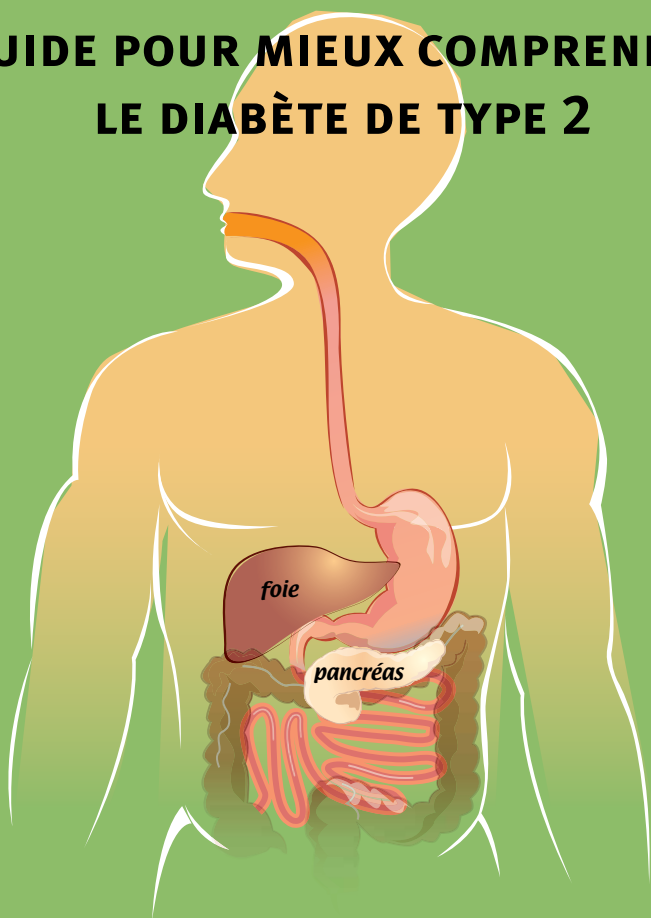


QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE?

GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE DE TYPE 2



Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James

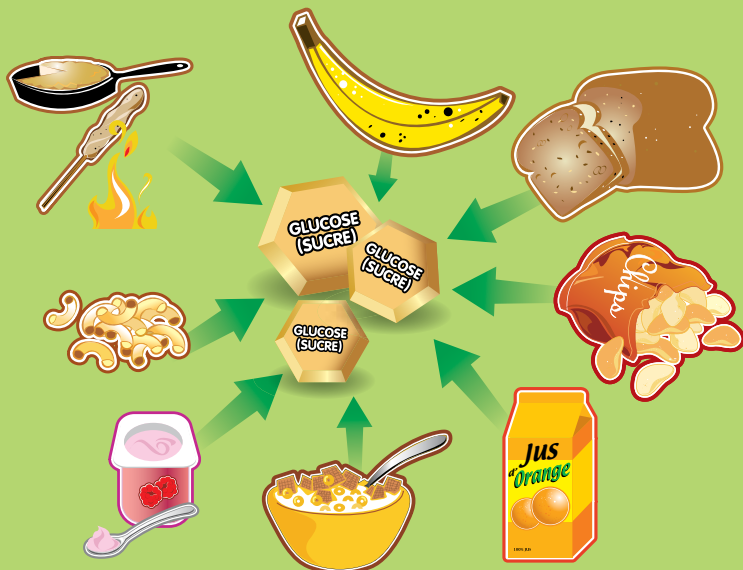
σδδτμ βτ ΔΓΔ ΔΔμ <λααβΓCβστ>

Cree Board of Health and Social Services of James Bay

OÙ SE TROUVE LE SUCRE

Dans ce dépliant, le glucose est le type de sucre qui se trouve dans notre corps (sucre dans le sang).

Le sucre provient de la plupart des aliments que nous mangeons, **pas seulement des aliments au goût sucré.**



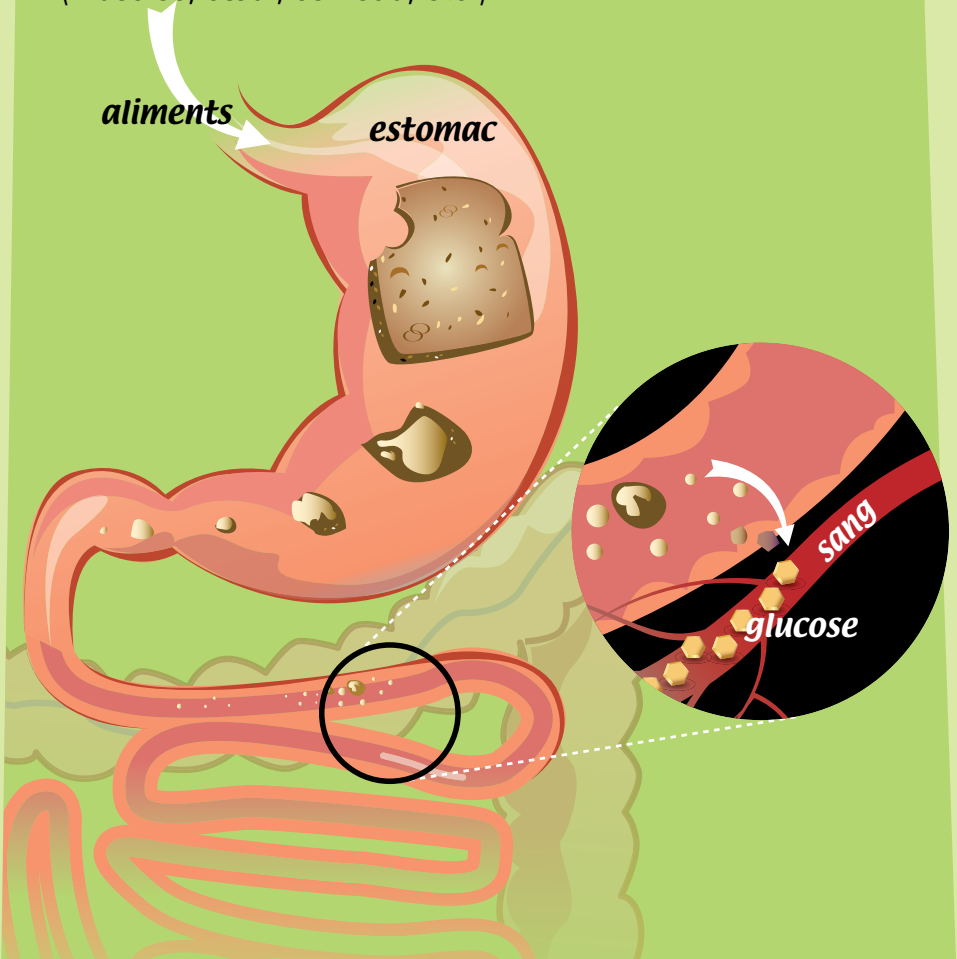
Voici les aliments qui contiennent du sucre :

- Tout ce qui est fait avec de la farine (bannique, pain, pâte, etc.)
- Riz, pommes de terre, maïs, céréales
- Fruits et jus de fruits
- Lait et yogourt
- Desserts, sucreries et boissons sucrées

La viande, le poisson, le fromage et les œufs ne contiennent pas de sucre.

COMMENT FONCTIONNE LE CORPS

Quand on mange, le sucre contenu dans les aliments entre dans notre sang. Le sang transporte le sucre (glucose) vers les différentes parties de notre corps (muscles, cœur, cerveau, etc.).

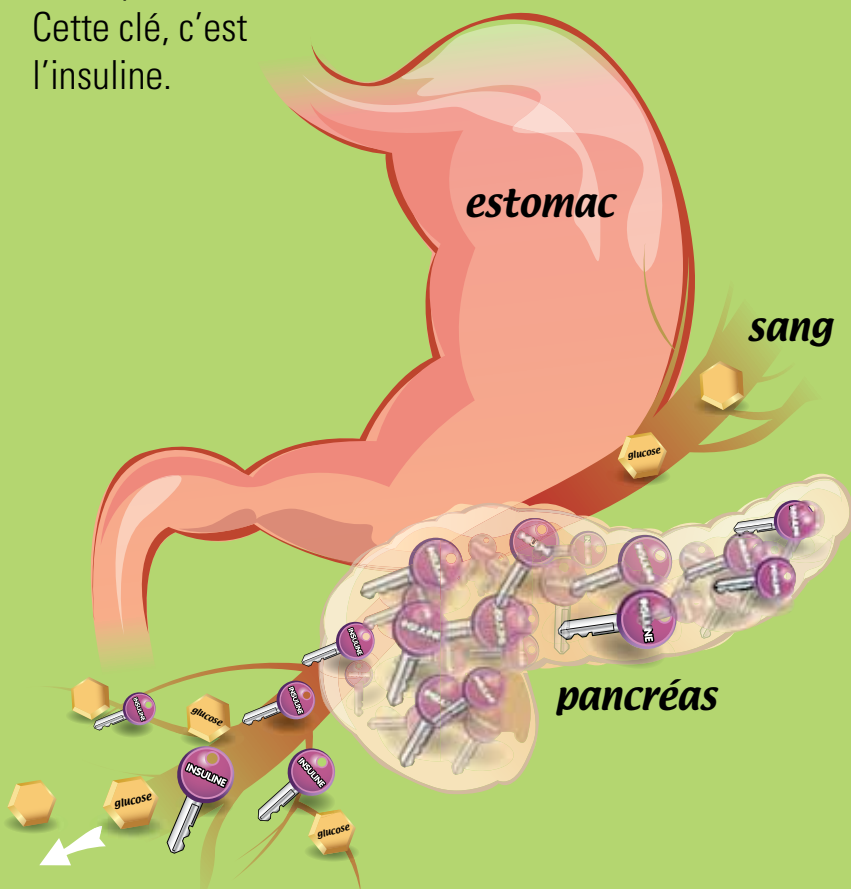


Le glucose est le carburant qui nous fournit l'énergie pour bouger, travailler, chasser, courir, etc.

COMMENT FONCTIONNE LE CORPS

Pour que le glucose passe du sang aux différentes parties du corps, il faut une clé.

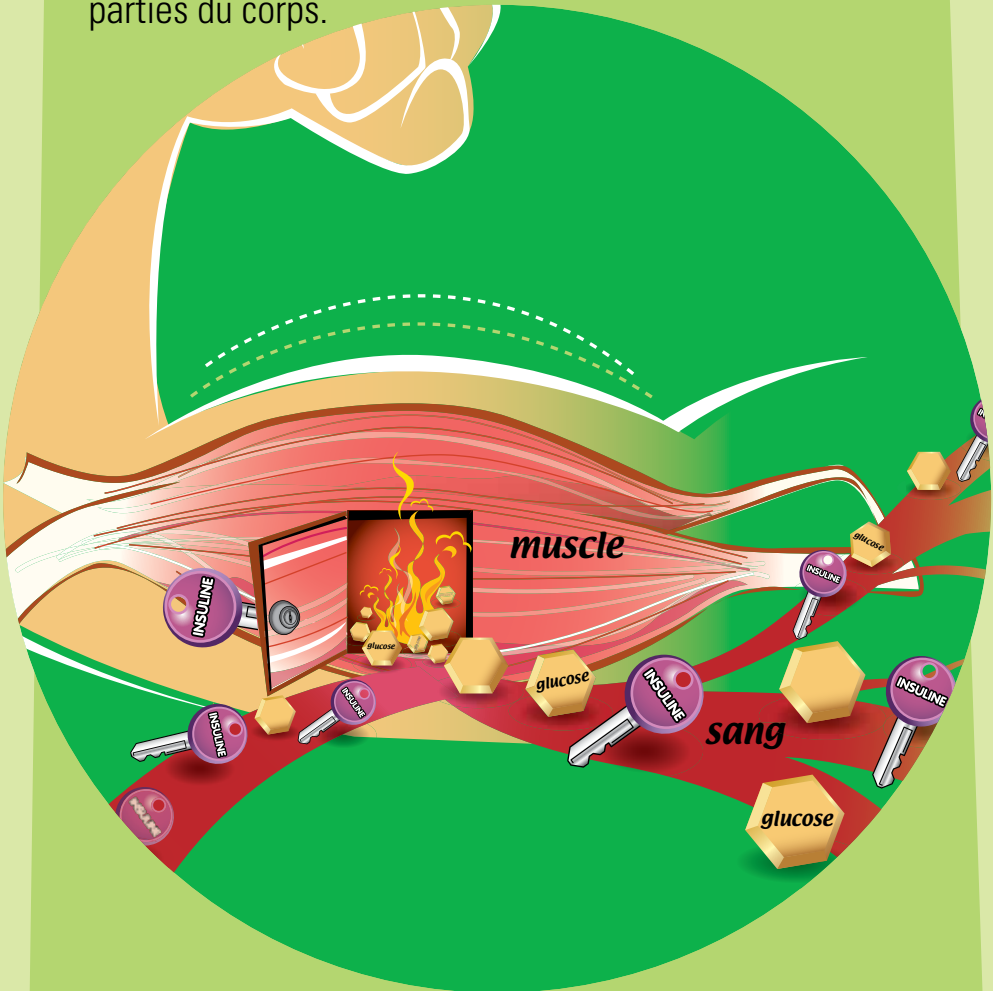
Cette clé, c'est
l'insuline.



L'insuline est produite par le **pancréas**. La quantité libérée dépend des aliments qu'on mange. C'est ainsi que notre pancréas maintient une **glycémie** (niveau de sucre dans le sang) normale.

COMMENT FONCTIONNE LE CORPS

L'**insuline** agit comme une clé qui ouvre les serrures pour permettre au glucose d'entrer dans les différentes parties du corps.



Notre corps utilise le glucose comme source d'**énergie**.
C'est pourquoi nous avons tous besoin d'une certaine
quantité de glucose dans notre sang.

COMMENT FONCTIONNE LE CORPS

Quand on dort, notre foie libère du glucose pour maintenir notre glycémie normale, ce qui nous permet de dormir toute la nuit sans manger.



Quand il y a assez de glucose dans le sang, l'insuline empêche notre foie d'en libérer d'autre.

LE DIABÈTE

La glycémie augmente parce que :

1 L'insuline **ne peut pas ouvrir toutes les serrures** (résistance à l'insuline).

ET/OU

2 Le **foie libère trop de glucose** dans le sang (robinet qui fuit).

ET/OU

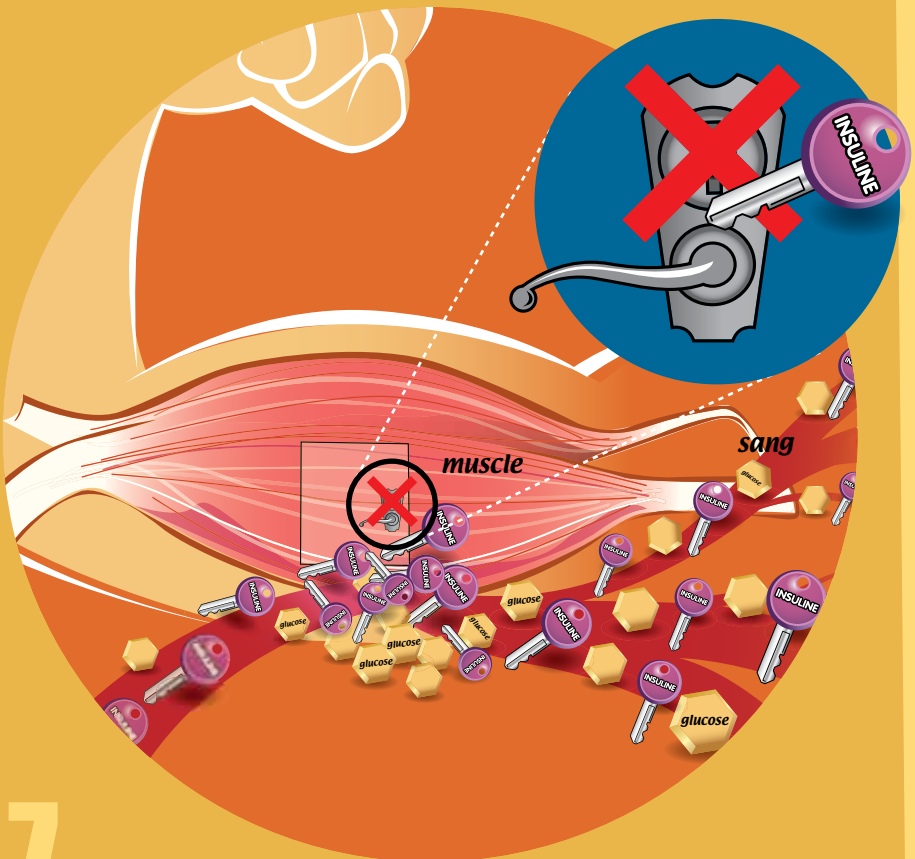
3 Le **pancréas ne produit pas assez d'insuline.**

Ces raisons sont expliquées aux pages suivantes.

1

L'INSULINE NE PEUT PAS OUVRIR TOUTES LES SERRURES

Au début du diabète, le pancréas produit encore de l'insuline mais celle-ci ne peut pas ouvrir toutes les serrures pour laisser entrer le glucose dans les différentes parties du corps. C'est ce qu'on appelle la **résistance à l'insuline**.



2

LE FOIE LIBÈRE TROP DE GLUCOSE

Quand on a le diabète, l'insuline ne peut pas arrêter totalement le foie de libérer du glucose.



Le foie est comme un robinet qui fuit et laisse s'écouler du glucose toute la nuit. C'est pourquoi au matin, la glycémie est élevée.

POURQUOI L'INSULINE NE PEUT PAS OUVRIR LES SERRURES OU EMPÊCHER LE FOIE DE LIBÉRER TROP DE GLUCOSE

1 Manque d'activité physique

Quand on est peu actif et qu'on n'utilise pas assez nos muscles, l'insuline a du mal à ouvrir les serrures.

2 Excès de poids

Quand on prend trop de poids, l'excès de gras bloque les serrures.

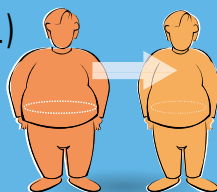
3 Le diabète existe dans notre famille

COMMENT AIDER L'INSULINE À OUVRIR LES SERRURES

1 Être plus actif

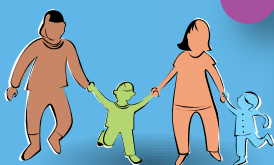
(marcher, couper du bois, etc.)

2 Perdre un peu de poids



3 Prendre vos médicaments pour le diabète

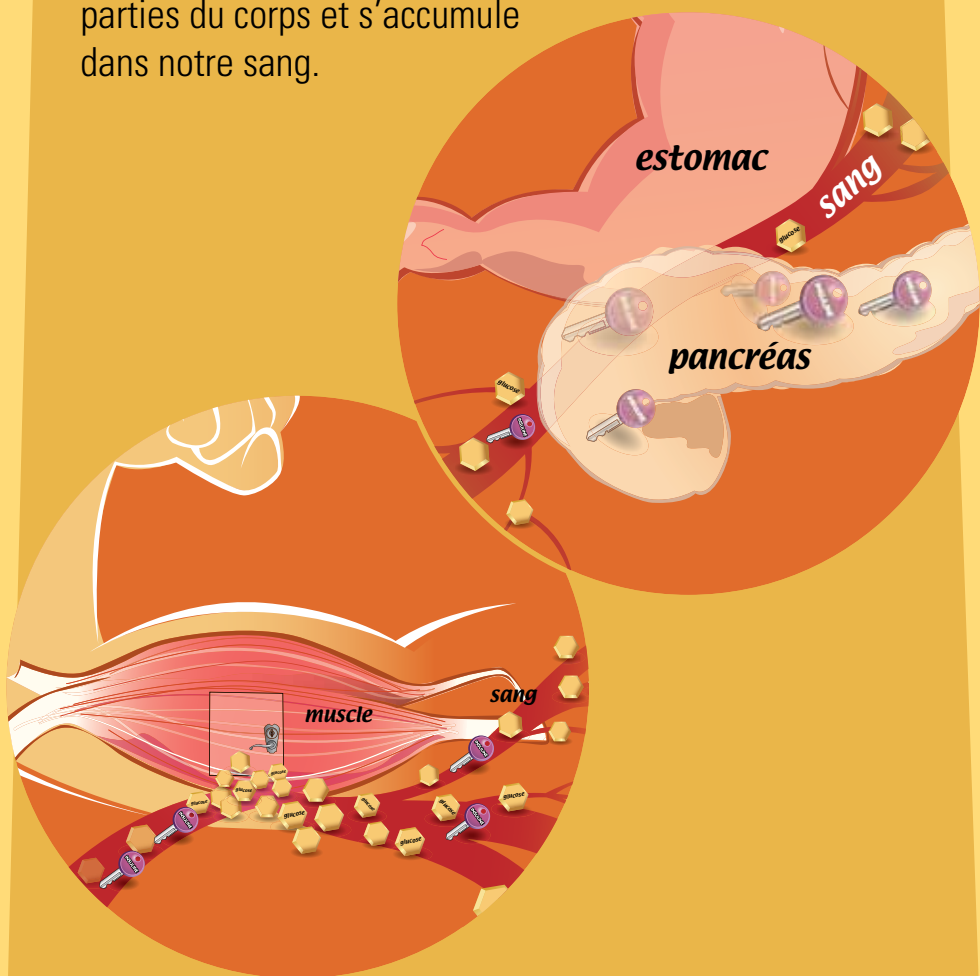
Adopter un mode de vie sain peut aider toute votre famille à prévenir le diabète.



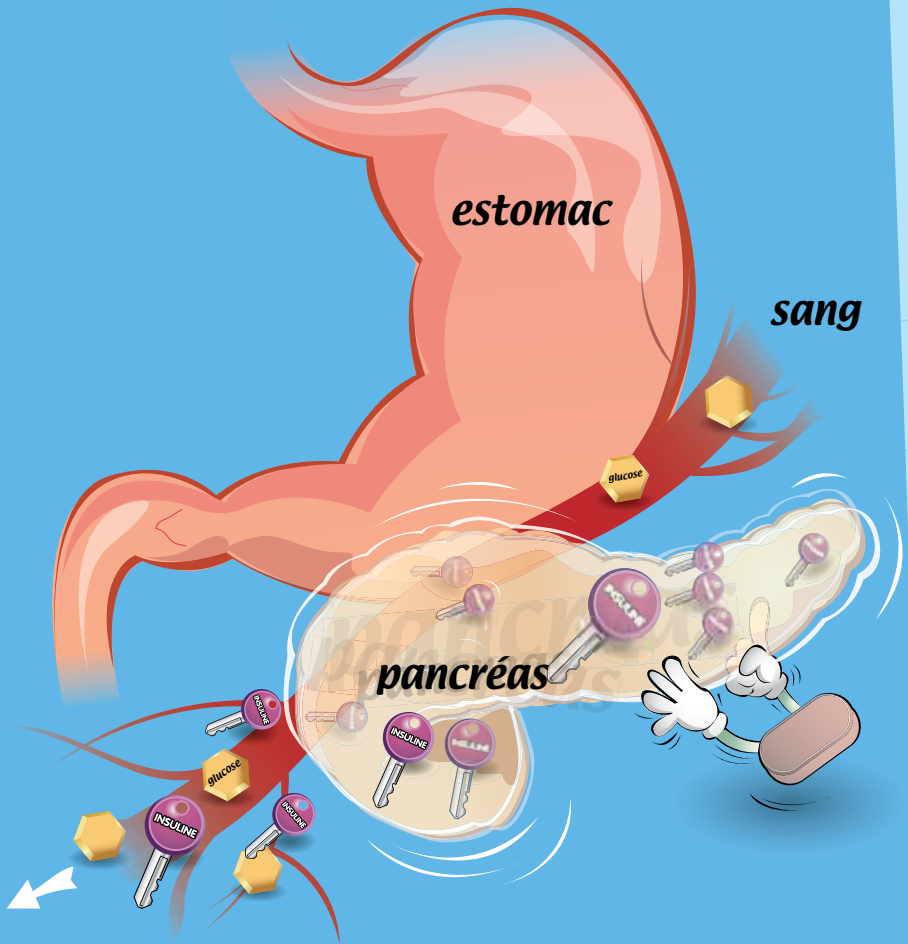
3 LE PANCRÉAS NE PRODUIT PLUS ASSEZ D'INSULINE

Avec les années, notre pancréas se fatigue de produire de plus en plus d'insuline, et finit par ne plus en produire.

Le glucose ne peut donc plus se rendre dans les différentes parties du corps et s'accumule dans notre sang.



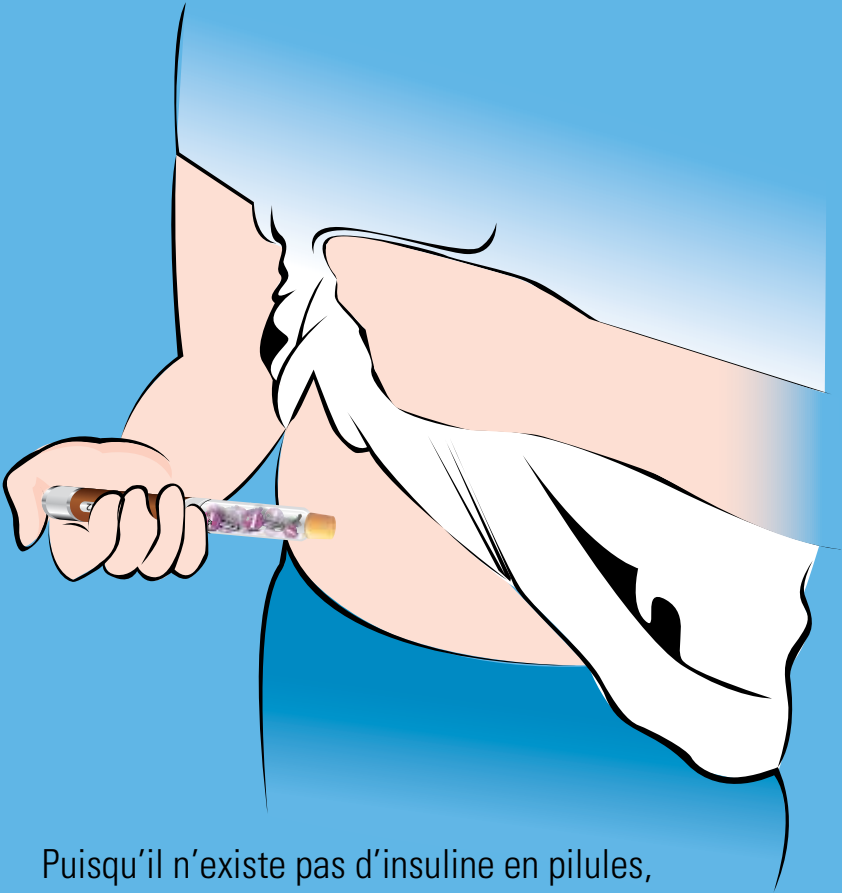
QUOI FAIRE POUR AIDER VOTRE PANCRÉAS À PRODUIRE DE L'INSULINE



Certains médicaments diminuent la glycémie en forçant le pancréas à produire plus d'**insuline**.

L'INSULINE

Quand le pancréas est trop fatigué de produire de l'insuline, nous avons besoin d'injections d'insuline.



Puisqu'il n'existe pas d'insuline en pilules, nous devons l'injecter.

Types d'insuline :

- Celle prise **au coucher** va empêcher le foie de libérer du glucose durant la nuit ; elle diminue la glycémie **du matin**
- Celle prise **aux repas** diminue la glycémie **après les repas**

POUR MAINTENIR UNE GLYCÉMIE NORMALE

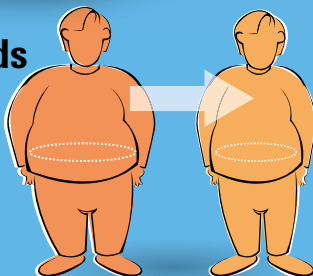
1 Être plus **actif**



2 Choisir des **aliments sains**

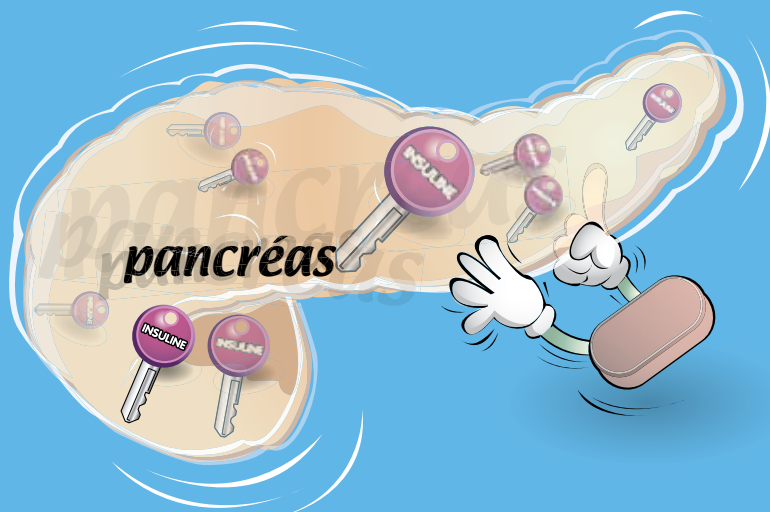


3 Perdre **un peu de poids**

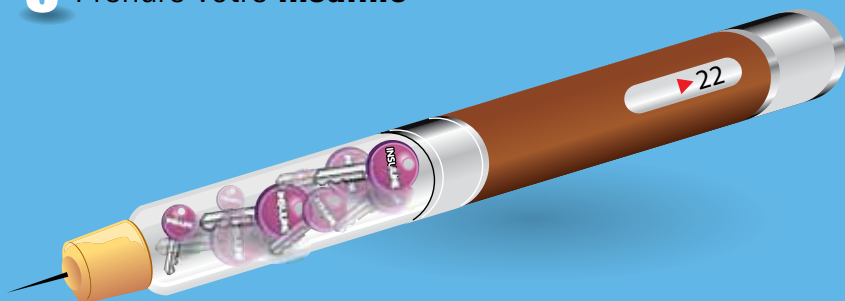


POUR MAINTENIR UNE GLYCÉMIE NORMALE

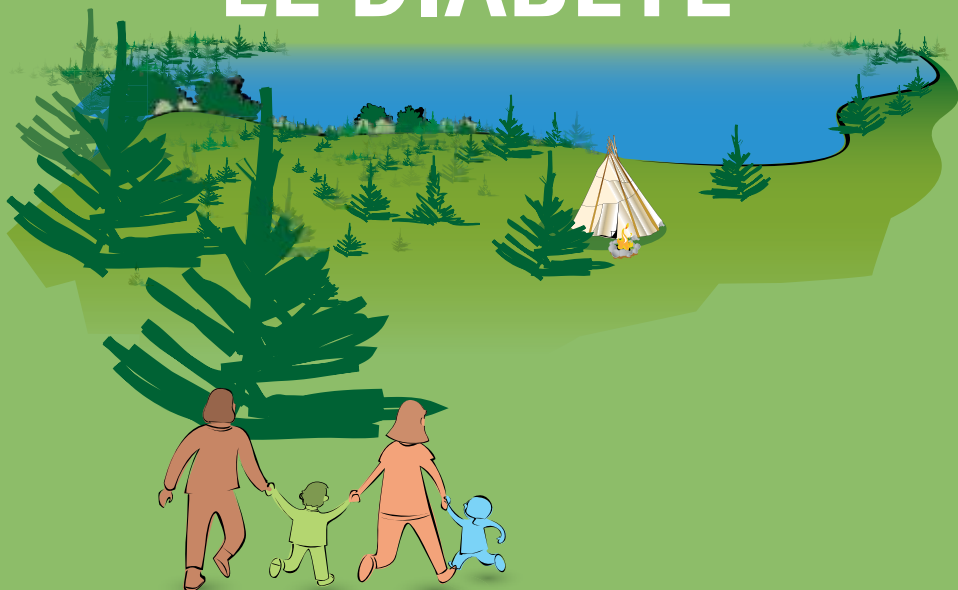
4 Prendre vos **pilules** contre le diabète



5 Prendre votre **insuline**



POUR BIEN VIVRE AVEC LE DIABÈTE



ADOPTEZ UN MODE DE VIE SAIN!

Produit par :

Département de santé publique

Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James

Tél : 418-923-3355



Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James
σDdᓂᓐ ᓃᓃ ᓐᓂᓐ ᓐᓂᓐ ᓐᓂᓐ ᓐᓂᓐ ᓐᓂᓐ
Cree Board of Health and Social Services of James Bay



Pour imprimer d'autres copies de ce document,
ou l'avoir en d'autres langues, allez à :
<http://creehealth.org/library/what-is-diabetes>

 facebook.com/creenationdiabetes

VERSION 2 – RÉVISÉE EN MARS 2016