Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Mieux vaut prévenir que guérir : le diabète de type 2

Avec la consommation sans cesse croissante du prêt à manger à forte teneur lipidique et calorique et d'une baisse de l'activité physique, il n'est pas surprenant que le diabète de type 2 – qui représente près de 90 pour cent de l'ensemble des cas de diabète – soit en hausse. Le plus inquiétant, c'est que les médecins que de plus en plus d'enfants souffrent de maladie qui affecte habituellement les personnes âgées.

Mais il y a de l'espoir : en suivant ces suggestions et en modifiant votre mode de vie, vous risquez deux fois moins de souffrir du diabète de type 2.

Soyez conscient des risques. Plusieurs facteurs peuvent accroître le risque de développer le diabète de type 2 : des antécédents diabétiques dans la famille; l'obésité (un indice de masse corporelle supérieur à 27); l'hypertension artérielle; une silhouette en forme de pomme (la graisse s'accumule dans la région de l'abdomen); un mode de vie inactif; une ascendance aborigène, africaine, sud-américaine ou asiatique; être âgé de 65 ans et plus; un taux élevé de cholestérol ou de lipides dans le sang.

Bougez davantage. De nombreuses études démontrent qu'une activité physique pratiquée de façon régulière – 30 minutes et plus, cinq jours par semaine – peut réduire de 50 pour cent le risque de développer un diabète. La bonne nouvelle, c'est que même de petits changements quotidiens peuvent vous aider à atteindre ce but. Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant, descendez de l'autobus quelques arrêts plus tôt et marchez jusqu'à votre destination, stationnez-vous à l'extrémité du terrain de stationnement ou laissez l'auto à la maison et marchez ou utilisez votre vélo. L'activité physique quotidienne vous aidera à maintenir votre poids et votre tension artérielle, réduisant ainsi les facteurs de risque associés au diabète.

Surveillez votre alimentation. Vous n'utiliseriez pas de l'essence au plomb dans votre véhicule alors, pourquoi nourririez-vous votre corps d'aliments mauvais pour la santé? À l'épicerie, optez pour les meilleurs choix : faites provision de fruits et légumes frais, de grains entiers, de protéines maigres et de produits laitiers allégés, et évitez les aliments transformés généralement riches en matières grasses, en sucre et en sel. Si vous devez consommer du prêt-à-manger, choisissez les substituts légers maintenant servis dans de nombreux restaurants. Oubliez les boissons gazeuses ou fruitées, vides et à forte teneur en sucre, et optez pour un bon verre d'eau ou de lait à basse teneur en matière grasse.

Maintenez un poids santé. Consultez votre médecin et voyez si votre poids correspond à votre âge et à votre taille. Si votre indice de masse corporelle est supérieur à 27, demandez à votre médecin ou à une diététiste de vous élaborer un régime qui vous permettra d'augmenter votre activité physique et de réduire votre apport de matière grasse et de calories. Quelques petits changements peuvent suffire à vous faire perdre du poids et à réduire le risque de développer un diabète de type 2.

Écrasez! Si les maladies cardiaques et le cancer des poumons n'ont pas réussi à vous convaincre de cesser de fumer, une étude récente a démontré qu'une personne qui fume un paquet de cigarettes par jour risque 94 pour cent plus qu'un non-fumeur de développer un diabète.

Réduisez votre consommation d'alcool. Une grande consommation d'alcool, en plus des complications évidentes qui lui sont associées – dommages au foie, problèmes de dépendance, déshydratation, etc. – peut aussi affecter votre poids et vos niveaux d'insuline, des facteurs pouvant accroître le risque de développer un diabète.

Consultez un médecin. Environ le tiers des personnes affectées par le diabète de type 2 ignorent qu'elles en souffrent. Les symptômes comprennent, entre autres, une augmentation sensible de la soif ou de la faim, de la fatigue, une miction plus importante, une vision trouble, une perte de poids inexplicable et des plaies qui ne guérissent pas. Si vous souffrez de l'un de ces symptômes ou si vous avez plus de 45 ans et deux facteurs de risque ou plus, consultez votre médecin sans tarder. Lorsque le diabète de type 2 est diagnostiqué rapidement, les possibilités de le contrôler et de limiter ses effets néfastes sur le corps sont meilleures.

Même s'il n'est pas toujours possible d'éviter le diabète de type 2, l'activité physique, le maintien d'un poids santé et une saine alimentation vous aideront à atténuer les risques.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.