

Le diabète de type 2 survient lorsque le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline qu'il produit. L'insuline sert à transformer en énergie le sucre contenu dans les aliments. En adoptant un mode de vie sain pour maîtriser son diabète, une personne atteinte peut mener une vie active longtemps<sup>1</sup>.

### GÉRER SON DIABÈTE EN...



**MANGEANT** sainement



**FAISANT** de l'activité physique régulièrement



**GÉRANT** son poids, sa pression artérielle et son stress



**SURVEILLANT** sa glycémie



**PRENANT** ses médicaments exactement comme le médecin l'a prescrit – autrement dit, chaque jour et à heure fixe<sup>2</sup>

### FAITS SURPRENANTS

Selon les données de GSC,

**54,6 %** DES DIABÉTIQUES OBSERVENT LE TRAITEMENT PRESCRIT

Ce qui veut dire que

**45,4 %** NE PRENNENT PAS LEURS MÉDICAMENTS SELON LA PRESCRIPTION DU MÉDECIN

**PRENDRE 50 %  
DE VOS MÉDICAMENTS EST  
0 % EFFICACE**

*Les médicaments ne font pas effet  
si vous ne les prenez pas!*



Si le diabète n'est pas bien géré, il peut en résulter de graves complications...

**CÉCITÉ**

**AVC**

**MALADIE  
CARDIAQUE**

**DYSFONCTIONNEMENT  
ÉRECTILE**

**MALADIE RÉNALE**

**PROBLÈMES AUX PIEDS, Y COMPRIS AMPUTATION<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Association canadienne du diabète, [www.diabetes.ca/about-diabetes/what-is-diabetes](http://www.diabetes.ca/about-diabetes/what-is-diabetes)

<sup>2</sup> Association canadienne du diabète, [www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living-with-type-2-diabetes](http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living-with-type-2-diabetes)

<sup>3</sup> Agence de la santé publique du Canada, <http://www.phac-aspc.gc.ca/cc-mc/publications/diabetes-diabete/your-guide-votre-guide/index-fra.php>

<sup>4</sup> Statistique Canada, novembre 2012, <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2012004/article/11740-fra.pdf>

### LE CHANGEMENT EST POSSIBLE

Nous savons qu'il est difficile de changer. Mais avec de l'information et du soutien, les diabétiques peuvent apporter les changements nécessaires à la stabilisation de leur état.

**LES DIABÉTIQUES ADOPTENT DES COMPORTEMENTS POSITIFS  
UNE FOIS LE DIAGNOSTIC POSÉ.**



↓ **TABAGISME**



↑ **ACTIVITÉ PHYSIQUE**



↑ **CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES<sup>4</sup>**

Les diabétiques ont des ressources à leur disposition – les pharmaciens peuvent fournir un accompagnement et des conseils, et de nombreuses épiceries emploient des spécialistes de la diététique.

### D'AUTRES LE DISENT...



*Maintenant, je marche avec des amies tôt le matin. Ça démarre agréablement ma journée avant de me rendre au travail et je me sens vraiment bien.*

*Marcher, c'est gratuit. Je sais que c'est bon et que ça permet de maintenir mon état stable. Je suis contente d'avoir commencé. »*

*- Ruth, diabète de type 2 diagnostiqué récemment*