

# FAITES UNE PAUSE

POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

# DIABÈTE ET PRÉDIABÈTE

Il est important que vous sachiez ce que vous pouvez faire pour connaître et limiter les problèmes que vous rencontrez sur le long terme.



## Quelle est la différence entre le prédiabète et le diabète ?

La différence entre le prédiabète et le diabète réside dans le taux de glycémie (glycémie). Vous êtes en situation de prédiabète lorsque votre glycémie est supérieure à la normale mais pas suffisamment élevée pour être diagnostiquée comme un diabète de type 2. Consultez les informations à puces à la page 2 pour afficher les niveaux.

## Que se passe-t-il dans votre organisme ?

Un problème médical que l'on appelle l'« insulino-résistance » augmente le risque de développer à la fois un prédiabète et un diabète de type 2. L'insuline est une hormone qui fait passer le sucre des aliments du sang aux cellules. Vos cellules ont besoin de sucre (le glucose) pour avoir de l'énergie. Le sucre peut provenir d'aliments et de boissons sucrés, comme les bonbons, les gâteaux et les boissons gazeuses, ou de glucides comme les fruits, le pain, le riz, les pâtes et le lait.

Lorsqu'il résiste à l'insuline, l'organisme produit de l'insuline, mais sans y répondre, et il ne l'utilise pas efficacement, de sorte que le glucose peut s'accumuler dans le sang. La plupart des personnes qui ont une insulino-résistance n'en ont pas conscience. La bonne nouvelle étant que si les personnes apprennent tôt qu'elles ont une insulino-résistance, elles peuvent être en mesure de retarder la progression vers le diabète de type 2. Voir l'encadré à la page 2 pour savoir comment réduire votre risque.

## Qui est à risque ?

Voici quelques-uns des facteurs de risque du prédiabète et du diabète :

- Le surpoids
- L'âge : 45 ans ou plus
- Les antécédents familiaux de diabète de type 2
- Le manque d'activité physique : moins de 3 fois par semaine
- Des antécédents de diabète gestationnel
- Un syndrome des ovaires polykystiques
- L'appartenance à un groupe ethnique à haut risque de diabète, comme les Amérindiens, les Afro-américains, les Hispaniques/Latinos, les Insulaires du Pacifique ou les Asiatiques-Américains

Il est important de discuter de vos facteurs de risque avec votre médecin. Si vous pensez être exposé(e) au risque de prédiabète, consultez votre médecin pour vous faire tester.

**L'insuline fonctionne comme une clé : elle ouvre les portes donnant accès aux cellules pour laisser entrer la glycémie. Une fois ces portes cellulaires ouvertes, le glucose peut passer du sang aux cellules, dont il fait partie. Lorsqu'il est à l'intérieur des cellules, le glucose apporte de l'énergie à l'organisme.**



# DIABÈTE ET PRÉDIABÈTE

## Comment le prédiabète est-il diagnostiqué ?

Il se peut que vous soyez prédiabétique sans avoir de symptômes. Le prédiabète se détecte à l'occasion de l'un des examens suivants :

- **Test de glycémie à jeun (GPJ) :**

mesure la glycémie après être resté sans manger pendant au moins 8 heures

**Prédiabète : 100 à 125 mg/dl**

**Diabète : 126 mg/dl ou plus**



- **Test d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) :**

mesure la façon dont votre organisme fait passer le sucre du sang à des tissus comme les muscles et la graisse. Les mesures sont prises après un jeûne alimentaire d'au moins 8 heures et 2 heures après avoir bu 75 g de glucose fourni par un médecin ou un laboratoire

**Prédiabète : 140 à 199 mg/dl**

**Diabète : 200 mg/dl ou plus**

- **A1C :** mesure votre glycémie moyenne estimée au cours des 3 derniers mois

**Prédiabète : 5,7 %-6,4 %**

**Diabète : 6,5 % ou plus**

**Ce sont les valeurs que votre médecin recherchera pour diagnostiquer le prédiabète et le diabète.**

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

## Comment réduire le risque de développer un diabète de type 2 si vous avez un prédiabète ?

Il est important de manger sainement et d'être physiquement actif. La perte de poids est le meilleur moyen d'éviter de développer un diabète de type 2 si vous êtes en surpoids. Demandez conseils auprès de votre médecin pour déterminer votre poids idéal.

Si vous avez un prédiabète, vous devez contrôler votre glycémie chaque année. Selon l'Association américaine du diabète (American Diabetes Association, ADA), si votre glycémie est normale, vous devez vous faire contrôler tous les 3 ans, ou plus souvent si votre médecin le recommande.

Le prédiabète ne se transforme pas automatiquement en diabète de type 2. Vous pouvez prendre des mesures pour réduire les facteurs de risque. Ces facteurs sont les suivants :

Selon l'ADA, il est possible de réduire le risque de diabète de type 2 en observant les recommandations suivantes :

- Perdre seulement 7 % de votre poids (ou 6 kilos si vous pesez 90 kilos)
- Pratiquer une activité physique modérée (comme de la marche rapide) pendant 30 minutes par jour, 5 jours par semaine
- Arrêter de fumer



Consultez **Cornerstones4Care.com** pour obtenir des ressources supplémentaires et vous inscrire à un programme de soutien GRATUIT pour les diabétiques ! Pointez l'appareil photo de votre smartphone sur le code QR pour accéder rapidement au site Web sur votre téléphone.

 Manger

 Bouger

 Traiter

 Rester sur la bonne voie



Scannez-moi !

Novo Nordisk Inc. autorise la reproduction de ce document à des fins pédagogiques à but non lucratif uniquement, à condition que le document soit conservé dans son format d'origine et que l'avis de droit d'auteur soit affiché. Novo Nordisk Inc. se réserve le droit d'annuler cette autorisation à tout moment.

Cornerstones4Care® est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Imprimé aux États-Unis US21DI00216 Décembre 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

