

Les nouvelles connaissances usuelles



Le diabète



LETTRES *en* MAIN



Fédération des infirmières
et infirmiers du Québec



Santé
et Services sociaux

Québec 

Recherche et textes

Gilles Landry et Diane Labelle

Collaboration

Le comité de lecture des participants et participantes de Lettres en main. Hélène Ranger et Esther Filion de Lettres en main.

Chantal Martin, Michelle Boisclair et Lucille Auger de la FIIQ (Fédération des infirmières et des infirmiers du Québec).

Les professeurs et professeures du département de santé du Pavillon de l'Avenir de Rivière-du-Loup.

Nous remercions le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec ainsi que la FIIQ (Fédération des infirmières et des infirmiers du Québec) pour leur soutien financier.

Mise en page et graphisme

Jonathan Brazeau

Mediagrafik – www.mediagrafik.ca

Impression

SISCA

1219, rue Maisonneuve

Longueuil (Québec)

J4K 2S8

Distribution

Lettres en main

5483, 12^e Avenue

Montréal (Québec) H1X 2Z8

Tél. : (514) 729-3056

Télé. : (514) 729-3010

Internet : www.lettresenmain.com

Courriel : lem@cam.org

Dépôt légal : 3^e trimestre 2006

Bibliothèque nationale du Québec

ISBN : 2-922908-05-4

LA COLLECTION

Nous sommes heureux de présenter la collection *Les nouvelles connaissances usuelles*.

Cette série de petits ouvrages, conçus principalement pour les personnes en démarche d'alphabétisation, aborde des thèmes variés.

La collection est inspirée des *Connaissances usuelles*, publiées dans les années cinquante par les Frères de l'Instruction chrétienne. Ces documents ont servi d'outils de référence pour les premiers travaux de recherche des écoliers de l'époque.

Espérons que la lecture de cette nouvelle publication saura éveiller autant votre intérêt que votre curiosité.



Les *Connaissances usuelles* telles que publiées par les Frères de l'Instruction chrétienne dans les années cinquante.

LE DIABÈTE

INTRODUCTION

Le diabète est une maladie très répandue. Qui n'a pas un parent ou un ami diabétique? En fait, au Québec, c'est près d'une personne sur dix qui a le diabète. Par contre, la moitié des personnes atteintes ne s'en rendent pas compte avant que les complications apparaissent. C'est aussi une maladie qui n'est pas près de disparaître. On croit que dans à peine vingt ans, il y aura deux fois plus de personnes diabétiques au Québec que maintenant.





LETTRES *en* MAIN

Lettres en main est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme. Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes. De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.

Connaître pour mieux prévenir

La Table communautaire d'information sur le dépistage du cancer du sein de Relais-femmes est un lieu de rencontre de groupes communautaires qui interviennent auprès de femmes de divers milieux. Les groupes de la Table aident les responsables à promouvoir leurs activités dans leur milieu respectif. Les responsables de la Table ont pour mandat de diffuser largement l'information sur le cancer du sein et ses modes de dépistage, dans une approche globale de la santé des femmes. Les interventions se font dans la grande région de Montréal et sont adaptées à chaque groupe rencontré.



Le diabète ne date pas d'hier. En fait, c'est une maladie aussi vieille que les êtres humains. D'ailleurs, le premier document qui en parle date de 4000 ans. Pendant des siècles, les personnes atteintes de diabète étaient condamnées à mourir parce qu'il n'y avait aucun traitement pour les soigner.

Encore aujourd'hui, on ne peut pas guérir le diabète. C'est pourquoi on dit que c'est une maladie chronique. Toutefois, on peut le contrôler et améliorer la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes.

En fait, la meilleure façon de bien vivre avec cette maladie, c'est de la comprendre. C'est pourquoi ce petit ouvrage explique ce qu'est le diabète et quels en sont les causes et les symptômes. Il aborde aussi les principaux traitements disponibles et donne quelques conseils pour bien vivre avec cette maladie.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Afin de bien comprendre ce qu'est le diabète, il faut savoir comment notre corps prend de l'énergie dans les aliments.

Les êtres vivants ont besoin d'énergie pour vivre. Il suffit de manger pour retrouver de l'énergie.

Tous les aliments (le pain, les pommes de terre, les pâtes, etc.) contiennent des sucres, qu'on appelle des glucides. Par contre, pour nourrir les cellules de notre corps,

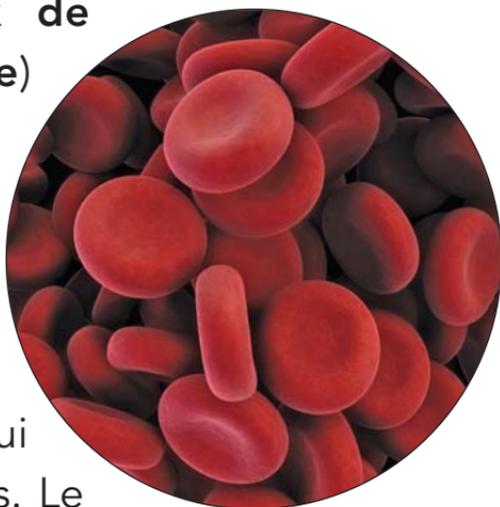


il faut transformer ces glucides en une autre sorte de sucre : le glucose. Cette transformation se produit pendant la digestion. Ainsi, la principale source d'énergie qui nous permet de fonctionner, c'est le glucose.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le glucose est produit par le foie. Il passe dans le sang et le **taux de glucose** (qu'on appelle aussi **taux de sucre** ou **glycémie**) augmente.

À ce moment, le corps envoie un signal à un organe près de l'estomac qui s'appelle le pancréas. Le pancréas produit alors de l'insuline.



L'insuline a beaucoup d'importance. Elle fonctionne un peu comme une clé. C'est elle qui permet au glucose d'entrer dans les cellules pour les nourrir.



Lorsque le glucose entre dans les cellules, le corps reçoit l'énergie dont il a besoin.

Le diabète se développe lorsque le corps manque d'insuline ou ne réussit pas à utiliser celle qu'il produit. Alors, le glucose ne peut plus entrer dans les cellules et s'accumule dans le sang. C'est ce qu'on appelle faire de l'hyperglycémie.

Saviez-vous que...

Dans le monde, toutes les 30 secondes, une personne est amputée d'un pied ou d'une jambe à cause du diabète.

LES TYPES DE DIABÈTE

Il y a deux types principaux de diabète : le **diabète de type 1** et le **diabète de type 2**.

Le diabète de type 1 apparaît souvent pendant l'enfance ou l'adolescence. On n'en connaît pas la cause. Par contre, on sait que ce sont les défenses naturelles du corps qui détruisent les cellules du pancréas. Ainsi, le corps ne peut plus produire d'insuline ou en produit très peu et le glucose reste dans le



sang. Le diabète de type 1 touche environ **une personne diabétique sur dix.**

Le diabète de type 2, pour sa part, touche plutôt les adultes de plus de 40 ans. Même si on n'en connaît pas très bien les causes, on peut identifier certains facteurs de risque : obésité, manque d'exercice physique, alimentation trop riche en gras. Certaines personnes atteintes de cette maladie ne produisent plus assez d'insuline. D'autres en produisent, mais elle ne fait plus son travail. Le diabète de type 2 est le plus courant. Il touche **9 personnes diabétiques sur 10.**





LE DIABÈTE DE GROSSESSE

Le diabète de grossesse touche certaines femmes qui n'avaient pas la maladie avant d'être enceintes. Il apparaît en général autour de la 24^e semaine de grossesse. Les facteurs de risque sont connus : avoir plus de 35 ans, avoir un surplus de poids, avoir déjà eu un bébé de plus de 9 livres et avoir une

histoire de diabète dans la famille. Si une femme a déjà connu un diabète de grossesse, elle a plus de risques d'en développer un deuxième. Il est donc important que la mère soit suivie durant toute la période de sa grossesse.

Le diabète ne touche pas seulement la mère, mais aussi le bébé. Par contre, pour le bébé, le problème se règle dans les heures qui suivent la naissance.

En ce qui concerne la mère, 9 fois sur 10, le diabète disparaît après l'accouchement.

Saviez-vous que...

Au Canada, on estime à neuf milliards de dollars par année les coûts du diabète liés aux soins de santé, à l'invalidité, à la perte de travail et à la mort précoce.

LES SYMPTÔMES DU DIABÈTE

Les symptômes sont à peu près les mêmes pour le diabète de type 1 et le diabète de type 2 :

- ✓ Envies fréquentes d'uriner
- ✓ Soif constante



- ✓ Fatigue continue
- ✓ Vue embrouillée
- ✓ Coupures et blessures lentes à guérir
- ✓ Infections fréquentes ou à répétition
- ✓ Mains et pieds engourdis

Il y a quand même une différence entre les deux types de diabète :

Dans le cas du diabète de type 1, les gens ont toujours faim, mais ils perdent quand même du poids. C'est pourquoi on appelle parfois ce type de maladie : **diabète maigre**.

Dans le cas du diabète de type 2, les personnes ont faim et prennent du poids. C'est pourquoi on l'appelle aussi **diabète gras**.

Il faut toutefois ajouter que le diabète est une maladie sournoise : quand les symptômes apparaissent, c'est souvent parce que la maladie est très avancée.

Saviez-vous que...

Parmi les célébrités atteintes de diabète, il y a Ginette Reno, Elizabeth Taylor et Elvis Presley.

L'HYPERGLYCÉMIE ET L'HYPOGLYCÉMIE

L'hyperglycémie et l'hypoglycémie sont deux problèmes qui sont souvent liés au diabète.

L'hyperglycémie, c'est quand il y a trop de sucre dans le sang. Si elle n'est pas traitée, les symptômes suivants peuvent apparaître :

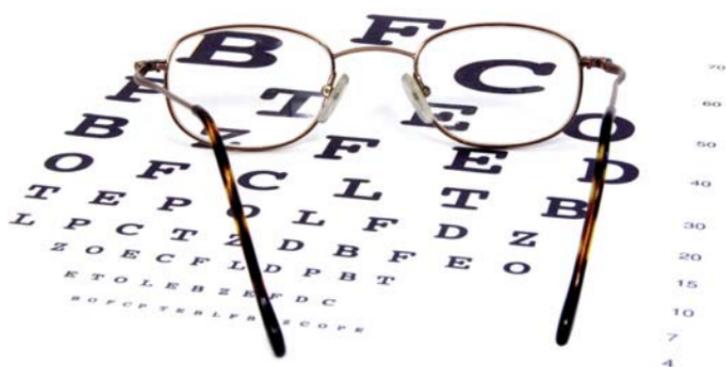
faiblesse, douleurs à l'estomac, sensation de douleur générale, respiration difficile et bruyante, perte d'appétit, nausées et vomissements.

Dès l'apparition de ces symptômes on doit appeler le médecin et faire vérifier

son taux de sucre. Il est aussi recommandé de boire des liquides sans sucre.



L'hypoglycémie, c'est quand il n'y a pas assez de sucre dans le sang. Les symptômes sont les suivants : tremblements, sueurs, étourdissements, palpitations, fatigue, bâillements, vue embrouillée, etc. Dans les cas les plus graves, les gens peuvent tomber dans un coma diabétique. Quand on a une



crise d'hypoglycémie, il est recommandé de consommer du sucre (comprimés de glucose ou aliments sucrés) et des protéines (viande, œufs, fromage, etc.) pour retrouver un taux de sucre normal. Évidemment, il ne faut pas prendre d'insuline. Une crise d'hypoglycémie survient en général 3 ou 4 heures après un repas.

Il y a une seule façon de savoir si une personne souffre d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie, c'est de faire vérifier son taux de sucre par une prise de sang.

LES COMPLICATIONS LIÉES AU DIABÈTE

Le diabète s'attaque aux veines et aux artères, surtout aux plus petites. Le sang y circule plus difficilement et ne peut plus bien nourrir les cellules qui les entourent.

Les muscles et les nerfs peuvent être abîmés. De plus, comme le sang circule moins bien, le corps peut moins combattre les infections. C'est pour ces raisons que les complications liées au diabète sont nombreuses et souvent graves.



Voici les principales :

Problèmes visuels

Dans les yeux, il y a beaucoup de petits vaisseaux sanguins. Si le sang circule moins bien, certaines parties de l'œil peuvent se détériorer lentement. Parfois, il n'y a aucun symptôme avant des années et d'autres fois, la vue peut baisser ou s'embrouiller. Si on laisse aller les choses, on peut même devenir aveugle.

Pied diabétique

Le diabète peut endommager les nerfs dans les pieds. Dans certains cas, ils sont tellement abîmés qu'on ne sent plus la douleur causée

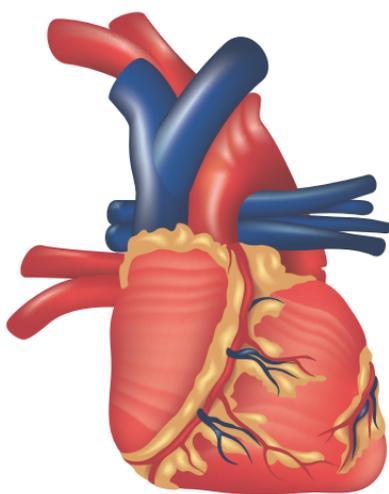
Saviez-vous que...

C'est en 1921 que deux médecins canadiens, Frédéric Grant Banting et Charles Herbert Best, ont eu l'idée d'utiliser l'insuline pour traiter le diabète.

par les blessures. Il arrive qu'elles s'infectent avant qu'on s'en rende compte. De plus, comme la circulation du sang est moins bonne, le corps n'arrive pas à combattre l'infection. Si le problème s'aggrave, il peut mener à l'amputation.

Crises cardiaques et ACV (accidents cérébro-vasculaires)

Même si le diabète attaque surtout les petits vaisseaux sanguins, il peut également détériorer les plus gros. Les personnes diabétiques sont plus sensibles aux problèmes qui sont associés à la circulation du sang : haute tension, athérosclérose, phlébite, thrombose, etc. Ainsi, ils ont plus de risques de faire des crises cardiaques et des ACV.



Insuffisance rénale

Les reins ont une fonction très importante dans le corps humain. Ils servent de filtres pour éliminer les déchets de l'organisme. Comme le diabète endommage les petits vaisseaux des reins, ceux-ci ne peuvent plus jouer leur rôle. Alors, tout se dérègle : au lieu d'être évacués dans l'urine, les déchets passent dans le sang. De plus, certaines substances nutritives qui devraient passer dans le sang (comme les protéines) sont au contraire évacuées par l'urine. Avec le temps, ces problèmes peuvent causer de l'insuffisance rénale. Les personnes atteintes de cette maladie doivent utiliser un appareil pour filtrer le sang durant toute leur vie.

Infections fréquentes

Le fait d'avoir un taux élevé de glucose dans le sang empêche le corps de bien combattre les infections. Ainsi, les personnes diabétiques ont plus de risques de

développer des infections de la peau, de la vessie ou des gencives.

LES TRAITEMENTS

Avant de parler de traitements, il faut répéter que la seule façon de savoir si une personne est atteinte de diabète, c'est de faire vérifier son taux de sucre par une prise de sang.



En ce qui concerne les traitements, il est important de savoir si on a affaire à un diabète de type 1 ou de type 2. En effet, ils peuvent changer selon le type de diabète.

Pour le diabète de type 1, il y a un seul traitement possible : l'injection d'insuline. En effet, comme les malades de ce type ne produisent plus d'insuline alors qu'elle est nécessaire au fonctionnement du corps, il faut qu'ils la prennent ailleurs. Ils doivent donc se l'injecter. Les diabétiques de type 1 sont ce que l'on appelle **insulinodépendants**, c'est-à-dire qu'ils ont besoin d'insuline pour vivre.



Saviez-vous que...

Dans un litre de boisson gazeuse, il y a 22 carrés de sucre.

Pour le diabète de type 2, il y a plus de possibilités. En effet, les gens atteints de cette maladie sont **non-insulinodépendants**, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas nécessairement besoin d'insuline pour vivre. En fait, il existe un certain nombre de médicaments qui peuvent permettre de contrôler la maladie. Ces médicaments sont de quatre types :

- ✓ Ceux qui stimulent la production de l'insuline qui existe encore dans le pancréas.
- ✓ Ceux qui aident les cellules à mieux utiliser l'insuline disponible dans le sang.
- ✓ Ceux qui empêchent le glucose d'entrer dans le sang pendant la digestion.
- ✓ Ceux qui empêchent le foie de fabriquer du glucose.

Ces médicaments peuvent suffire à contrôler le diabète de type 2 s'ils sont associés à de bonnes mesures de prévention. Mais après une dizaine d'années, il arrive que la maladie devienne plus difficile à contrôler. À ce moment, l'injection d'insuline peut devenir nécessaire.



Saviez-vous que...

On ajoute du sucre dans toutes sortes d'aliments : ketchup, céréales non sucrées, vinaigrettes, beurre d'arachide, etc.

QU'EST-CE QUE L'INSULINE ?

L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Son rôle est de permettre aux cellules du corps humain d'absorber le glucose qui est nécessaire à leur fonctionnement.

Quand le pancréas ne peut plus en produire, il faut en injecter dans le corps. En effet, il est impossible de l'avaler en comprimés parce que l'insuline serait détruite dans l'estomac.



Auparavant, on prélevait l'insuline de pancréas d'animaux, mais de nos jours, on en fabrique en laboratoire avec des bactéries et de la levure.



LA GESTION DU DIABÈTE

Le diabète est une maladie pour laquelle la prévention est difficile. Pour les personnes atteintes du diabète de type 1, elle est carrément impossible puisque la maladie est habituellement transmise à la naissance. Pour celles qui ont le diabète de type 2, quand les symptômes de la maladie apparaissent, il est déjà trop tard pour penser à la prévention. Il ne faut pas oublier que le diabète est une maladie qui ne se guérit pas.

Par contre, c'est une maladie qui se contrôle. Pour y arriver, il faut faire attention à un certain nombre de choses :

L'alimentation

Pour tous les gens atteints de diabète, il est important de surveiller son alimentation. En effet, cette maladie est directement liée à ce qu'on mange. C'est pourquoi il faut éviter les aliments trop gras ou trop sucrés.

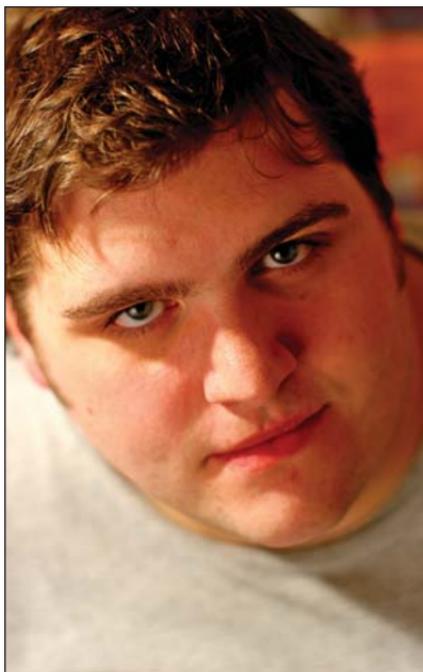


Saviez-vous que...

Il y a 200 ans, une personne consommait en moyenne moins d'un kilo de sucre par année; il y a 100 ans, c'était 8 kilos; aujourd'hui, c'est environ 50 kilos.

Pour les gens atteints du diabète de type 1, on recommande de répartir la consommation de glucides tout au long de la journée (trois repas et trois collations, par exemple). On suggère de manger plus souvent, mais en petite quantité. Il est ainsi plus facile de stabiliser le taux de glucose dans le sang.

Pour les gens qui ont un diabète de type 2, c'est un peu le même genre de recommandation. Toutefois, comme l'obésité est l'une des premières causes de cette maladie (8 personnes sur 10 qui ont ce type de diabète sont obèses), il va de soi que les gens qui en souffrent doivent également perdre du poids.





L'exercice physique

Dans le diabète de type 2, l'exercice physique permet d'économiser l'insuline tout en faisant baisser le taux de sucre dans le sang. Comme ce diabète est directement lié à des problèmes de poids, il est donc très important de faire des activités physiques.

Saviez-vous que...

Il y a 50 ans, le diabète était une maladie inconnue chez les peuples autochtones; aujourd'hui, c'est devenu une épidémie.

La tension artérielle

Le diabète a pour effet d'abîmer les artères. Les personnes sont alors plus vulnérables aux crises cardiaques et aux ACV (accidents cérébro-vasculaires). Comme l'un des premiers signes de ce type de problème est une tension artérielle élevée, il faut la surveiller. C'est pourquoi il faut consulter régulièrement un médecin. De plus, comme le tabac fait monter la tension artérielle, il faut cesser de fumer.



L'autosurveillance

Les personnes atteintes de diabète doivent apprendre à surveiller elles-mêmes leur taux de glucose. Pour cela, il existe un appareil

appelé glucomètre. Il suffit d'y déposer une goutte de son sang et le taux de glucose apparaît sur l'écran. Ainsi, les personnes diabétiques peuvent mieux comprendre ce qui fait augmenter ou diminuer leur taux de glucose. Elles peuvent ainsi ajuster leur traitement pour le rendre plus efficace.

En résumé, il faut se rappeler qu'on peut apprendre à vivre avec le diabète. D'ailleurs, il y a des centres d'aide qui proposent des programmes adaptés aux besoins des personnes diabétiques.

LE DIABÈTE : UN PROBLÈME INDIVIDUEL OU UN PROBLÈME DE SOCIÉTÉ?

Le diabète est une maladie qui touche les personnes. Toutefois, ce n'est pas seulement un problème individuel. En fait, c'est un problème qui touche la société en général. En effet, on commence à se rendre compte

que le diabète de type 2 touche de plus en plus de gens et que la maladie frappe des personnes de plus en plus jeunes.

Deux raisons expliquent cette véritable épidémie : **la mauvaise alimentation** et **le manque d'exercice physique**.



La mauvaise alimentation

Au Québec, les habitudes alimentaires ont beaucoup changé depuis quelques années.

- ✓ On cuisine moins.
- ✓ On achète beaucoup plus d'aliments préparés.

- ✓ L'industrie de l'alimentation met du sucre partout.
- ✓ La publicité nous offre sans cesse de nouveaux produits.
- ✓ Les chaînes de restaurants cherchent à attirer les enfants.
- ✓ Les restaurants servent des portions de plus en plus grosses.
- ✓ Les boissons gazeuses coûtent moins cher que les jus de fruits ou le lait.

Les gens ont donc de plus en plus accès à de la nourriture grasse et sucrée. C'est pourquoi, depuis quelques années, on entend davantage parler d'obésité, même chez les plus jeunes. Il faut se rappeler que le

Saviez-vous que...

Selon une étude réalisée par l'Université Laval, une publicité sur quatre nous encourage à acheter des aliments trop gras ou trop sucrés.

surplus de poids reste l'une des principales causes du diabète de type 2.

Le manque d'exercice physique

Comme le glucose est lié à l'énergie, on peut comprendre que si on fait de l'activité physique, on peut brûler le glucose en trop dans le corps humain. Malheureusement, les gens font de moins en moins d'activités physiques, surtout les jeunes.

- ✓ La télévision et les jeux électroniques occupent de plus en plus de place dans la vie des gens.



- ✓ À l'école, il y a de moins en moins de cours de culture physique.

- ✓ La pratique des sports coûte de plus en plus cher.



- ✓ On se déplace de moins en moins à pied.
- ✓ On ne se lève même plus pour changer les postes de télévision.

Les gens font donc de moins en moins d'exercice, ce qui contribue à augmenter le taux d'obésité, donc de diabète de type 2.

Saviez-vous que...

La version légère du beurre d'arachide contient environ deux grammes de gras en moins, mais deux grammes de sucre en plus par cuillerée à table.

CONCLUSION

De nos jours, le diabète est toujours une maladie grave. Même si la médecine permet de la contrôler de mieux en mieux, cette maladie touche de plus en plus de monde. En fait, pour améliorer les choses, il faut que les gens se prennent en main. Comme individus, ils peuvent améliorer leur propre alimentation et faire un peu plus d'exercice. Comme membres de la société, ils peuvent critiquer et boycotter l'industrie alimentaire qui met sur le marché de plus en plus d'aliments gras et sucrés. Ils peuvent aussi se regrouper pour trouver des moyens d'avoir accès à de meilleurs aliments. Il ne faut pas oublier que c'est ce que l'on met dans notre assiette qui aboutit dans notre corps et notre sang.



QUESTIONS SUR LE TEXTE

- 1 Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?
- 2 En quoi les glucides sont-ils transformés dans notre corps ?
- 3 Quelles sont les autres façons de dire « taux de glucose » ?
- 4 Quelles sont les principales différences entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2 ?
- 5 Quand le diabète de grossesse apparaît-il ?
- 6 D'où vient l'insuline ?

7 Quels sont les principaux symptômes du diabète ?

8 Est-ce que le diabète peut rendre aveugle ?

9 Est-ce que les personnes atteintes de diabète de type 2 sont obligées de prendre de l'insuline ?

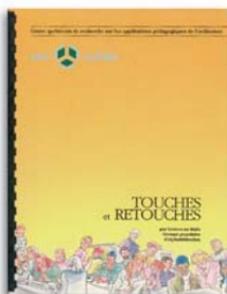
10 Pourquoi est-ce qu'on ne peut pas prendre des pilules d'insuline ?

11 Pour quelles raisons le diabète est-il en train de devenir une véritable épidémie ?

12 Que peut-on faire pour prévenir le diabète ?

AUTRES PUBLICATIONS DE LETTRES EN MAIN

Touches et retouches



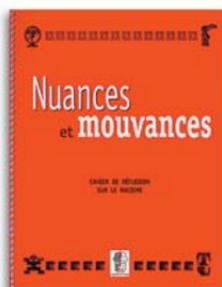
La collection Alpaludo



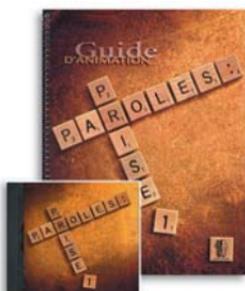
...de mémoire



Nuances et mouvances



Paroles : prise 1, cahier et dc



Les nouvelles connaissances usuelles

