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.

L'ABC du diabète de type 2

La majorité des personnes diabétiques – soit près de 90 pour cent d'entre elles – souffrent du diabète de type 2 ou diabète de l'adulte. Chez les personnes atteintes du diabète de type 2, bien que le corps produise de l'insuline, il résiste à ses effets, soit parce que la production d'insuline est insuffisante, soit parce qu'il ne la reconnaît pas et ne peut donc l'utiliser correctement. S'il n'est pas diagnostiqué, le diabète peut causer une multitude de problèmes de santé et pourrait même être fatal.



La gestion du diabète de type 2

Vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle : vous souffrez du diabète de type 2. Il se pourrait que vous ayez de la difficulté à l'accepter, surtout si vous connaissez déjà les complications éventuelles de cette maladie. La vraie mauvaise nouvelle est la suivante : ignorer le diagnostic ou en minimiser les risques peut entraîner de sérieux problèmes de santé et des complications telles que la maladie cardiaque, la cécité, des lésions nerveuses, ainsi que des problèmes rénaux ou de glande thyroïde.

La bonne nouvelle? Grâce à un effort concerté, à des modifications à votre mode de vie et à l'aide de votre médecin, il est possible de gérer le diabète de type 2. En plus des suggestions mentionnées précédemment, il existe d'autres moyens d'exercer un contrôle sur votre diabète et de continuer à mener une vie active et indépendante.

Apprenez à gérer votre stress. Le stress peut empiéter sur tous les aspects de votre vie et un stress intense et prolongé pourrait vous empêcher de vous concentrer sur votre gestion habituelle du diabète. Lorsqu'ils oublient de bien se nourrir, de faire de l'exercice et d'adopter de bonnes habitudes de sommeil, la plupart des gens deviennent malades. Cependant, pour une personne souffrant du diabète de type 2, ces oublis peuvent entraîner des problèmes de santé plus sérieux.

Vérifiez votre taux de glycémie régulièrement et maintenez-le dans la gamme établie. Vous réduirez ainsi les risques de complications et augmenterez vos chances de demeurer en santé. En exerçant un contrôle sur votre taux de glycémie, vous réduisez de plus de 50 pour cent le risque de souffrir d'une maladie cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral lié au diabète.

Prenez vos médicaments comme prescrit. Bien que tous les diabétiques n'aient pas nécessairement besoin de médicaments pour gérer la maladie, si votre médecin vous en prescrit, c'est qu'il a de bonnes raisons de le faire.

Prenez soin de vos pieds. Ces soins sont *très* importants; chez les diabétiques, des problèmes tels que les lésions nerveuses et la détérioration de la circulation sont courants; ils peuvent réduire les sensations dans les pieds et entraîner de sérieuses complications. Assurez-vous de vérifier tous les jours l'état de vos pieds et rendez-vous chez le médecin si vous remarquez quoi que ce soit d'inhabituel.

Évitez de consommer de l'alcool. Outre le fait qu'une trop grande consommation d'alcool puisse endommager votre foie et altérer votre jugement, elle peut aussi entraîner de l'embonpoint et faire monter ou baisser dangereusement votre taux de glycémie.

Consultez régulièrement votre médecin, votre dentiste et votre spécialiste des yeux afin de déceler rapidement toute complication causée par le diabète. Un taux de glycémie hors contrôle pourrait causer des problèmes buccaux et dentaires qui devront être traités par un dentiste. De plus, s'il n'est pas bien géré, le diabète peut aussi entraîner des problèmes de vue; c'est pourquoi il est nécessaire de consulter régulièrement un spécialiste des yeux.

Le diabète de type 2 et les enfants

Le diabète de type 2 est aussi connu sous le nom de diabète de l'adulte, car il se développe souvent plus tard dans la vie. Cependant, en raison d'une absence d'activité physique et d'une alimentation riche en calories, un nombre d'enfants sans cesse croissant souffrent d'obésité et ont développé le diabète juvénile de type 2.

Bien que l'idée de gérer et prévenir chez les enfants le diabète de type 2 soit nouvelle, les tactiques demeurent les mêmes. Tout d'abord, si le poids de votre enfant vous préoccupe, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous fournir des conseils en matière d'alimentation santé et des suggestions permettant d'intégrer de l'activité physique dans la vie quotidienne de votre enfant.

Si votre enfant a reçu un diagnostic de diabète de type 2, évitez de vous alarmer (et d'accroître les craintes de votre enfant), *demeurez positif* et efforcez-vous d'exercer ensemble un contrôle sur son diabète. Comme vous ne pouvez toujours être près de votre enfant pour le surveiller, assurez-vous qu'il soit bien renseigné sur le diabète et impliquez-le dans la gestion de sa maladie. Apprenez-lui à choisir des aliments santé, à faire de l'exercice, à vérifier sa glycémie, et encouragez-le à poser des questions au personnel médical lorsqu'il doit se présenter à un rendez-vous.

Assurez-vous de connaître les facteurs de risque ainsi que les signes et symptômes du diabète de type 2, et mentionnez toujours à votre médecin les changements physiques que vous pourriez avoir remarqués, car ils pourraient annoncer un problème plus sérieux. Bien que certains facteurs de risque soient inévitables – par exemple, des antécédents familiaux de diabète ou être âgé de 40 ans et plus, le fait de continuer de vous renseigner sur cette maladie et d'effectuer de petits changements à votre mode de vie vous aidera à long terme à maîtriser le diabète de type 2.

© 2026 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.