



**Vous venez d'apprendre que vous avez le diabète et que le taux de sucre dans votre sang est élevé. Cette fiche vous explique la maladie et vous donne des conseils pour prendre votre santé en main.**

## Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie qui touche les gens dont le corps ne produit pas assez **d'insuline**. L'insuline aide à faire entrer le sucre dans les cellules. Elle est produite par un organe dans le ventre qui s'appelle le pancréas.

Lorsqu'il n'y a pas assez d'insuline, le taux de sucre dans le sang (la « **glycémie** ») augmente et les symptômes se font sentir.

Le diabète ne se guérit pas, mais on peut le contrôler en changeant ses habitudes de vie. Dans certains cas, il faut prendre des médicaments.

## Quels sont les symptômes du diabète?

Les symptômes liés à un taux de sucre élevé dans le sang sont :

- besoin fréquent d'uriner
- sécheresse dans la bouche
- sensation de soif ou de faim
- vision trouble
- fatigue ou somnolence
- infection urinaire ou du vagin (vaginite)

## Quelles peuvent être les conséquences de cette maladie?

À long terme, un diabète non traité ou mal contrôlé peut causer des **dommages permanents** à vos organes (ex. : cœur, reins, yeux, nerfs).

## Qu'est-ce qui peut causer le diabète?

Il existe deux types de diabète.

### DIABÈTE DE TYPE 1

Il est causé par une anomalie du système de défense du corps, qui se met à attaquer le pancréas. Celui-ci ne peut alors plus fabriquer d'insuline.

### DIABÈTE DE TYPE 2

Il se développe lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline pour suffire à la demande. Les facteurs de risque sont :

- excès de poids, surtout autour de la taille
- manque d'exercice
- autres cas de diabète de type 2 dans la famille



## Comment la maladie est-elle traitée?

Le diabète est une maladie **dont vous êtes le héros!** Le succès du traitement dépend surtout des actions que vous ferez pour prendre soin de votre santé.

Voici quelques bonnes habitudes à prendre :

- > Diminuez votre stress et détendez-vous.
- > Faites un peu d'exercice chaque jour. Cela permet de prendre moins de médicaments et de prévenir les complications. La fiche [Activité physique et diabète](#) vous donne des conseils pour y arriver.
- > Adaptez votre alimentation pour contrôler, entre autres, votre prise de sucre et votre poids. Pour plus d'information, consultez la fiche [Le diabète - En attendant votre rendez-vous en nutrition](#).



- > Mesurez votre glycémie à l'aide d'un glucomètre, de la façon prescrite. En général, il faut prendre une mesure avant chaque repas et une autre avant de se coucher le soir. Cela aide votre équipe de soins à trouver le meilleur traitement pour vous.

Si vous avez un diabète de type 1, vous devez aussi prendre de l'insuline.

Si vous avez un diabète de type 2, changer vos habitudes de vie pourrait suffire à contrôler votre glycémie. Sinon, votre médecin vous prescrira des médicaments.



Il peut être difficile de s'adapter au diabète. **Sachez que vous n'êtes pas seul!** Votre équipe de soins et vos proches peuvent vous aider à apprivoiser la maladie pas à pas.

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Appelez la clinique d'endocrinologie.

> **514 890-8000, poste 14860**

Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 8 h à 16 h. En dehors de ces heures, appelez une infirmière du CHUM.

> **514 890-8086**

Ce service d'aide est offert 7 jours sur 7, 24 h sur 24. Lors de cet appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)