




Le diabète



Qu'est-ce que le diabète ?

-  Le diabète est une maladie grave qui a une incidence sur la manière dont le corps fabrique ou utilise l'insuline (une hormone qui contrôle la glycémie). Avec le diabète, le corps a des difficultés à maintenir un niveau normal de glycémie.
-  Le diabète peut causer la cécité, une insuffisance rénale, une atteinte des nerfs, la perte des membres inférieurs ou un décès prématuré causé par une crise cardiaque ou un AVC.
-  Certains changements de votre mode de vie peuvent permettre de réduire le risque de diabète et améliorer votre santé dans son ensemble.

Types de diabète

Le diabète peut apparaître au fil des années et est plus courant en vieillissant. Les trois types les plus courants sont les suivants :

- le **type 1** survient lorsque votre corps ne produit pas suffisamment d'insuline ;
- le **type 2** est le plus courant. Il survient lorsque votre corps ne peut pas utiliser correctement l'insuline. Environ un adulte sur cinq atteints de ce type de diabète ne sait pas qu'il est diabétique.
- Le **diabète gestationnel** survient pendant la grossesse et augmente le risque de problèmes de santé pour vous et votre bébé. En règle générale, ce type de diabète disparaît après l'accouchement, mais il peut augmenter le risque de survenue du diabète de type 2 en vieillissant.

La gestion du diabète

- Les **risques** courants entraînant l'apparition du diabète sont notamment l'âge, autrement dit si vous avez 45 ans et plus, le surpoids, l'obésité, des antécédents familiaux de diabète ou l'inactivité physique. Le lieu où une personne vit, étudie, travaille et grandit peut également avoir une incidence sur le risque d'apparition d'un diabète.
- Les **symptômes** du diabète peuvent inclure le besoin fréquent d'uriner, une sensation de soif ou de faim, une vision trouble, un engourdissement ou des fourmillements dans les mains ou les pieds, la fatigue, une peau sèche, des plaies ou des coupures qui guérissent lentement. Toutefois, de nombreux diabétiques ne présentent aucun symptôme.

Un changement de mode de vie peut contribuer à prévenir, retarder et gérer le diabète. Vous pouvez :



consommer plus d'aliments non transformés, comme des fruits et des légumes et moins d'aliments transformés. Consultez le site [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) pour des conseils ;



boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées ;



arrêter de fumer ;



accroître votre activité physique en bougeant plus et en restant moins longtemps en position assise ;



maintenir un poids idéal.

Bulletin sur la santé

Visitez le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) pour consulter tous les bulletins sur la santé. Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.

Établissez un programme de soins

Discutez de l'établissement d'un programme de soins pour le diabète avec votre prestataire de soins de santé, qui contient :

- des objectifs pour une alimentation saine et exercer une activité physique ;
- des visites médicales régulières et le respect des prescriptions pour la prise de médicaments ;
- des programmes de groupes de soutien ;
- des analyses régulières pour déterminer le taux de cholestérol et de glycémie ;
- un soutien en matière de problèmes de santé mentale, tels que la dépression ou l'anxiété.

Prenez soin de vous

- ✓ Visitez le [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez les termes « **healthy eating** » (alimentation saine) pour lire le Guide de l'alimentation saine et d'une vie active à New York, qui contient des conseils pour se fixer des objectifs de changement de mode de vie.
- ✓ Demandez un soutien pour arrêter de fumer : visitez le site [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com) de **New York State Smokers' Quitline** (assistance téléphonique pour arrêter de fumer de l'État de New York) ou appelez le 866 697 8487.
- ✓ Faites-vous aider si vous avez des problèmes de santé mentale : visitez le site [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ou appelez le 888 692 9355.
- ✓ Appelez le **311** pour demander de l'aide si vous avez des difficultés à payer vos produits alimentaires, votre logement, vos soins de santé ou vos médicaments.

Ressources

Connectez-vous  [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)  [nychealth](https://www.facebook.com/nychealth)  [@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy)  [nychealth](https://www.youtube.com/nychealth)  [nyc health](https://www.tiktok.com/nychealth)

En savoir plus Consultez le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ou [cdc.gov](https://www.cdc.gov) et recherchez le terme « **diabetes** » (diabète).

Recevez les derniers bulletins sur la santé Envoyez un courriel à l'adresse healthbulletins@health.nyc.gov.



Visitez le site [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs) pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services dans votre langue. Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la santé de la ville de New York.