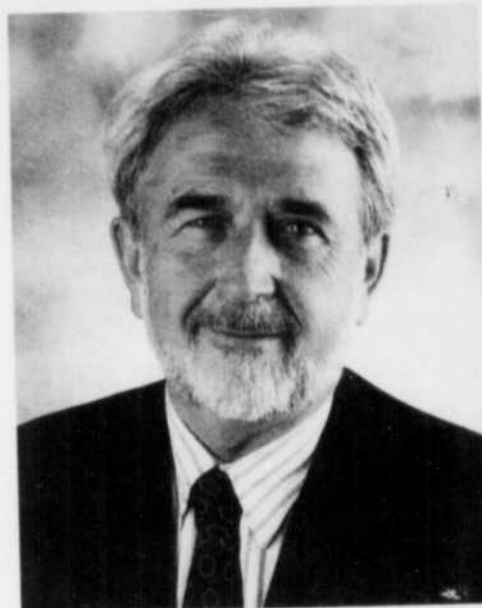
*Est-ce qu'il est tout de même possible d'arriver à contrôler la tension artérielle chez les diabétiques?*

C'est difficile, mais possible avec plus d'attention, plus de suivi des mesures

des tensions artérielles. Les diabétiques ont un avantage: ce sont fort probablement les personnes les plus « éduquées » par rapport à leur maladie. Il est fort utile pour un diabétique de mesurer au moins deux fois par semaine sa tension artérielle, à différents moments de la journée; cela permet au médecin de mieux ajuster la médication. On vise des valeurs qui s'éloignent de 140/90 vers le bas, bien sûr! On parle même de 130/80.

*Il m'arrive parfois d'oublier quelques doses de médicament pour la tension artérielle. Quelles sont les conséquences sur ma santé?*

La première chose à demander à un patient qui oublie de prendre ses médicaments est « pourquoi? ». Souvent, les gens ne les prennent pas parce qu'ils ont des effets secondaires. Les étourdissements peuvent survenir, particulièrement chez les diabétiques, et amener la personne à « oublier » une pilule de temps à autre. Il est donc important pour le médecin et le pharmacien d'ajuster la médication en conséquence. Si ce sont plutôt de réels oublis, il est important d'associer la prise de la médication avec des habitudes de vie quotidienne (ex.: placer ses médicaments près de sa pâte dentifrice). Les conséquences sur la santé d'un oubli de médicament, un antihypertenseur par exemple, sont importantes. La plupart des médicaments, tels qu'ils sont conçus aujourd'hui, agissent un peu plus de 24 heures, voire 30 heures. Ils ont donc comme avantage que le patient qui oublie une dose le matin est protégé une partie de la journée le lendemain, mais pas le surlendemain. La plupart des complications fâcheuses (infarctus, complications



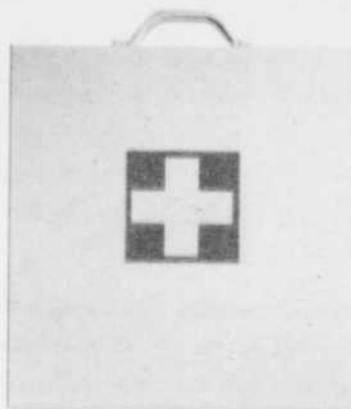
Dr Pavel Hamet, endocrinologue et directeur du Centre de recherche du Centre hospitalier universitaire de Montréal

cérébrovasculaires) surviennent vers 5 heures du matin; si vous n'êtes pas protégé depuis presque 2 jours parce que vous avez oublié de prendre votre médicament la veille au matin, vous risquez davantage d'être touché par ces complications.

*En terminant Dr Hamet, qu'est-ce que les personnes diabétiques comme moi devraient retenir au sujet du traitement médicamenteux contre l'hypertension?*

Le traitement de l'hypertension est AUSSI important pour la prévention des complications du diabète que le traitement du diabète lui-même. Traiter de façon vigoureuse, l'hypertension rend un diabétique plus à l'abri de presque toutes les complications. Si on veut protéger ses yeux, ses reins, son cœur, le traitement de l'hypertension est essentiel.

Faites le test



## VAUT MIEUX PREVENIR QUE GUERIR!

La prévention constitue un élément essentiel pour repousser à la fois le diabète et l'obésité. Le contrôle du poids, favorisé par l'activité physique et une saine alimentation, semble être l'une des solutions pour freiner la progression fulgurante de ce qui est devenue une nouvelle épidémie mondiale.

Voici donc de brèves questions pour tester votre propension à prévenir le diabète et l'obésité!

- Mes repas sont pris à des heures irrégulières? ..... Oui/Non
- Ma pratique d'activités physiques est inférieure à 30 minutes par jour? ..... Oui/Non
- Il m'arrive régulièrement de consommer de la nourriture de restauration rapide par manque de temps? ..... Oui/Non
- Je souffre d'hypertension et de stress sévère? ..... Oui/Non
- Je cumule trois des cinq symptômes suivants : ..... Oui/Non
  - une soif excessive
  - des urines fréquentes
  - une vision trouble
  - une faim constante
  - une extrême fatigue
- Un ou plusieurs membres de ma famille sont atteints de diabète? ..... Oui/Non
- L'obésité et le surplus important de poids touchent un ou plusieurs membres de ma famille? ..... Oui/Non
- Un médecin a déjà diagnostiqué chez moi un taux de mauvais cholestérol égal ou plus grand que 2,5 mmol/L?..... Oui/Non

Si vous avez répondu une majorité de oui, vous êtes davantage prédisposé à souffrir d'obésité ou de diabète. Vous devriez consulter votre médecin de famille.

## SUIS-JE À RISQUE?

Le diabète est en voie de devenir l'une des grandes épidémies mondiales. C'est pourquoi il devient primordial de prévenir cette maladie qui frappe sans préavis des personnes de plus en plus jeunes. Surveillez donc les facteurs de risque suivants! Ils pourraient vous permettre de détecter si vous êtes considéré comme une personne susceptible de développer le diabète :

- Des antécédents familiaux
- L'âge (40 ans et plus, quoique le diabète touche de plus en plus de jeunes)
- Un surplus de poids ou l'obésité
- Une alimentation riche en graisses et pauvre en fibres
- Un manque d'activité physique et la sédentarité

Si ces facteurs de risque vous concernent, cela ne signifie pas nécessairement que vous développerez le diabète. Ils ne représentent que des signes avant-coureurs à surveiller afin d'éviter de probables et futures complications. Utilisez plutôt ces facteurs de risque comme outils de prévention!

## \* TOUR DE TAILLE À RISQUE

Mesurez votre tour de taille au niveau du nombril à l'aide d'un ruban gradué en centimètres ou en pouces. Ne serrez pas le ruban.

### Chez la femme

Un tour de taille de 88 centimètres (ou 35 pouces) ou plus augmente les risques de devenir diabétique.

### Chez l'homme

Un tour de taille de 102 centimètres (ou 40 pouces) ou plus signifie que vous êtes davantage prédisposé à devenir diabétique.

## LE TRAITEMENT DES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

*Une fois le diagnostic du diabète confirmé, plusieurs patients sont considérés comme vasculaires, c'est-à-dire qu'ils sont déjà aux prises avec des complications cardiovasculaires. Parmi ces complications, on retrouve l'hypertension artérielle, l'hyperlipidémie<sup>1</sup> et la néphropathie<sup>2</sup>.*

Les complications reliées au diabète peuvent entraîner des accidents vasculaires tels que l'infarctus du myocarde et l'accident vasculo-cérébral (AVC) qui représentent 80 % des causes de mortalité chez les diabétiques. Pour réduire ce risque, il faut utiliser une pharmacothérapie énergique, si le recours à la diète et à l'activité physique ne suffisent pas.

Un comité d'experts canadiens a publié en 2003 des lignes directrices de pratique clinique destinées aux médecins afin de prévenir les complications vasculaires reliées au diabète. Le comité recommande de:

### **Maîtriser la pression artérielle chez tout diabétique**

Un des médicaments suivants peut être administré en première intention : un inhibiteur de l'enzyme de conversion-IEC (ex. : Vasotec<sup>™</sup>) ou un antagoniste des récepteurs de l'angiotensine-ARA (ex. : Avapro<sup>™</sup>).

### **Contrôler les taux de cholestérol et des lipides sanguins**

Afin de prévenir les accidents vasculaires, on recommande d'utiliser des médicaments de la classe des statines (ex. : Lipitor<sup>™</sup>) ou de la classe des fibrates. Un antiplaquettaire est aussi nécessaire pour la prévention des accidents vasculaires (ex. : Aspirine<sup>®</sup>, Plavix<sup>™</sup>).

### **Prévenir l'évolution de la néphropathie**

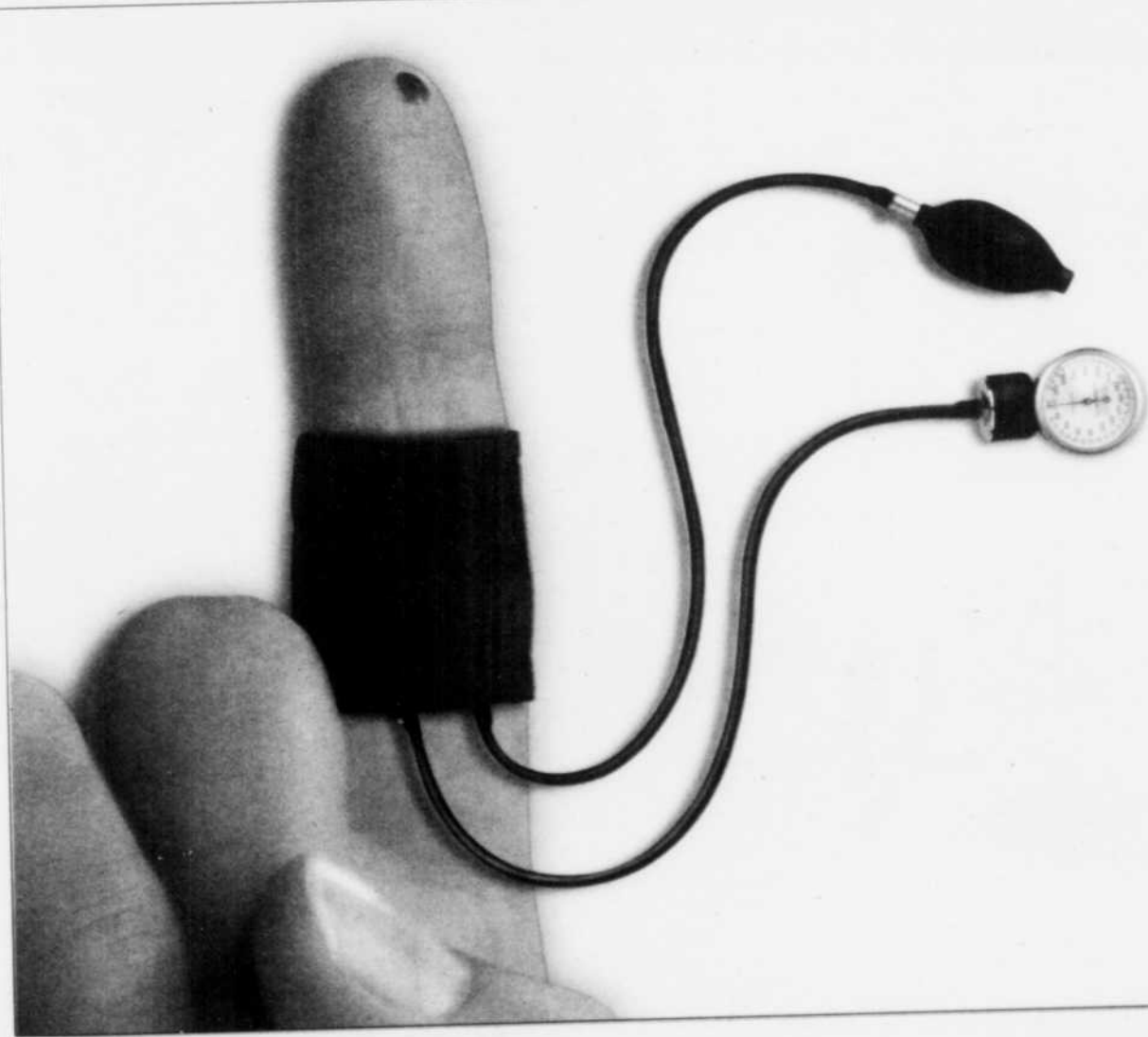
En présence de diabète de type 1, on a montré que les IEC prévenaient l'aggravation de la néphropathie. En présence de diabète de type 2, on a montré que les IEC et les ARA prévenaient l'aggravation de la néphropathie, et que les ARA retardaient la dialyse rénale. Un IEC et un ARA peuvent être associés en toute sécurité.

Nous pouvons confirmer que la prévention médicale des complications reliées au diabète aurait un impact positif sur les coûts directs inhérents au système de santé québécois et sur les coûts indirects encourus par les personnes diabétiques (qualité de vie, perte de salaire) et par leurs employeurs (absentéisme au travail, perte de productivité).

<sup>1</sup> Augmentation des lipides (gras) dans le sang.

<sup>2</sup> Affection rénale qui débouche sur l'insuffisance rénale nécessitant une dialyse.

<sup>3</sup> Ne pas utiliser chez les patients de moins de 21 ans, chez les patients qui ne peuvent tolérer l'Aspirine, on doit administrer le Plavix en prévention secondaire.



**Vous faites  
du diabète?  
Surveillez  
votre pression!**

Bon nombre de personnes diabétiques ont une tension artérielle élevée. Consultez votre médecin pour vous assurer que la vôtre est normale.

*Parrainé par l'une des Compagnies  
de recherche pharmaceutique du Canada*

# Complice de votre santé



## Le soutien d'une équipe

Le diabète est une maladie chronique qui affecte une grande diversité de gens. Même s'il n'existe actuellement aucun remède, vous pouvez faire beaucoup pour mieux gérer votre diabète et éviter les complications qui pourraient en découler. Deux fournisseurs de soins de la santé bien connus peuvent vous aider dans cette démarche.

### Diagnostics

Depuis plus de 30 ans, Roche Diagnostics est un fournisseur de calibre international de systèmes d'autocontrôle de la glycémie. Ses produits se caractérisent par un design novateur et des fonctions conviviales : le système entièrement intégré Accu-Chek Compact offrant le contrôle total le plus rapide et Accu-Chek Advantage, le glycomètre le plus recommandé par les pharmaciens au Canada.

### JEAN COUTU

Le Groupe Jean Coutu, la chaîne de pharmacies chef de file au Québec, innove sans cesse dans le but de s'adapter à vos besoins et de mieux répondre à vos exigences.

Roche et Jean Coutu font équipe dans le but de vous offrir un niveau d'excellence inégalé en matière de soins en diabète. Par le biais d'une bourse d'études sans restrictions de

Roche Diagnostics, les pharmaciens de Jean Coutu reçoivent une vaste formation visant à mettre leurs connaissances à jour sur les Lignes directrices de pratique clinique 2003 de l'Association canadienne du diabète.

### Et vous

Pour vous, cela signifie que votre pharmacien Jean Coutu pourra non seulement vous procurer les systèmes d'autocontrôle de la glycémie les plus reconnus, mais qu'il sera également en mesure de vous transmettre les recommandations les plus récentes pour mieux vivre avec le diabète au quotidien.

## GRATUITE

### Trousse d'information sur le diabète, dès le 15 novembre

Vous voulez prendre votre diabète en main, alors Jean Coutu a préparé pour vous une trousse contenant une foule d'informations utiles et très pratiques au sujet de la gestion de votre diabète.



**ACCU-CHEK<sup>®</sup> Compact**  
**MAINTENANT  
GRATUIT**

à l'achat de 51 ou 102 bandelettes-test  
Accu-Chek Compact

Offre valide avec coupon disponible  
à l'intérieur de la trousse d'information.



Grâce aux contributions de Roche Diagnostics

### Voici quelques exemples de ce que vous retrouverez à l'intérieur de la trousse d'information :

- Revue Plein Soleil de Diabète Québec;
- Guide de poche pour vos repas au restaurant;
- Coup d'œil sur l'alimentation de la personne diabétique;
- Feuillelet sur la réutilisation des aiguilles;
- Fiche Conseils d'Ami Jean Coutu : Le diabète;
- Carnet santé Jean Coutu;
- Cahier spécial sur le diabète « Complice de votre santé » et bien plus encore!



**POUR RECEVOIR VOTRE TROUSSE D'INFORMATION GRATUITE**, présentez-vous au laboratoire de votre succursale Jean Coutu la plus près de chez vous ou complétez le formulaire d'inscription en ligne sur : [www.jeancoutu.com](http://www.jeancoutu.com). Jusqu'à épuisement de la marchandise. **Disponible en succursale dès le 15 novembre 2004.**



**JEAN COUTU**