

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 longtemps¹.

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 fixe²

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 AMPUTATION³

¹ Association canadienne du diabète, www.diabetes.ca/about-diabetes/what-is-diabetes

² Association canadienne du diabète, www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living-with-type-2-diabetes

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

⁴ 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.**



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.

Consultez le portail santé Changerpourlavie de GSC à greenshield.ca

Effectuez des activités santé et obtenez des points que vous pouvez échanger contre des récompenses. Et le meilleur?

Vous venez d'accumuler 50 points en lisant cela! Il vous suffit d'entrer ce code-prime sur le portail : **GCMZZUX33K7E**

VOUS VOULEZ PLUS DE RENSEIGNEMENTS?

JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR CES SITES WEB :

Association canadienne du diabète

www.diabetes.ca

Fondation des maladies du
cœur et de l'AVC

www.fmcoeur.com

Canadiens en santé

www.canadiensensante.gc.ca

gsc
les avantages green shield