



JUILLET 2023



## Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 (DM 2) est une maladie chronique qui survient chez l'adulte et se caractérise par une augmentation de la glycémie (hyperglycémie). La principale cause est la résistance à l'insuline des cellules musculaires et hépatiques, qui a été associée à un excès de graisse corporelle et de graisse alimentaire. L'insuline est une hormone produite dans les cellules bêta du pancréas, dont la fonction est de réguler le métabolisme des glucides provenant de l'alimentation, on dit que l'insuline est "une clé" qui ouvre les portes cellulaires afin que le glucose puisse entrer dans la cellule et produire de l'énergie. En cas de DM 2, le pancréas produit de l'insuline, mais celle-ci n'est pas reconnue par les cellules. Les graisses saturées ont été qualifiées de "gomme" dans la serrure, qui ne permet pas à la clé ou à l'insuline de fonctionner.

### Pourquoi est-il important d'éviter le DM 2 ?

Le diabète est une cause majeure de cécité, d'insuffisance rénale, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral et de neuropathie diabétique entraînant l'amputation des membres inférieurs. En 2019, on estime à 1,5 million le nombre de personnes décédées des suites des complications vasculaires du diabète de type 2.

### Quelles sont les personnes les plus exposées au risque de diabète de type 2 ?

Les personnes en surpoids ou obèses, les personnes sédentaires, les personnes ayant un régime alimentaire riche en aliments d'origine animale, en aliments transformés et pauvre en aliments d'origine végétale et en céréales complètes.

## Comment savoir si je suis diabétique ?

Les symptômes les plus courants du diabète sont les suivants : augmentation de la fréquence des allers-retours aux toilettes pour uriner, augmentation de l'appétit, augmentation de la soif, perte de poids inattendue, vision floue, infections fréquentes et cicatrisation lente des plaies, fourmillements dans les mains ou les pieds.

En général, le diagnostic définitif du diabète de type 2 est établi par un test de laboratoire de l'hémoglobine glycosylée (HbA1c). Un taux de 6,5 % ou plus indique que nous sommes en présence d'un diabète.

## Que puis-je faire pour prévenir, traiter et guérir le diabète de type 2 ?

Étant donné que le DM 2 est lié à la graisse corporelle et à la graisse alimentaire, nous pouvons choisir de modifier notre mode de vie pour lutter contre la surcharge pondérale et éviter les graisses alimentaires.

1. Il a été prouvé que l'exercice physique a un effet hypoglycémiant, c'est-à-dire qu'il abaisse le taux de glucose dans le sang. Alors, mettons-nous au travail, marchez pendant une heure chaque jour.

Si vous n'avez pas le temps de le faire en courant, vous pouvez commencer par deux séances de 30 minutes ou trois séances de 20 minutes, ce qui serait parfait après chaque repas !

2. Mangez de vrais aliments, tels qu'ils viennent de la nature, riches en fibres et en micronutriments : 2 à 3 fruits par jour, des légumes, des haricots, des céréales complètes, des noix ; et éliminez les aliments riches en graisses saturées (produits laitiers, viandes, fritures, fast-foods, aliments transformés).

N'attendez plus ! Apportez ces changements à votre mode de vie et travaillez main dans la main avec votre médecin. En quelques semaines seulement, vous serez en mesure d'inverser la DM 2.