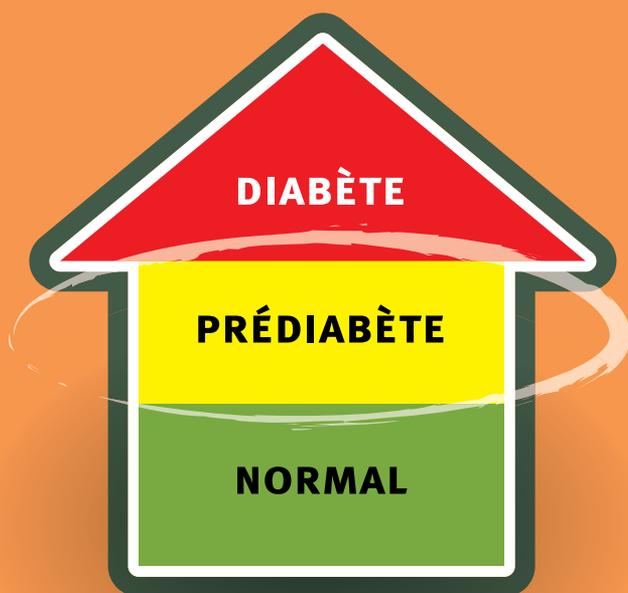


QU'EST-CE QUE LE PRÉDIABÈTE?

**GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE
LE PRÉDIABÈTE**



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

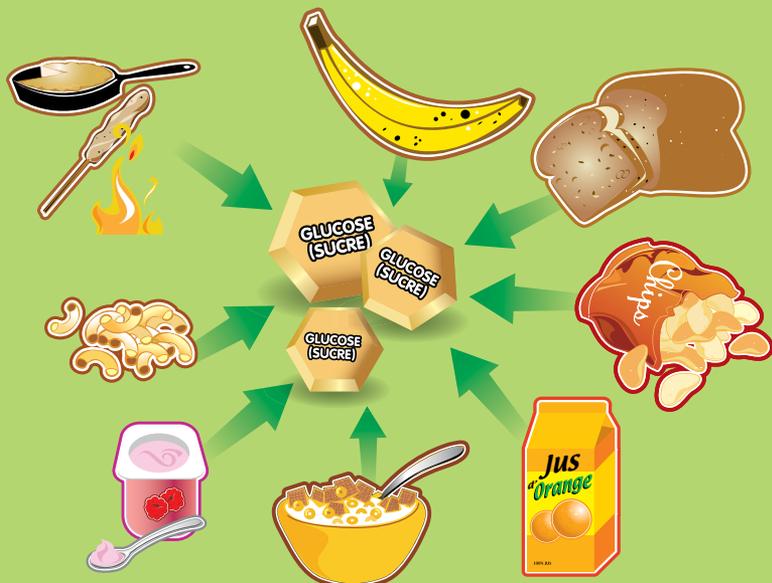
σ ∩ d t a b t Δ Γ Δ ∙ < Δ a < a a b r C b σ ∩ t

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.**



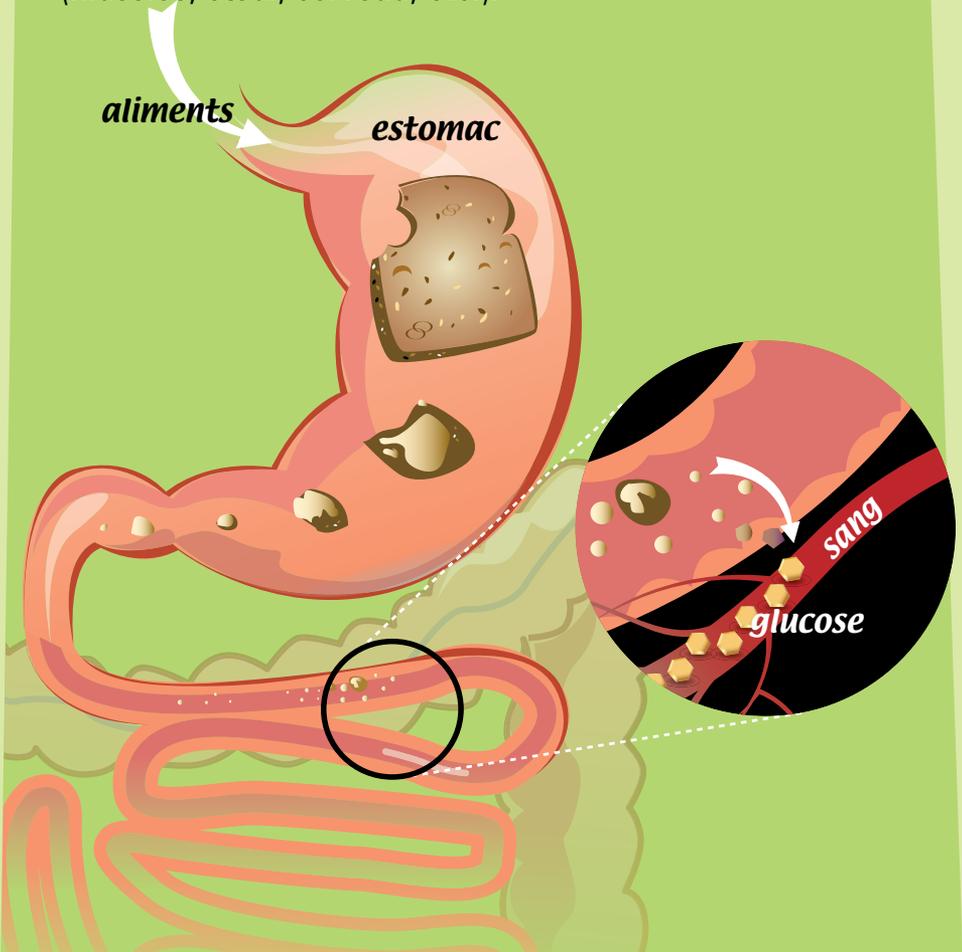
Voici les aliments qui contiennent du sucre :

- 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.).

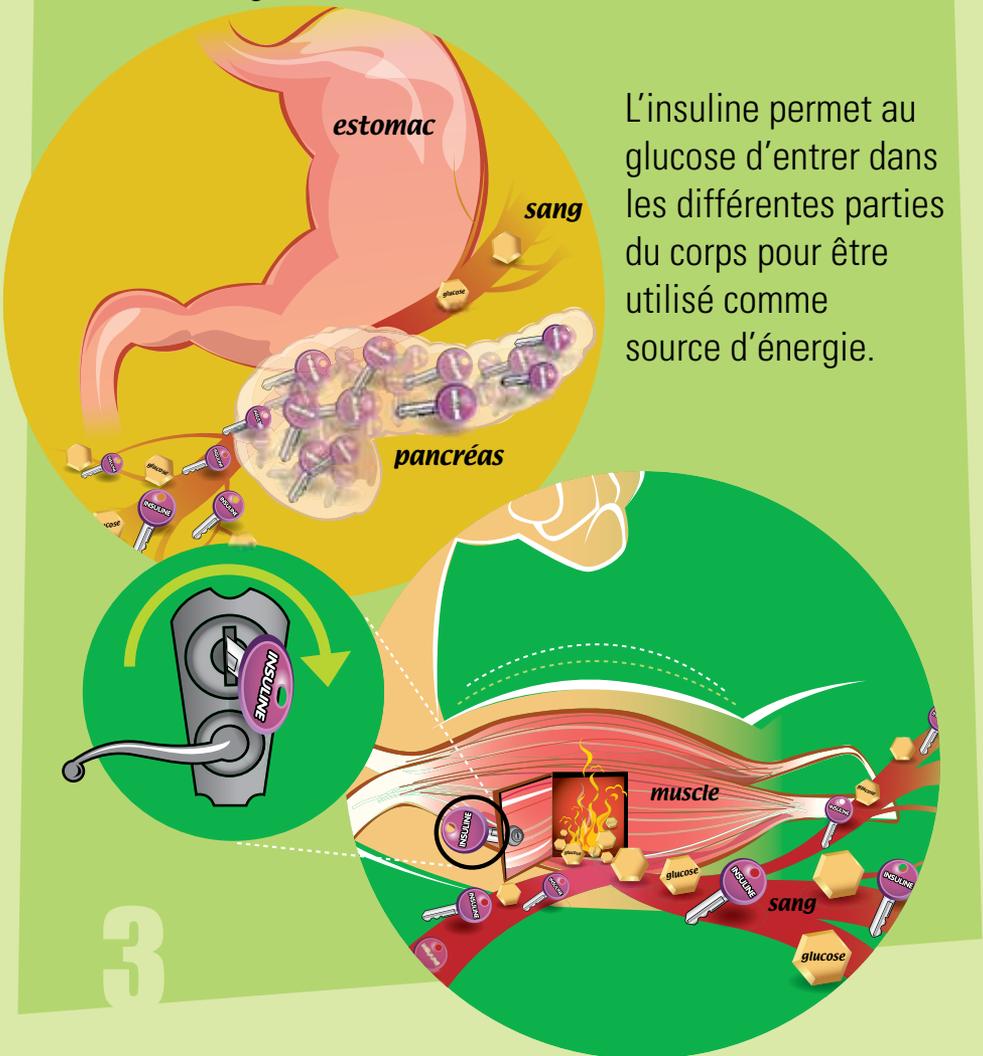


Le glucose est le carburant qui nous fournit l'énergie pour bouger, travailler, chasser, courir, etc.

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.

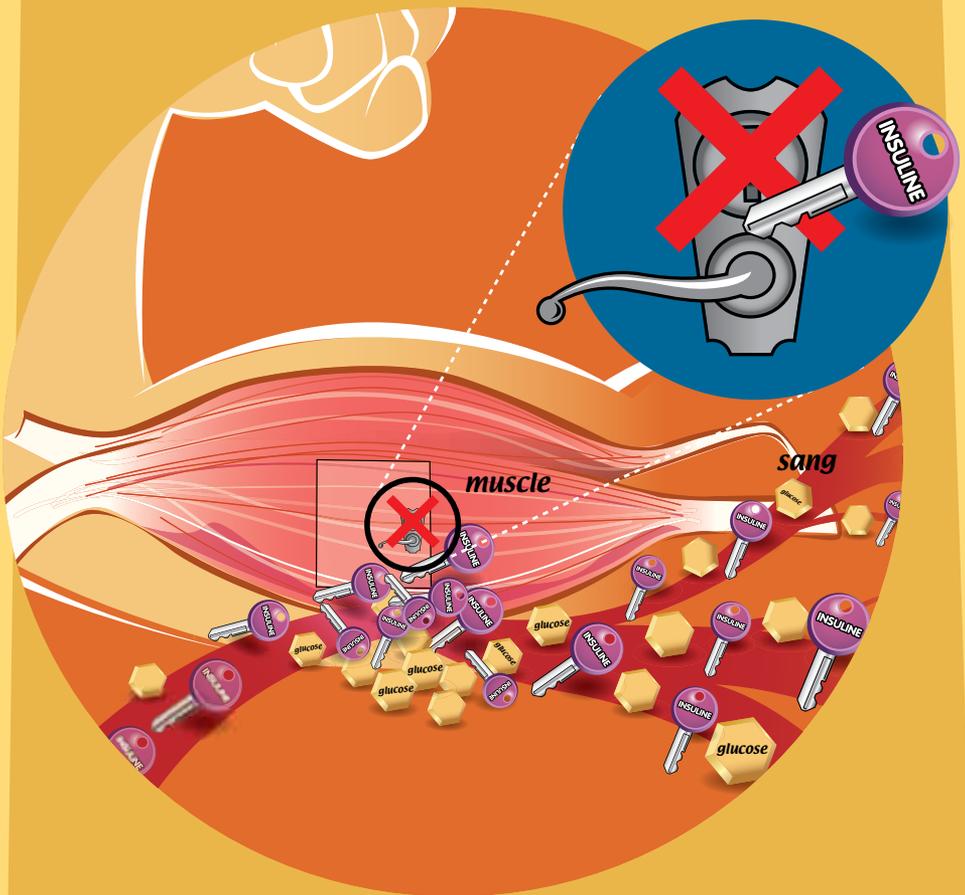


L'insuline permet au glucose d'entrer dans les différentes parties du corps pour être utilisé comme source d'énergie.

LE PRÉDIABÈTE

Quand on a le prédiabète, l'insuline produite par le pancréas ne peut pas ouvrir certaines serrures. Le glucose ne peut pas entrer dans les différentes parties du corps et **s'accumule dans le sang**.

C'est ce qu'on appelle la **résistance à l'insuline**.



LE PRÉDIABÈTE

La **glycémie** augmente à cause de la résistance à l'insuline. On parle de **prédiabète** quand la glycémie est juste au-dessus de la normale.

Le meilleur moyen de savoir si vous êtes prédiabétique est de passer un test sanguin à la clinique tous les un ou deux ans, dès l'âge de 10 ans.

Voyez avec votre équipe de soins afin de décider quel test de glycémie serait le mieux pour vous.

TEST DE
GLYCÉMIE
À JEUN

2 HEURES APRÈS
UN TEST DE 75g
DE GLUCOSE

AU-DESSUS DE 6.9

DIABÈTE

AU-DESSUS DE 11.0

ENTRE
6.1 ET 6.9

PRÉDIABÈTE

ENTRE
7.8 ET 11.0

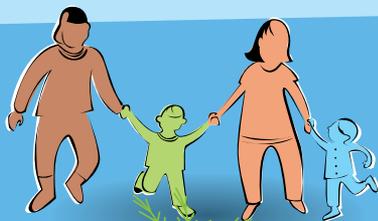
EN DESSOUS
DE 6.1

NORMAL

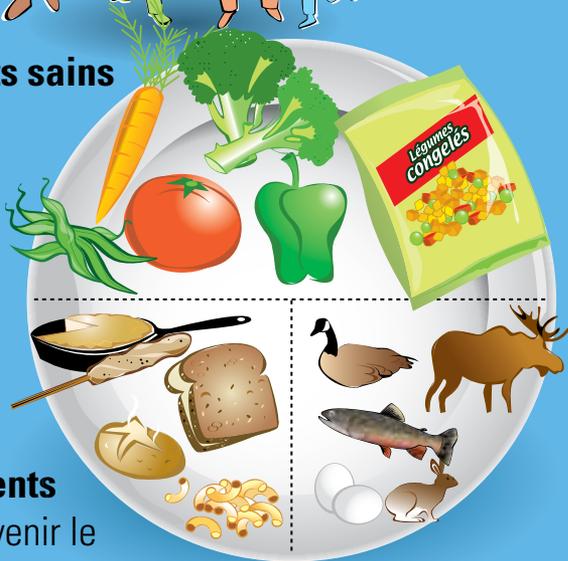
EN DESSOUS
DE 7.8

POUR MAINTENIR UNE GLYCÉMIE NORMALE

1 Être plus **actif**

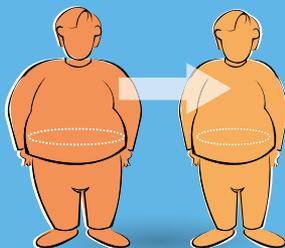


2 Choisir des **aliments sains**



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

4 Perdre **un peu de poids** : même une **petite perte** peut aider beaucoup

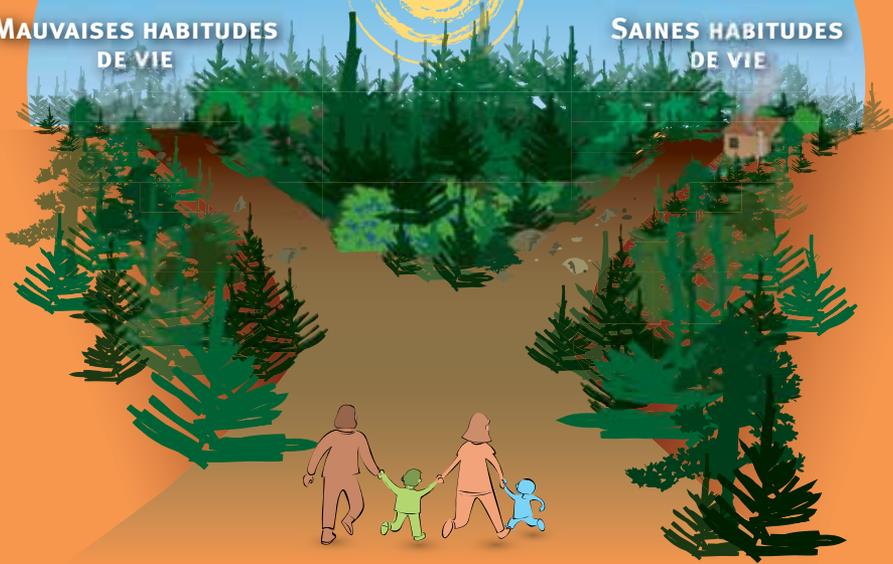


Le prédiabète est un signal d'alarme. Adopter un mode de vie sain peut permettre d'éviter le diabète.

IL EST TEMPS DE PASSER À L'ACTION POUR PRÉVENIR LE DIABÈTE

MAUVAISES HABITUDES
DE VIE

SAINES HABITUDES
DE VIE



ADOPTÉZ 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



Illustrations & design: Le zeste graphique



Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James
σ ∩ d t e b t Δ r Δ ∙ < Δ e < a e b r C b σ ∩ >
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-pre-diabetes>

 facebook.com/creenationdiabetes

VERSION 2 - RÉVISÉE EN MARS 2016