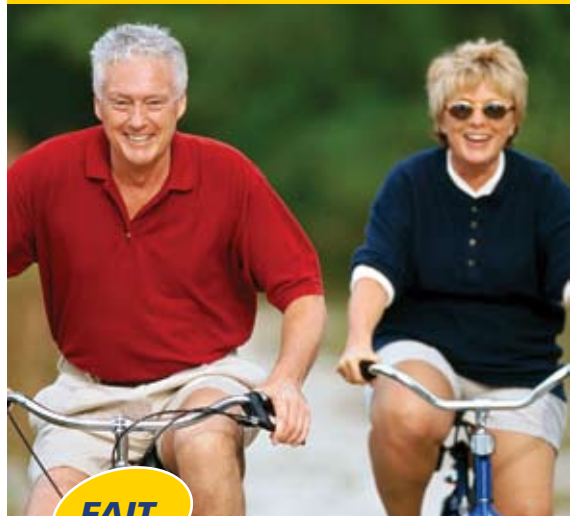


J'ai reçu un diagnostic de diabète de type 2

Qu'est-ce que cela veut dire?



FAIT

Environ 2 millions de Canadiens et de Canadiennes souffrent de diabète; il s'agit de diabète de type 2 dans 90 pour cent des cas.

Trucs pour faire plus d'activité physique

- ✓ Essayez d'inclure des activités à l'horaire chaque jour
- ✓ Une façon simple consiste à intégrer des activités physiques à votre routine quotidienne – marchez au lieu de prendre la voiture, prenez une marche soutenue à la pause midi, jouez au tennis ou au squash durant le week-end
- ✓ Des activités comme la marche et la course à pied sont peu coûteuses, peuvent être exécutées à l'extérieur et entrent facilement dans la plupart des horaires
- ✓ Avant d'entreprendre tout programme d'exercices, consultez votre médecin

Le diabète de type 2 survient lorsque le corps n'arrive plus à produire suffisamment d'insuline ou qu'il ne peut pas utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone produite par le pancréas, qui aide à réguler le taux de sucre dans le sang et dans le corps en général.

Quel est l'impact du diabète de type 2 sur ma santé?

Si votre taux de glucose sanguin n'est pas bien contrôlé, vous présentez un risque de développer de sérieux troubles à long terme, incluant :

- Maladies du cœur et accident vasculaire cérébral
- Insuffisance rénale
- Cécité
- Impuissance
- Amputation

Comment puis-je assurer une bonne gestion de mon diabète?

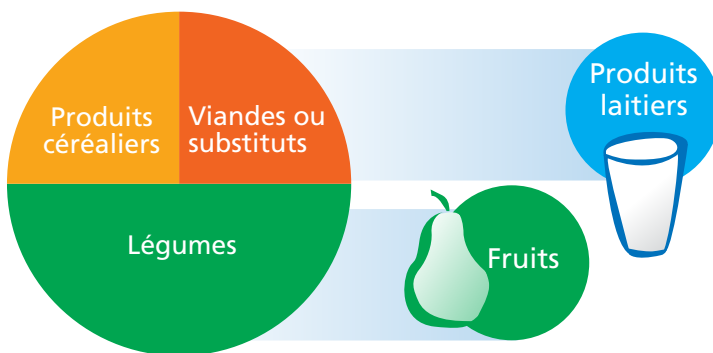
La bonne nouvelle est que vous pouvez vivre bien et longtemps en prenant quelques mesures visant à gérer votre taux de glucose sanguin. On pense à des mesures comme bien manger, faire de l'activité physique régulièrement et maintenir un poids santé.

Trucs pour bien manger

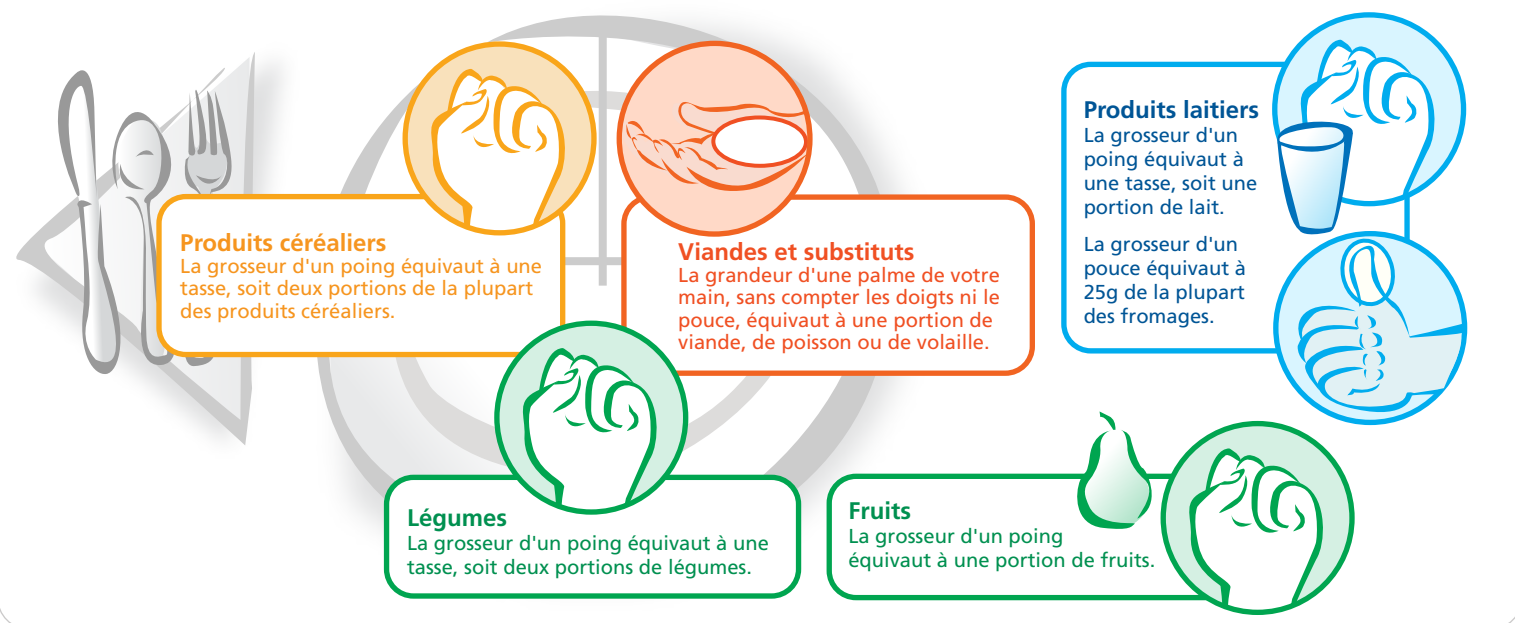
- Prenez trois repas par jour à des heures régulières, à des intervalles ne dépassant pas six heures. Assurez-vous de commencer la journée par un petit-déjeuner. Celui-ci vous donnera de l'énergie et aidera à contrôler votre appétit. Il sera quelquefois nécessaire de prendre des collations santé.
- Limitez l'apport en aliments gras comme les sauces lourdes et les aliments frits.
- Limitez l'apport en sucre et en gâteries, comme les pâtisseries, le miel et les bonbons. Les aliments à forte teneur en sucre feront augmenter les taux de glucose sanguin. On peut choisir les succédanés du sucre.
- Choisissez des aliments à forte teneur en fibres, comme les grains entiers, les légumes, les fruits, les lentilles, les fèves sèches et les pois. Ceux-ci peuvent aider à faire baisser les taux de glucose sanguin.
- L'alcool peut influencer le taux de glucose sanguin et contribuer à un gain pondéral. Demandez à votre diététiste si vous pouvez inclure l'alcool à votre alimentation.
- Lorsque vous avez soif, choisissez un verre d'eau au lieu d'une boisson gazeuse ou d'un jus de fruit. Ces derniers feront augmenter votre taux de glucose sanguin.
- Si vous limitez votre apport alimentaire, il est possible que vous ne combliez pas les exigences alimentaires selon le Guide alimentaire canadien. Vous devriez considérer prendre une multivitamine de haute qualité, qui est complète et équilibrée, comme **Centrum®**.
- Prenez rendez-vous avec un(e) diététiste pour établir une grille-repas qui convient le mieux à vos besoins et à votre style de vie.

L'assiette idéale

Une grille-repas idéale devrait voir votre assiette remplie au quart par une viande ou un substitut de viande, au quart par un produit céréalier et à la moitié par des légumes. Le repas devrait aussi comprendre un verre de lait ou un produit laitier ainsi qu'une portion de fruit. Consommez des aliments appartenant à au moins 3 ou 4 des groupes alimentaires à chaque repas.



Taille des portions Utilisez le tableau suivant comme guide de la taille des portions composant votre repas



| Groupes D'aliments | Trucs | Choix santé | À limiter ou éviter |
|------------------------------|--|---|--|
| Fruits et légumes | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Variez vos aliments en choisissant des fruits et légumes aux couleurs vibrantes ✓ N'enlevez pas la peau des fruits et légumes; elle est une importante source de fibres | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Baies, figues, pamplemousse, melon miel, nectarines, poires, tangerines ✓ Asperges, brocoli, chou, concombre, aubergine, haricots verts et jaunes, épinards, tomates | <ul style="list-style-type: none"> • Avocats et olives – ils contiennent des nutriments importants, mais ils sont élevés en gras et devraient être limités pour éviter un gain pondéral |
| Viandes et substituts | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisissez des viandes maigres ✓ Choisissez des méthodes de cuisson faibles en gras, comme sous le gril, au four ou à la vapeur | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Viandes maigres, poissons, œufs, fèves sèches, lentilles, dinde ou poulet sans peau, tofu | <ul style="list-style-type: none"> • Viandes fortes en gras comme le bacon et les saucisses |
| Produits céréaliers | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisissez des aliments à grains entiers faibles en gras car ils contiennent beaucoup de fibres | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pain de grains entiers, riz brun, pâtes à grains entiers, céréales de son | <ul style="list-style-type: none"> • Produits forts en gras comme les muffins, les biscuits et les croissants |
| Produits laitiers | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisissez des produits faibles en gras autant que possible ✓ Remplacez les aliments forts en gras comme la crème glacée par du lait glacé ou du yaourt glacé | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fromage cottage, lait écrémé, yaourt, lait de soja | <ul style="list-style-type: none"> • Beurre et fromages très gras qui contiennent des gras saturés • Compléments forts en gras, comme les sauces à la crème et au fromage |

Pour calculer votre apport quotidien en nutriments, veuillez consulter le site www.nutritioncalculator.ca/francais

Sites Internet de référence

Association canadienne du diabète : www.diabetes.ca, Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca, Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca

75547/06