



le diabète ET VOTRE CŒUR

TYPE

1

Le système immunitaire traite les cellules pancréatiques productrices d'insuline comme des envahisseurs et s'y attaque pour les détruire.

Le diabète de type 1 est la forme la plus grave de la maladie plus souvent diagnostiquée chez les enfants et les jeunes adultes.

5 à 10 %
des patients



Les maladies cardiovasculaires et l'accident vasculaire cérébral sont de

3 à 5x plus fréquents
CHEZ LES PERSONNES DIABÉTIQUES

Jusqu'à **80 %** des personnes diabétiques vont décéder soit d'une maladie cardiovasculaire, soit d'un accident vasculaire cérébral.

Les femmes diabétiques ONT UN TAUX DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET D'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL 3 FOIS PLUS ÉLEVÉ QUE LES HOMMES DIABÉTIQUES.



TYPE

2

L'organisme produit encore sa propre insuline, mais en quantité insuffisante. Des cellules réceptrices de l'insuline sont anormales et ne répondent pas à l'insuline, de sorte que le glucose est incapable d'entrer dans les cellules. C'est ce qu'on appelle l'« insulino-résistance ».

Le diabète de type 2 est la forme la plus courante de la maladie qui se manifeste généralement après 35 ans.

90 à 95 %
des patients

QUEL EFFET A-T-IL SUR MON CŒUR?



SUIS-JE À RISQUE?

FACTEURS DE RISQUE DU DIABÈTE DE TYPE 2

ÂGE : 40 ans et plus

ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX : parents proches atteints du diabète

ORIGINE ETHNIQUE : être d'origine autochtone, latino-américaine, asiatique, sud-asiatique ou africaine

POIDS : être obèse ou avoir un fort tour de taille

MALADIES : avoir reçu un diagnostic de prédiabète

ou de diabète gestationnel, d'hypertension, d'hypercholestérolémie ou de schizophrénie

LE DIABÈTE DE TYPE 1 RÉSULTE SOUVENT DE FACTEURS EXTERNES NON MODIFIABLES

Diabète gestationnel

Durant la grossesse, des changements hormonaux et des besoins accrus dans l'organisme peuvent entraîner une production insuffisante d'insuline.

30% DEVELOP TYPE 2 DIABETES WITHIN 15 YEARS



QUE PUIS-JE FAIRE?

PRÉVENTION

Changer ses habitudes de vie est la clé pour prévenir le diabète de type 2.

ALIMENTATION SAINE POUR LE CŒUR
ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
GESTION DU POIDS
PRISE EN CHARGE DU CHOLESTÉROL
PRISE EN CHARGE DE LA TENSION ARTÉRIELLE



PRISE EN CHARGE

Si vous êtes diabétique, il est crucial de prendre en charge votre maladie.

PRENEZ VOS MÉDICAMENTS
MANGEZ CORRECTEMENT
SOYEZ ACTIF
PARTICIPEZ À UN PROGRAMME D'ÉDUCATION SUR LE DIABÈTE



SURVEILLANCE

Le plus important pour maîtriser votre diabète est de surveiller votre glycémie.

UN GLUCOMÈTRE VOUS AIDERA À GARDER VOTRE GLYCÉMIE À UN NIVEAU SAIN

Apprenez à l'utiliser correctement.

Visitez un centre d'éducation sur le diabète pour vous inscrire à un programme d'éducation sur le diabète.

Le site Web du Centre de la prévention et du mieux-être de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa offre des ressources précieuses sur le diabète :

pwc.ottawaheart.ca/fr/diabete