Santé Canada Health Canada

Diabète : Vous êtes à risque

Les Autochtones sont plus à risque d'être atteints du diabète de type 2.

Autrefois, le diabète touchait des personnes plus âgées, mais, aujourd'hui, cette maladie touche les Autochtones de plus en plus jeunes en raison du changement rapide de leur mode de vie.

Quels sont les facteurs de risque?

- Le vieillissement
- Le surplus de poids (surtout au niveau du ventre)
- La présence de diabète dans votre famille ou le diabète gestationnel chez votre mère
- Le fait d'avoir accouché d'un bébé pesant plus de 4 kg (9 lbs)
- Des antécédents de diabète gestationnel
- Un taux de cholestérol élevé et/ou l'hypertension artérielle
- Un taux de sucre plus élevé que la normale
- Des taches foncées sur la peau autour de votre cou

Si vous présentez l'un de ces facteurs de risque, vous n'avez pas nécessairement le diabète. Consultez votre fournisseur de soins de santé et passez un test de dépistage. Un diagnostic rapide vous donnera de meilleures chances de mener une vie saine.

Que puis-je faire pour atténuer mes risques?

- Ayez une saine alimentation
- Soyez actif
- Gérez votre stress

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada,
représentée par le ministre de Santé Canada, 2008
SC Pub. : 3565
Catalogue: H14-43/1-2008
ISBN: 978-0-662-06061-1

Canada