

GUIDE DES RESSOURCES YUKONNAISES À L'INTENTION DES PERSONNES DIABÉTIQUES

**Ce que vous pouvez faire pour
mieux contrôler votre diabète**



5e édition

Le présent guide a été conçu par le Yukon Diabetes Reference Group (groupe de référence sur le diabète) et ses partenaires dans le but de venir en aide aux personnes diabétiques et à leurs proches. Il s'agit d'un document informatif : il ne peut remplacer une consultation individualisée avec un professionnel de la santé. Les modifications à votre alimentation ou à l'intensité de vos activités peuvent avoir des répercussions sur votre glycémie ou sur les médicaments que vous prenez. Si vous êtes diabétique, il est essentiel de discuter de tout changement à votre alimentation, à vos médicaments ou à l'intensité de vos activités avec votre médecin, un fournisseur de soins de santé communautaire, une infirmière du Programme d'aide aux maladies chroniques ou un éducateur spécialisé en diabète avant de mettre ce changement en œuvre.

Si vous croyez être vulnérable au diabète en raison de certains facteurs de risque, rendez-vous sur le site <http://canrisk.diabetes.ca> et répondez au questionnaire en ligne CANRISK sur le risque de diabète, ou consultez votre médecin afin de subir un test de dépistage.

Les auteurs du présent guide n'ont pas fait un inventaire exhaustif de toutes les ressources disponibles et ne cautionnent pas nécessairement celles qui apparaissent dans le présent document.

This publication is also available in English under the title Yukon Diabetes Resource Guide.



PROGRAMME DE
SOUTIEN AUX
PATIENTS ATTEINTS
D'UNE MALADIE
CHRONIQUE

Yukon
Santé et Affaires sociales

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	2
Le diabète : où s'informer?	4
Bien manger	10
Ressources sur la nutrition.....	12
Viser un poids santé.....	14
Vie active – pourquoi faire de l'activité physique?	17
Être bien dans sa peau.....	24
Cesser de fumer	26
Examens de santé.....	28
Médicaments antidiabétiques et fournitures médicales...30	
Soin des pieds.....	32
Le cercle vicieux des symptômes	37
Autogestion.....	38
Votre équipe de soins.....	39

« Commencez là où vous êtes.
Utilisez ce que vous avez.
Faites ce que vous pouvez. »
— Arthur Ashe

INTRODUCTION

Le diabète est une maladie qui fait en sorte que le corps n'arrive plus à réguler le taux de sucre dans le sang (glycémie). Lorsqu'on mange, le pancréas libère l'insuline, une hormone qui facilite le passage du sucre (glucose) du sang vers les cellules, où il est nécessaire à la production d'énergie.

Les personnes diabétiques ont une glycémie élevée, parce que leur corps ne fabrique pas suffisamment d'insuline ou qu'il est incapable de l'utiliser. Une glycémie élevée a de graves répercussions sur le débit sanguin (l'appareil circulatoire) dans le corps. Des problèmes de circulation sanguine peuvent entraîner des complications telles que les maladies du cœur, l'insuffisance rénale, les affections nerveuses et la perte de la vue. En contrôlant adéquatement sa glycémie, une personne diabétique peut vivre longtemps et en bonne santé.

Chez les personnes atteintes de diabète de **type 1** (environ 5 à 10 % des cas), le pancréas ne fabrique pas du tout ou très peu d'insuline. Ces personnes doivent s'injecter de l'insuline et surveiller de très près leur glycémie tous les jours. Une alimentation saine et une vie active sont essentielles pour retarder ou éviter l'apparition de complications.

Chez les personnes atteintes de diabète de **type 2** (environ 90 % des cas), le corps ne produit pas suffisamment d'insuline ou il n'utilise pas adéquatement celle qu'il produit (c'est ce qu'on appelle « insulino-résistance »), ce qui fait augmenter le taux de glycémie.

Le diabète **gestationnel** est un troisième type de diabète, qui apparaît chez certaines femmes enceintes lorsque les changements hormonaux durant la grossesse provoquent une résistance accrue à l'insuline. Ce type de diabète disparaît après l'accouchement, mais il accroît le risque, chez la mère et l'enfant, de souffrir un jour du diabète de type 2.

Le **prédiabète** se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale, mais pas assez élevée pour poser un diagnostic de diabète de type 2.

« Vous ferez face à plusieurs défaites dans la vie,
mais ne vous laissez jamais défaire. »
— Maya Angelou

Selon l'Association canadienne du diabète (ACD), plus de dix millions de Canadiens souffriraient de diabète ou de prédiabète. Si l'on tient compte du fait que vingt Canadiens reçoivent un nouveau diagnostic de diabète toutes les heures, il est fort probable que la maladie vous touche personnellement ou touche l'un de vos proches.

Le diabète débute souvent bien des années avant que les premiers symptômes se manifestent et qu'un diagnostic soit établi.

Il existe de nombreux moyens de contrôler son diabète. Dans le présent guide, on décrit les principaux moyens et on présente des ressources locales pertinentes pour les personnes diabétiques et leur famille.

Plusieurs autres ressources de l'extérieur du territoire avec lesquelles on peut communiquer par téléphone ou qu'on peut consulter sur Internet y sont également indiquées.

Le présent guide contient aussi des suggestions que tous les proches d'une personne diabétique pourront mettre en pratique pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète pour eux-mêmes, tout en aidant la personne qui vit avec cette maladie complexe.

Nous encourageons tous les Yukonnais à adopter un mode de vie sain afin de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète.

LE DIABÈTE : OÙ S'INFORMER?

Si vous venez d'apprendre que vous êtes diabétique, vous vous posez sans doute de nombreuses questions : qu'est-ce que je peux manger? est-ce que je dois vérifier mon taux de glucose dans le sang? quelle quantité d'exercice dois-je faire? me faudra-t-il prendre des médicaments? pourquoi moi? Il existe de nombreuses sources d'information et de soutien. Plus vous comprendrez le diabète, plus vous saurez comment contrôler votre glycémie et demeurer en santé.

RESSOURCES

1. ÉDUCATEURS AGRÉÉS EN DIABÈTE

Les éducateurs agréés en diabète sont des professionnels de la santé spécialisés en diabète. Il s'agit d'infirmières, de diététistes et de pharmaciens ayant reçu une formation spécifique et possédant une expérience considérable dans le domaine de l'éducation sur le diabète. Ces personnes, qui ont été agréées par l'Association canadienne du diabète, travaillent à divers endroits, notamment au Centre d'éducation sur le diabète, au Programme de soutien aux patients atteints d'une maladie chronique, à la pharmacie du Shoppers Drug Mart et à la pharmacie Medicine Chest (vous trouverez les coordonnées de ces organismes dans le présent guide).

2. ÉDUCATION SUR LE DIABÈTE

Au Centre d'éducation sur le diabète de l'Hôpital général de Whitehorse, des éducatrices agréées en diabète (une infirmière autorisée et une diététiste) offrent des services aux adultes atteints de diabète. Pour y être admis comme client, il faut une recommandation de la part de votre médecin, d'un centre de santé communautaire ou du Programme de soins de santé à domicile du Yukon.

Renseignements :
867-393-8711

Pour les personnes qui vivent dans les collectivités situées à l'extérieur de Whitehorse, le réseau Télésanté (Telehealth Videoconferencing) est un excellent moyen de communiquer avec le Centre d'éducation sur le diabète. Le service est gratuit et offert dans tous les centres de santé communautaire.

« Si la chance ne frappe pas à votre porte,
construisez-en une autre. »
— Milton Berle

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le réseau Télésanté, communiquez avec le centre de santé communautaire de votre localité.
867-393-8711

Il se pourrait que vous ayez droit aux services d'éducation sur le diabète qui existent ailleurs qu'au Yukon : le Régime d'assurance-santé du Yukon couvre certains de ces services pour les patients qui doivent consulter un spécialiste à l'extérieur du territoire. Parlez-en à votre médecin.

3. PROGRAMME DE SOUTIEN AUX PATIENTS ATTEINTS D'UNE MALADIE CHRONIQUE

Le Programme de soutien aux patients atteints d'une maladie chronique vient entre autres en aide aux personnes qui souffrent de diabète. Le personnel du Programme compte des infirmières spécialisées dans la gestion des maladies chroniques, un mentor en santé et un spécialiste de l'exercice en clinique, qui peuvent vous aider à prendre en charge votre diabète de diverses façons.

À Whitehorse, nos professionnels de la santé offrent des consultations individuelles ou de groupe pour appuyer les soins liés au diabète. Dans les collectivités rurales, le personnel collabore avec les infirmières et infirmiers en soins primaires des centres de santé communautaire afin de les aider à donner les meilleurs soins possible à leurs patients atteints d'une maladie chronique.

À Whitehorse, communiquez avec votre médecin; dans les collectivités rurales, communiquez avec votre centre de santé local ou avec la responsable du programme, au 867-393-7487 (sans frais : 1-800-661-0408, poste 7487), pour savoir quels sont les services offerts dans votre localité.

4. 811 YUKON

Accès facile à des renseignements sur la santé et à des services non urgents, 24 heures sur 24. On peut demander à parler à une infirmière, à une diététiste ou à une pharmacienne.

Composez le 811
www.ykhealthguide.org
www.healthlinkbc.ca

5. ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE (ACD)

La mission de l'Association canadienne du diabète est de mener la lutte contre le diabète.

Le 1-800-BANTING (226-8464) est un service d'assistance téléphonique sans frais permettant de parler à du personnel bien informé qui pourra répondre à vos questions, vous aiguiller vers les ressources dont vous avez besoin et vous fournir des renseignements sur les programmes nationaux.

Le site Web de l'ACD est une excellente source d'information. On y trouve une foule de ressources, y compris des documents à télécharger et à imprimer. www.diabetes.ca

L'ACD appuie également la prestation de services de prévention par l'intermédiaire des pharmacies communautaires. Pour en savoir plus sur les services offerts dans votre localité, recherchez les mots « in your community » sur le site Web de l'ACD.

Vous pouvez également joindre le personnel du service à la clientèle par courriel à info@diabetes.ca
Soutien téléphonique pour la région C.-B./Yukon :
1-800-665-6526

6. PROGRAMME EN LIGNE D'AUTO-PRISE EN CHARGE DE LA MALADIE CHRONIQUE

Lors de cet atelier en ligne, animé par deux animateurs bénévoles, vous découvrirez des outils et acquerrez des aptitudes qui vous aideront à avoir un mode de vie plus sain, ainsi que la confiance nécessaire pour les mettre en pratique!

Ce programme en ligne gratuit d'une durée de six semaines est offert à tous les adultes atteints d'une maladie chronique. De plus, on vous offrira gracieusement le livre *Living Life with a Chronic condition*.

Ce programme traite non seulement de l'autogestion du diabète, mais également de celle d'autres maladies chroniques telles que l'arthrite, l'asthme, la dépression et la maladie pulmonaire obstructive chronique.

La famille, les soignants et les amis de la personne malade sont également invités à participer.

Inscrivez-vous au prochain atelier en ligne!

www.selfmanagementbc.ca Sans frais 1-866-902-3767

7. PROGRAMME DE SANTÉ DES PREMIÈRES NATIONS

Le personnel offre divers services à toute personne qui s'identifie comme Autochtone, Inuit ou Métis et ce, dans tous les hôpitaux du Yukon.

Ces services sont, entre autres :

- Agent de liaison et de soutien social à l'intention des Premières nations : aide à la navigation du système de santé, de défense des intérêts, soutien spirituel, social et émotionnel.
- Programmes culturels : alimentation traditionnelle, pratiques médicinales traditionnelles, interprétation, soutien aux Aînés et accès à la salle de guérison.
- Formation visant l'acquisition de compétences culturelles à l'intention des employés de la Régie des hôpitaux du Yukon
- Liaison communautaire : planification du congé et navigation du système de santé.

Communiquez avec le personnel du Programme de santé des Premières nations
867-393-8758

8. GROUPE DE RÉFÉRENCE SUR LE DIABÈTE

Ce groupe est formé de professionnels de la santé spécialisés dans les soins du diabète. Le site Web favorise le partage de renseignements et de liens vers d'autres ressources et projets, et il compte une page où sont affichées les activités de promotion d'un mode de vie sain et autres manifestations en lien avec le diabète partout au Yukon.

Soyez au courant! Rendez-vous simplement sur le site Web et cliquez sur « Join our mailing list » pour être informé par courriel des diverses activités qui ont lieu dans votre localité.

www.yukondiabetes.ca

9. NATIONAL ABORIGINAL DIABETES ASSOCIATION (NADA)

La NADA se veut le moteur de la reconnaissance du diabète chez les Autochtones comme un enjeu prioritaire en matière de santé. On peut trouver de l'information, des liens et d'autres ressources sur son site Web www.nada.ca

La NADA travaille avec les communautés et les organismes autochtones d'une manière qui respecte leur culture en vue de promouvoir un mode de vie sain pour les Autochtones d'aujourd'hui et de demain.

Renseignements :
204-927-1224

« Assurez-vous d'avoir les pieds plantés là où il faut,
et ensuite tenez bon. »
— Abraham Lincoln

SITES WEB UTILES

www.diabetes.ca

Association canadienne du diabète (certains documents en français)

www.yukondiabetes.ca

(en anglais)
Groupe de référence sur le diabète

<http://guidelines.diabetes.ca/>

ressourcesfrançaises
Lignes directrices de pratique clinique de l'ACD

www.canadiensensante.gc.ca

Gouvernement du Canada

www.niddk.nih.gov

(en anglais)
National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases

<http://www.diabetes.org>

(en anglais)
American Diabetes Association

<http://www.idf.org>

(en anglais)
International Diabetes Federation

www.childrenwithdiabetes.com

(en anglais)
Communauté pour les enfants diabétiques et leur famille

www.frdj.ca

Fondation de recherche sur le diabète juvénile du Canada

<http://www.nada.ca>

(en anglais)
National Aboriginal Diabetes Association

www.diabeaters.com

Diabeaters – Ressources éducatives créatives sur le diabète

www.csep.ca

Directives canadienne en matière d'activité physique

www.insulinpumps.ca

(en anglais)
Insulin Pumps Canada

www.hc-sc.gc.ca

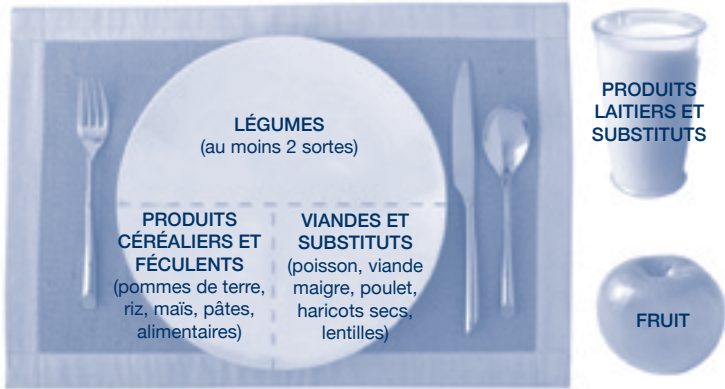
Santé Canada

APPLICATIONS SUGGÉRÉES

- ***Le questionnaire CANRISK sur le diabète***
- ***CDA-Clinical Practice Guidelines***

BIEN MANGER





À cause du diabète, le corps ne peut pas stocker les aliments adéquatement ni les transformer en énergie. Votre corps a besoin de « carburant » qu'on appelle glucose, une sorte de sucre. Le glucose provient d'aliments tels que les fruits, le lait, certains légumes et les féculents. Pour régulariser sa glycémie, il faut de manger sainement, faire de l'exercice et parfois prendre des médicaments (pilules ou insuline). La taille des portions est une composante importante d'une saine alimentation. L'image ci-dessous illustre ce à quoi devrait ressembler un repas santé.



Source : diabetes.ca

Consommez à chaque repas des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.

Vos mains peuvent vous être très utiles pour évaluer la taille des portions. Utilisez les mesures suivantes pour évaluer les portions lors de la planification des repas.

			
<p>FRUITS/PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS : Prévoyez une quantité pouvant aller jusqu'à la taille de votre poing.</p>	<p>LEGUMES : Prévoyez une quantité équivalant à tout ce que vos deux mains peuvent contenir.</p>	<p>VIANDES ET SUBSTITUTS : Prévoyez une quantité pouvant atteindre la grandeur de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt.</p>	<p>MATIÈRES GRASSES : Limitez la quantité de matières grasses à la taille du bout de votre pouce.</p>
<p>PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS : Consommez jusqu'à 250 ml (8 oz) de lait faible en gras avec vos repas.</p>			<p>Source : diabetes.ca</p>

CONSEILS POUR BIEN MANGER

Manger trois repas par jour à des heures régulières et à des intervalles de moins de 6 heures. (Une collation santé peut aussi avoir des effets bénéfiques.)

Prendre un petit-déjeuner tous les matins.

Limiter votre consommation d'aliments riches en sucre, comme les sucreries, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons, les confitures et le miel.

Limiter votre consommation d'aliments riches en gras, comme les fritures, les croustilles et les pâtisseries.

Manger davantage d'aliments à teneur élevée en fibres (pains et céréales à grains entiers, lentilles, haricots secs et pois, riz brun, fruits et légumes).

Boire de l'eau pour étancher votre soif.

VOICI POURQUOI

Manger à des heures régulières aide l'organisme à contrôler la glycémie.

Cela vous aide à bien vous alimenter pendant la journée.

Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie sera élevée. (Vous pouvez utiliser des succédanés du sucre si vous avez un faible pour les sucreries.)

Les aliments riches en gras sont liés à la prise de poids et à l'augmentation du taux de cholestérol. Le maintien d'un poids santé aide à contrôler le taux de glycémie et favorise la santé cardiaque.

Les aliments à teneur élevée en fibre aident à se sentir rassasié tout en abaissant la glycémie et le cholestérol sanguin.

Les boissons gazeuses ordinaires et les jus de fruits font augmenter la glycémie.

RESSOURCES SUR LA NUTRITION

Pour en apprendre davantage sur les moyens de se nourrir sainement au Yukon, consultez les ressources suivantes.

1. DIÉTÉTISTES

Des diététistes de l'Hôpital général de Whitehorse offrent des conseils en matière d'alimentation saine. Si vous êtes diabétique, votre médecin peut vous orienter vers les services de consultation du Centre d'éducation sur le diabète.

Vous pourrez rencontrer une diététiste sur place ou par téléconférence, par l'intermédiaire du centre de santé de votre localité.

Les personnes qui ne sont pas diabétiques, mais qui voudraient consulter une diététiste pour d'autres raisons peuvent, à la demande de leur médecin, être reçues en consultation externe à l'Hôpital général de Whitehorse.

867-393-8711

2. ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE (ACD)

Le site Web contient un excellent guide sur l'alimentation saine (le site est en anglais, mais on y trouve des documents en français), de même que d'autres ressources et des recettes que vous pourrez télécharger au www.diabetes.ca

3. DOCTEURS EN NATUROPATHIE

Les docteurs en naturopathie utilisent des remèdes et des aliments naturels plutôt que des médicaments synthétiques. Les pratiques médicales naturopathes englobent plusieurs méthodes curatives. Les praticiens privilégient une approche holistique à l'égard du soin des patients, et il se peut qu'ils recommandent que leurs patients aient aussi recours à la médecine conventionnelle en plus de suivre leurs traitements.

Vous trouverez les coordonnées de docteurs en naturopathie dans les Pages jaunes.

4. PROGRAMME DE PERTE DE POIDS

Le programme Weight Wise prévoit un suivi médical et psychologique de même que des interventions chirurgicales en vue d'assurer une meilleure gestion du poids et d'améliorer la santé des personnes.

Ce programme vise les personnes souffrant d'obésité qui requièrent des soins complexes ou une intervention chirurgicale.

Le programme dure six mois et exige un engagement ferme de la part des participants. Une recommandation de la part de votre médecin est également requise.

Le programme est situé dans les locaux de la clinique Klondyke, au 302, rue Ogilvie, à Whitehorse.

867-668-4046

5. BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Le *Guide* s'appuie sur les normes et les connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition au Canada. On peut se procurer sur le même site Web le guide adapté pour les Autochtones, les Inuits et les Métis.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> pour télécharger le guide ou commander un exemplaire imprimé.

« La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. »
— Vivian Greene

VISER UN POIDS SANTÉ

L'atteinte et le maintien d'un poids santé aident à maîtriser le diabète et à prévenir les complications qui y sont associées. Un poids santé facilite la gestion de la glycémie et contribue à la santé du cœur et du système circulatoire.

Lorsqu'on parle de poids, on ne parle pas uniquement du chiffre qu'indique le pèse-personne, mais également de la proportion de muscles et de gras que contient le corps. Plus la proportion de muscles est importante, plus il est facile de gérer sa glycémie, parce que les muscles utilisent plus d'énergie que le gras.

En cas de surpoids, les cellules du corps peuvent devenir résistantes à l'insuline : c'est alors qu'on dit que l'insuline « perd son efficacité ». Lorsque l'insuline n'arrive plus à faire son travail, le taux de sucre sanguin (la glycémie) augmente. Une alimentation saine, l'activité physique et une perte de poids permettent de contrer la résistance à l'insuline, ce qui signifie que cette dernière peut faire son travail et abaisser la glycémie. Cela est très important parce que la résistance à l'insuline est associée aux maladies du cœur, au diabète et à d'autres troubles de santé et complications.

Et en cas de surpoids, même une légère perte de poids aura un effet positif sur la glycémie.

En plus de suivre les conseils sur l'alimentation saine contenus dans les présentes pages, voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé.

1. OUTREMANGEURS ANONYMES

Outremangeurs Anonymes est inspiré du programme de rétablissement en douze étapes à l'intention des personnes qui désirent éliminer les compulsions alimentaires.

Il n'y a pas de pesées de contrôle ni de frais à acquitter. Des groupes se rencontrent chaque semaine à Whitehorse. Envoyez un courriel à oa.yukon@gmail.com ou visitez le <http://français.oa.org/> pour en savoir plus.

2. PROGRAMME D'AMAIGRISSEMENT TOPS

Le programme d'amaigrissement TOPS (Take Off Pounds Sensibly) propose des groupes de soutien et un plan d'alimentation réaliste fondé sur le Guide alimentaire canadien. Trois groupes de soutien se rencontrent chaque semaine à Whitehorse. Tous sont les bienvenus et sont encouragés à participer.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Barb au 867-667-2087 ou consultez le site www.tops.org.

3. WEIGHT WATCHERS

Weight Watchers est un programme d'amaigrissement flexible qui a fait ses preuves. Intégrant les plus récents progrès de la science en matière de perte de poids, le programme en ligne offre des outils interactifs pour faire le suivi de vos progrès, de même que des recettes. www.weightwatchers.ca

Vous pouvez aussi assister à des rencontres en personne, où vous obtiendrez des conseils et des encouragements et où vous pourrez vous peser en privé et en toute confidentialité.

Les rencontres ont lieu au sous-sol de l'Église Unie de Whitehorse, au 601, rue Main. Allez voir comment les rencontres se déroulent, le mercredi à 17 h 30. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous.

« Ce qui se trouve devant nous et ce qui se trouve derrière nous
important peu, comparé à ce qui se trouve en nous. »

— Ralph Waldo Emerson

4. COURS DE CUISINE

- Plusieurs cours de cuisine sont offerts de temps à autre et annoncés dans l'*Active Living Guide* publié par la Ville de Whitehorse. Consultez le site www.whitehorse.ca/alg (en anglais) pour obtenir la liste et l'horaire des cours.
- Le Collège du Yukon offre des cours de cuisine sous le volet de la formation continue. Pour de plus amples renseignements, consultez le site www.yukoncollege.yk.ca ou passez au Collège en personne.
867-668-8800

SITES WEB

- Les diététistes du Canada www.dietitians.ca
- DASH Diet (en anglais) www.dashdiet.org
- Canadiens en santé www.canadiensensante.gc.ca
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC www.fmcoeur.com
- Association canadienne du diabète (certaines ressources en français) www.diabetes.ca
- Saine alimentation Ontario : www.eatrightontario.ca
- Lose It (en anglais) www.loseit.com
- Weight Watchers en ligne www.fr.weightwatchers.ca

APPLICATIONS SUGGÉRÉES

- Calorie Tracker
- Dash Diet Free
- Fit Bit
- Lose it!
- My Fitness Pal
- Mon guide alimentaire

VIE ACTIVE – POURQUOI FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Si vous souffrez de diabète, la pratique régulière d'activité physique peut aider votre organisme à utiliser l'insuline plus efficacement et, par conséquent, à mieux maîtriser votre glycémie.

Voici quelques exemples des effets bénéfiques de l'activité physique chez les personnes diabétiques :

- Améliore l'humeur et l'image de soi
- Atténue les symptômes de la dépression, le stress, l'anxiété et la fatigue
- Favorise le sommeil
- Diminue les risques de souffrir d'une maladie chronique connexe touchant le cœur, les reins ou les yeux
- Diminue le risque de souffrir d'affections nerveuses pouvant mener à l'amputation
- Augmente la sensibilité de l'organisme à l'insuline, ce qui peut entraîner une réduction de la médication
- Favorise la santé et la vigueur du cœur et des poumons
- Favorise la perte de poids ou le maintien d'un poids santé, ce qui a aussi pour effet d'augmenter la sensibilité de l'organisme à l'insuline et pourrait entraîner une réduction de la médication.

AVANT DE COMMENCER

- Téléphonnez à la ligne d'information sur l'activité physique (coordonnées à la page suivante) pour parler à un physiologiste de l'exercice, ou répondez au questionnaire en ligne Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) pour savoir par où commencer.
- Consultez votre médecin ou votre éducateur en diabète afin de vérifier les effets possibles d'une augmentation de votre niveau d'activité physique sur votre médication.
- Si vous prenez actuellement de l'insuline et que vous décidez de faire de l'activité physique, assurez-vous de vérifier votre glycémie avant, pendant et après. Il est important que vous connaissiez les effets de l'activité physique sur votre glycémie.
- Il se peut que vous deviez ajuster votre apport en glucides ou votre dose d'insuline. Avant de faire de l'exercice, mangez une collation et attendez que votre glycémie augmente.

- Faites des échauffements afin de diminuer les risques de blessure.
- Apportez une source de glucides à effet rapide avec vous, par exemple des comprimés de glucose ou des bonbons, au cas où votre glycémie chuterait pendant l'activité (ce qu'on appelle l'hypoglycémie).
- Assurez-vous d'avoir sur vous un objet d'identification médicale (bracelet, pendentif, carte ou autre).
- Portez des chaussures bien ajustées et offrant un bon soutien.
- Envisagez la possibilité de faire de l'exercice en compagnie d'une autre personne.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité.

1. LIGNE D'INFORMATION SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ce service offert par le gouvernement de la Colombie-Britannique vous permet d'obtenir des conseils et de l'information fiable concernant l'activité physique et les modes de vie sains. Des professionnels qualifiés sont là du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, pour répondre à toutes vos questions concernant l'activité physique, quel que soit votre état de santé.

www.physicalactivityline.com
 ou envoyez vos questions par courriel à info@physicalactivity.com
 1-877-725-1149

Ce service est gratuit pour les résidents du Yukon.

2. MARCHEZ

Allez découvrir la Piste du millénaire à Whitehorse. C'est un sentier urbain polyvalent de 5 kilomètres qui serpente le long des rives du fleuve Yukon. Admirez les paysages et profitez de l'occasion pour visiter la plus grande passe migratoire en bois au monde!

On trouve de magnifiques sentiers pédestres dans toutes les collectivités du Yukon. Informez-vous auprès de vos voisins, du centre communautaire ou du centre d'information touristique de votre localité.

3. RECREATION AND PARKS ASSOCIATION OF THE YUKON (RPAY)

Cet organisme à but non lucratif travaille en partenariat avec divers particuliers, groupes et organismes yukonnais afin de promouvoir l'adoption de modes de vie sains et actifs auprès de la population du Yukon. Il offre également divers programmes communautaires à cette fin. Situé au 509, rue Hanson, à Whitehorse.

867-668-3010 ou
1-866-961-WALK
www.rpay.ca

4. DANSEZ!

Essayez le hip-hop, le jazz, la danse contemporaine ou même le burlesque!

- Leaping Feats Creative Danceworks
867-393-2623 ou
www.leapingfeats.com
- Northern Lights School of Dance, 867-668-6683 ou
www.nlsdyukon.com

5. TAÏ-CHI

Le taï-chi peut vous aider à apprendre des techniques permettant de calmer l'esprit, de relaxer le corps, d'accroître la force et la flexibilité, de réduire le stress et d'améliorer la santé globale.

www.taichi-yukon.ca

6. CENTRES D'ENTRAÎNEMENT

Les centres d'entraînement offrent des programmes d'entraînement personnalisés : il est donc possible de devenir actif à tout âge! Les centres d'entraînement ci-dessous sont situés à Whitehorse. Ailleurs au Yukon : pour savoir s'il existe un centre d'entraînement près de chez vous, communiquez avec le responsable des loisirs de votre collectivité.

- Better Bodies Cross Training Center
122 Industrial Road,
Whitehorse
867-633-5245 ou www.betterbodieswhitehorse.ca
- Peak Fitness
95, boul. Lewes,
Whitehorse
867-668-4628 ou
www.peakfitnessyukon.com
- Centre des Jeux du Canada
200, boul. Hamilton,
Whitehorse
867-667-4FUN

7. PILATES

La méthode Pilates regroupe d'excellents exercices à faible impact exécutés à l'aide d'appareils spécialisés et axés sur les étirements et l'entraînement musculaire. Elle vise à améliorer la posture, la flexibilité et la santé globale. Pour les coordonnées à jour des endroits où cette méthode est offerte, consultez les Pages jaunes, Facebook ou le site Web du Yukon Wholistic Health Network au www.ywhn.org.

8. YOGA

Le yoga est aussi un excellent moyen d'atteindre le mieux-être physique et spirituel en se concentrant sur la flexibilité, l'équilibre et le renforcement musculaire. Pour connaître les endroits où l'on pratique le yoga, consultez le site du Yukon Wholistic Health Network au www.ywhn.org.

9. CENTRE DES JEUX DU CANADA

Le Centre des Jeux du Canada offre aux personnes de tous âges l'occasion de bouger en s'amusant, et ce, tout au long de l'année. On y offre des activités sportives et récréatives quotidiennes sans inscription requise, ainsi que divers programmes interactifs. Le Centre est ouvert sept jours sur sept et on y trouve une piste d'entraînement intérieure, un centre de conditionnement physique et une salle d'exercice, une grande salle multifonctionnelle, un terrain de soccer intérieur, deux patinoires, un centre aquatique, un spa et un sauna, et un espace de jeux pour les enfants. Situé au 200, boul. Hamilton, à Whitehorse 867-667-4FUN (4386) ou visitez le www.whitehorse.ca

Des rabais sont offerts aux personnes âgées et aux personnes qui ont une incapacité physique permanente et qui présentent un billet du médecin. Des séances d'introduction au centre d'entraînement en compagnie d'un spécialiste de la mise en forme sont offertes sur demande.

Le guide intitulé Active Living Guide (en anglais) est publié trois fois par année par la Ville de Whitehorse. Il contient de l'information touchant diverses activités récréatives, sportives et éducatives offertes à Whitehorse. On peut le consulter en ligne à www.whitehorse.ca ou passer chercher un exemplaire imprimé au Centre.

10. MOVEMENT MATTERS

Il s'agit d'un programme d'exercices en groupe à l'intention des personnes aux prises avec une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), le diabète, l'arthrite ou une maladie du cœur. Les séances sont animées par un physiologiste de l'exercice agréé qui adaptera les exercices à vos aptitudes et à vos besoins individuels. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la Ville de Whitehorse (Danielle) ou envoyez un courriel à fendrick@whitehorse

11. PROGRAMMES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DES PREMIÈRES NATIONS

Les bureaux de la Santé et des Services sociaux des Premières nations offrent divers programmes à leurs membres dans leur collectivité respective. Les activités varient selon la saison. Communiquez avec le directeur de la Santé et des Services sociaux de la Première nation de votre localité pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes de vie active dans votre région.

12. CENTRE DE SANTÉ DES KWANLIN DÜN

Le personnel du Centre de santé offre divers programmes tels que des dîners-causeries au sujet des maladies chroniques, des groupes de marche et un service de popote roulante.

La Première nation des Kwanlin Dün prend en charge ses membres atteints du diabète par l'intermédiaire de son programme de soins à domicile et de santé communautaire. Situé sur McIntyre Drive, à Whitehorse. Rendez-vous sur place ou téléphonez au Centre de santé pour vous informer des programmes et services qui y sont offerts.

867-668-7289

13. ELDER ACTIVE RECREATION ASSOCIATION

La programmation de l'organisme comprend entre autres une « journée des Aînés » hebdomadaire au Centre des Jeux du Canada, de septembre à juin. Venez jouer à des jeux et participer à des activités divertissantes. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec l'organisme au 867-456-8252 par courriel à elderactive@sportyukon.com.

14. NATATION

Plusieurs collectivités du Yukon disposent d'une piscine saisonnière. Plongez-y!

- Carmacks : 867-863-6512
- Dawson : 867 993-7412
- Faro : 867-994-2375
- Mayo : 867-996-2220
- Watson Lake (Dennis Ball Memorial Pool) : 867-536-8030
- Whitehorse (Takhini Hot Springs) : Km 10, Hot Springs Road 867-456-8000

15. SPORT ORGANISÉ

De nombreuses associations sportives (curling, soccer, bicyclette, patinage, ski, arts martiaux, tennis et bien d'autres) sont inscrites auprès de Sport Yukon. Pour obtenir la liste des associations membres, composez le 867-668-4236 ou consultez le site www.sportyukon.com pour obtenir les coordonnées des associations et vous renseigner sur les activités à venir partout au Yukon.

GOLF

Le golf est une excellente façon de profiter du plein air et de s'amuser entre amis!

Consultez les pages jaunes de votre localité pour connaître les coordonnées des terrains de golf de Whitehorse, de Faro et de Dawson.

www.diabetes.ca

Association canadienne du diabète

L'ACD offre des feuillets d'information, des vidéos éducatives et d'autres sources de renseignements à l'intention des personnes diabétiques en ce qui a trait à l'activité physique.

www.physicalactivityline.com

Ligne d'information sur l'activité physique (C.-B.)



ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Vivre avec le diabète, c'est être soumis à un supplément de stress quotidien. Le stress a entre autres un effet sur la glycémie, c'est pourquoi une meilleure gestion du stress peut avoir un effet bénéfique sur votre santé globale. Le bien-être, c'est pouvoir compter sur un réseau de soutien, bien manger et mener une vie active, mais aussi, mettre l'accent sur les sentiments positifs et continuer d'apprendre à mieux se connaître.

1. LES VOIES DU MIEUX-ÊTRE

Un site Web consacré à l'amélioration du bien-être des Yukonnais. Consultez le site à l'adresse <http://www.yukonwellness.ca/fr> et inscrivez-vous pour recevoir des conseils par courriel chaque semaine.

2. YUKON WHOLISTIC HEALTH NETWORK

Cet organisme bénévole se consacre à l'éducation, au réseautage et à la promotion de la santé globale. L'organisme dispose d'une liste exhaustive de services offerts à l'échelle locale et ses membres peuvent vous orienter vers divers fournisseurs de services de santé au Yukon. www.ywhn.org

3. MASSAGE

Le massage est un excellent moyen de détente. Pour obtenir une liste des massothérapeutes, consultez les Pages jaunes sous la rubrique « Massage – Registered Therapists ».

4. SERVICES DE GESTION DU STRESS ET DE CONSULTATION

Les consultations peuvent vous aider à faire face aux émotions associées aux diverses épreuves de la vie. Les consultations sont confidentielles et il est possible que les frais soient couverts par le programme d'aide aux employés de votre employeur ou qu'ils soient variables selon le revenu.

- Many Rivers Counselling and Support Services, Dawson
867-993-6455
Haines Junction
867-634-2111
Watson Lake
667-536-2330
- Barbara Nimco and Associates
867-668-3277
- Celtic Harp Counselling
867-668-2358
- Sue Grabner 867-668-2229
- Jody Studney 867-334-4402
- Judy Laird/Kim Chapman
867-393-2401
- Northern Counselling and Therapeutic Services
867-668-3900
- Margaret Nefstead
867-668-3440

5. PSYCHOLOGUES

- Aurora Psychological Services
867-456-4943
- Creative Works Psychological Services
Nicole Bringsli
867-334-1534
- Shannon Baskerville
867-668-2229
- Marilyn Smith
867-633-2476
- Bill Stewart
867-633-6010

6. SERVICES EN SANTÉ MENTALE, GOUVERNEMENT DU YUKON

Des services de counseling en particulier ou en groupe ainsi que des ressources sont disponibles pour les personnes aux prises avec des troubles de santé mentale.

Renseignements :
867-667-8346.

7. PROGRAMME DE SANTÉ DES PREMIÈRES NATIONS – CHAMBRE DE GUÉRISON

La chambre de guérison Na’Ku de l’Hôpital général de Whitehorse est un lieu mis à la disposition des patients et de leurs proches, s’ils veulent se rassembler, prier ou célébrer des cérémonies traditionnelles ou des rituels en privé. La chambre de guérison est ouverte à tous ceux qui respectent les croyances traditionnelles autochtones.

=Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le programme de santé des Premières nations.
867-393-8758

SITE WEB

www.mentalhealthcanada.com
Santé mentale Canada

CESSER DE FUMER

Le tabagisme augmente de beaucoup les risques de complications associées au diabète, tout particulièrement celles qui touchent le cœur, les vaisseaux sanguins, les reins, les nerfs, les yeux et la fonction érectile.

Raisons supplémentaires d'écraser dès maintenant :

- Au Yukon, fumer un paquet de cigarettes par jour coûte plus de 3 200 \$ par année!
- Le tabagisme est la plus importante cause évitable de décès et de maladie au Canada.
- Les personnes qui cessent de fumer ne ressentent pas nécessairement toutes un état de manque ou des symptômes de sevrage.
- En moyenne, un fumeur fera de cinq à sept tentatives avant de réussir à arrêter de fumer.

COMMENT CESSER DE FUMER

1. LUTTE CONTRE LE TABAGISME AU YUKON

La Section de promotion de la santé du ministère de la Santé et des Affaires sociales a mis au point un programme visant à aider les fumeurs de 18 ans et plus à cesser de fumer.

Le programme QuitPath fournit de l'information, des ressources et du soutien aux personnes :

- qui veulent arrêter de fumer;
- qui songent à arrêter de fumer;
- qui ont cessé de fumer et qui ont besoin de soutien pour ne pas recommencer.

QuitPath offre plusieurs services et nous vous encourageons à choisir la forme de soutien qui vous convient le mieux :

- Bulletins électroniques
- Conseils par courriel
- Consultation sur place
- Soutien téléphonique
- Soutien par textos

Si vous habitez à l'extérieur de Whitehorse, renseignez-vous au sujet du programme QuitPath auprès du centre de santé de votre localité ou visitez le www.quitpath.ca/fr/.

1-866-221-8393 (sans frais) ou
867-667-8393 (à Whitehorse)

2. TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS

Le programme Téléassistance pour fumeurs est administré par la Division de l'Ontario de la Société canadienne du cancer. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel qui offre du soutien personnalisé, des conseils et de l'information sur l'abandon du tabagisme. Le service est offert en français et en anglais, sept jours sur sept.

Heure de service (heure du Pacifique)

lundi-jeudi : 5 h – 18 h

vendredi : 5 h – 15 h

samedi et dimanche :

6 h – 14 h

Pour obtenir du soutien, téléphonez sans frais au 1-877-513-5333.

Vous pouvez aussi consulter le site www.smokershelpline.ca/fr/ pour trouver de l'information.

SITES WEB

www.cancer.ca

Société canadienne du cancer

www.quitnow.ca

Association pulmonaire du Canada

3. MÉDECIN DE FAMILLE

Votre médecin de famille est la personne idéale à qui parler de votre intention de cesser de fumer.

Il peut examiner vos objectifs et vous recommander une thérapie de remplacement de la nicotine, comme les timbres transdermiques, la gomme à mâcher, les inhalateurs ou les pastilles, ou encore vous prescrire des médicaments d'ordonnance. Vous pourrez aussi vous renseigner au sujet d'autres options, comme l'acupuncture ou l'hypnothérapie pour vous libérer de votre dépendance au tabac. Certains de ces traitements sont couverts par le Régime d'assurance-santé du Yukon ou par le programme d'avantages sociaux de votre employeur.

« Chaque fois que nous faisons face à nos peurs, cela nous fait gagner de la force, du courage et de la confiance. »

— Inconnu

EXAMENS DE SANTÉ

Le diabète est une maladie chronique et les consultations régulières auprès de professionnels de la santé permettent de suivre l'évolution de la maladie et d'en prévenir ou d'en retarder les complications.

1. MÉDECIN DE FAMILLE OU CLINIQUE

Les rendez-vous réguliers avec votre médecin de famille sont essentiels à la surveillance de votre diabète. Votre médecin ou une infirmière praticienne pourra vérifier votre tension artérielle, examiner vos pieds, vérifier les effets des médicaments et prescrire des analyses sanguines.

2. ANALYSES DE LABORATOIRE

Vous devrez vous présenter au laboratoire pour subir les analyses régulières recommandées : dosage de l'hémoglobine A1c, pour mesurer la concentration moyenne de sucre dans le sang (tous les trois à six mois), taux de cholestérol (une fois l'an), analyse d'urine et évaluation de la fonction rénale (une fois l'an). C'est aussi au laboratoire qu'on vérifiera annuellement le bon fonctionnement de votre glucomètre.

À Whitehorse, ces analyses de laboratoire sont faites à l'Hôpital général de Whitehorse et à la clinique Whitehorse Medical.

Dans les collectivités rurales, les prélèvements sanguins sont effectués au centre de santé local et envoyés à Whitehorse pour analyse.

3. SPÉCIALISTES

Des médecins spécialistes fournissent des services de consultation et de chirurgie en rotation à la clinique de spécialistes de l'Hôpital général de Whitehorse. C'est votre médecin qui vous orientera vers eux. D'autres spécialistes ou d'autres formations sur le diabète existent hors du Yukon; pour rencontrer ces spécialistes ou suivre ces formations, vous devrez aller à l'extérieur du territoire. Les frais de déplacement pourraient être couverts par le Régime d'assurance-santé du Yukon ou par le Programme des services de santé non assurés (fédéral). Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour connaître les programmes auxquels vous êtes admissible.

4. EXAMENS DE LA VUE

Les troubles de la vue associés au diabète peuvent être prévenus s'ils sont dépistés suffisamment tôt. C'est pourquoi on recommande un examen annuel de la vue (avec dilatation de la pupille). Les examens de la vue pour personnes diabétiques sont maintenant couverts par le Régime d'assurance-santé du Yukon.

- Polar Eyes Optometry
402, rue Hawkins
Whitehorse
867-633-3377 ou
www.polareyesoptometry.ca
- Northern Lights
Optometry Group
2093, 2^e Avenue
Whitehorse
867-668-2020 ou www.northernlightsoptometry.ca

Au besoin, l'optométriste peut vous aiguiller vers un ophtalmologiste (médecin spécialiste des yeux) itinérant à la clinique des spécialistes de l'Hôpital général de Whitehorse.

5. DIFFICULTÉS ÉRECTILES (DÉ)

Les sites Web suivants offrent de l'information sur les difficultés érectiles ainsi que des réponses à vos questions :

- www.webmd.com
- www.ontariomenshealth.ca
- www.mayoclinic.org

« On ne résout pas les problèmes en ayant recours aux mêmes modes de pensée qui les ont engendrés. »

— Albert Einstein

MÉDICAMENTS ANTIDIABÉTIQUES ET FOURNITURES MÉDICALES

Le diabète entraîne des dépenses supplémentaires : médicaments, glucomètre, bandelettes et autres fournitures médicales, comme des contenants pour les objets pointus ou tranchants (ex. seringues et aiguilles).

1. PHARMACIES À WHITEHORSE

- Drugstore Pharmacy
Real Canadian Superstore,
2270, 2^e Avenue, Whitehorse
867-456-6635
- Medicine Chest Pharmacy
406, rue Lambert
Whitehorse
867-668-7000 ou
1-800-661-0404
304, rue Ogilvie
Whitehorse
867-668-6123 ou
1-800-661-0404
- Shopper's Drug Mart
211, rue Main Whitehorse
867-667- 2485 ou
1-800-661-0506
- Shopper's Drug Mart
Qwanlin Mall
303, rue Ogilvie Whitehorse
867-667-6633 ou
1-800-661-0413
Wal-Mart Pharmacy
Quartz Road et 2^e Avenue
Whitehorse
867-667-7641 or
1-866-806-9056

2. COMMUNITY PHARMACIES

- Dawson Medical
Dawson
867-993-5744
- Parhelion Medical Services
Watson Lake
867-536-2568

3. RÉGIMES PRIVÉS D'ASSURANCE- MALADIE

Si vous travaillez, il est possible que le régime d'avantages sociaux de votre employeur couvre (complètement ou en partie) les médicaments antidiabétiques et les fournitures médicales. Communiquez avec le service des ressources humaines de votre employeur.

4. RÉGIME D'ASSURANCE-SANTÉ DU YUKON

Les résidents du Yukon qui sont citoyens canadiens ou qui ont le statut de résident permanent sont couverts par le Régime d'assurance-santé du Yukon. Le Régime d'assurance-santé du Yukon (RASY) offre des programmes tels que le Programme d'aide aux malades chroniques et les régimes d'assurance pour personnes âgées, d'assurance-médicaments et d'assurance-santé complémentaire dans le but d'aider les personnes diabétiques à défrayer les coûts des médicaments et des fournitures médicales.

Le Programme d'aide aux malades chroniques peut également couvrir une partie des frais associés à l'achat de médicaments et de fournitures médicales pour les personnes diabétiques. À cette fin, votre médecin doit soumettre une demande d'aide en votre nom.

Si vous devez vous déplacer pour recevoir des soins médicaux, communiquez avec le RASY.

Les bureaux du RASY sont situés au 4e étage de l'édifice Financial Plaza, au 204, rue Lambert, à Whitehorse.

867-667-5092 ou 1-800-661-0408, poste 5092 ou consultez le www.hss.gov.yk.ca et recherchez « Programme d'aide aux malades chroniques ».

5. SERVICES DE SANTÉ NON ASSURÉS (SSNA)

Ce programme fédéral vise les membres des Premières nations et les Inuits.

Il assume le coût de soins de santé non couverts par les régimes d'assurance territoriaux, ex. certains médicaments antidiabétiques, des fournitures médicales, des frais liés aux examens de la vue ou à la consultation de spécialistes.

Au Yukon, dans certains cas, les déplacements pour soins médicaux sont également couverts. Pour en savoir plus, communiquez avec Santé Canada.

1-866-362-6717

SOIN DES PIEDS

Le diabète affecte la circulation sanguine et le système immunitaire, ce qui en retour compromet la capacité inhérente du corps de se soigner lui-même. Au fil du temps, le diabète peut endommager les nerfs sensoriels (c'est ce qu'on appelle la neuropathie), principalement au niveau des mains et des pieds. En conséquence, les personnes diabétiques sont moins susceptibles de ressentir une blessure, comme une ampoule ou une coupure au pied. Si on ne la remarque pas et on ne la soigne pas, une petite blessure bénigne peut rapidement s'infecter et peut entraîner de graves complications.



CONSEILS POUR LES SOINS QUOTIDIENS

- Se laver les pieds à l'eau tiède, et non chaude, avec un savon doux.
- Utiliser une pierre ponce sur les pieds mouillés pour contrôler les callosités.
- Bien sécher ses pieds, particulièrement entre les orteils.
- Examiner ses pieds tous les jours pour déceler les craquelures, les ongles incarnés, les ampoules, etc.
- Nettoyer les coupures et les éraflures avec de l'eau et du savon et les couvrir d'un pansement sec pour peau sensible.
- Tailler les ongles bien droits et arrondir les coins avec une lime. Ne pas couper les ongles trop courts. Si vous ne pouvez pas le faire vous-même, allez voir un spécialiste en soins des pieds.
- Appliquer une lotion hydratante non parfumée sur les talons et la plante du pied. Faire pénétrer la lotion et enlever le surplus. Ne pas appliquer de lotion entre les orteils.
- Porter des chaussures confortables bien ajustées et des bas propres tous les jours.

✓ À FAIRE

- ✓ Porter des chaussures bien ajustées, à talon bas, offrant un bon soutien, qui ne pincent pas et ne font pas de pression sur la peau.
- ✓ Porter des chaussettes la nuit si vous avez froid aux pieds.
- ✓ Surélever les pieds quand vous êtes assis.
- ✓ Remuer les orteils et faire tourner les chevilles pendant quelques minutes plusieurs fois par jour pour accroître le débit sanguin dans les jambes et les pieds.
- ✓ Pratiquer régulièrement une activité physique pour améliorer la circulation sanguine.
- ✓ Examiner vos pieds tous les jours et, en particulier, vérifier s'il y a une différence de température de la peau des pieds.

X NE PAS FAIRE

- X Marcher pieds nus
- X Porter des chaussures à talons hauts ou à bout pointus, des sandales ou des chaussures éculées.
- X Porter des vêtements qui compriment les jambes, comme des bas serrés ou des mi-bas (bas au genou)
- X Se chauffer les pieds sur une bouillotte ou sous une couverture chauffante.
- X Croiser les jambes pendant de longues périodes.
- X Fumer. Le tabac nuit à la circulation sanguine et à la cicatrisation.
- X Recevoir des soins de pédicure d'une personne autre qu'un professionnel de la santé.
- X Laisser tremper ses pieds.

SERVICES DE SOINS DES PIEDS AU YUKON

1. SERVICES AMBULANTS

- Foot Care by Dawn, Dawn Fralick, infirmière autorisée
867-633-5584
- Margs Foot Care, service à domicile, Marg Hicks, infirmière autorisée
867-456-4205
- Happy Feet Foot Care Services, Marion Menzel,
867-660-5020
- Jeddie Russell 867-633-3149

2. AUTRES SERVICES À WHITEHORSE

- Seniors Foot Clinic, au Golden Age Centre (le premier mardi de chaque mois, de septembre à juin), en partenariat avec le Programme de soins de santé à domicile du gouvernement du Yukon et le Centre de santé de Whitehorse.
867-667-8864
- L'Armée du salut offre des services de soins des pieds tous les mercredis, de 11 h à 15 h. Les soins sont donnés par le personnel infirmier du centre de santé des Kwanlin Dun.
311, rue Black
- Programme de soins de santé à domicile du Yukon pour les clients qui ont de la difficulté à se déplacer.
867-667-5774
- Votre médecin, un chirurgien ou un podiatre recommandé par un médecin.

« Ce ne sont pas les étoiles qui détiennent notre destinée,
mais nous-mêmes. »
— William Shakespeare

3. SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Certains centres de santé communautaire peuvent offrir des services de soin des pieds. Téléphonnez directement au Centre de santé de votre localité pour obtenir des renseignements.

- Centre de santé de Beaver Creek
867-862-4444
- Centre de santé de Carcross
867-821-4444
- Centre de santé de Carmacks
867-863-4444
- Centre de santé de Dawson
867-993-4300
- Centre de santé de Destruction Bay
867-841-4444
- Centre de santé de Faro
867-994-4444
- Centre de santé de Haines Junction
867-634-4444
- Centre de santé de Mayo
867-996-4444
- Centre de santé d'Old Crow
867-966-4444
- Centre de santé de Pelly Crossing
867-537-4444
- Centre de santé de Ross River
867-969-4444
- Centre de santé de Teslin
867-390-4444
- Centre de santé de Watson Lake
867-536-5255

4. PÉDICURES

Les soins de pédicure donnés par une esthéticienne ne sont pas considérés comme des soins spécialisés pour les personnes diabétiques. Avisez toujours votre esthéticienne que vous êtes diabétique. Consultez les Pages jaunes sous la rubrique « Estheticians » ou « Beauty Salons ».

5. SERVICES ET FOURNITURES

Chaussures spéciales et articles pour le soin des pieds :

- Alpine Health Supplies
1116, 1^{re} Avenue
Horwood's Mall
On y vend des bas qui conviennent aux personnes diabétiques et d'autres fournitures.
867-393-4967
- Northern Hospital & Safety Supply Inc.
4200, 4^e Avenue, Whitehorse
867-668-5083

6. ET SERVICES THÉRAPEUTIQUES

- Consultation externe de soins thérapeutiques, à l'Hôpital général de Whitehorse. Les ergothérapeutes connaissent bien les pieds des personnes diabétiques et arthritiques. Les services offerts incluent une évaluation complète des pieds des patients présentant des risques élevés de problèmes de pieds, des séances d'information, des recommandations sur le choix des chaussures et la fabrication de semelles orthopédiques, au besoin. Recommandation de la part d'un médecin obligatoire 867-393-8963
- La clinique Physio Plus offre des consultations professionnelles en physiothérapie et des traitements pour les troubles musculosquelettiques. Services offerts : prescription d'exercices, fourniture de semelles orthopédiques sur mesure, conseils sur le choix des chaussures, évaluation et traitement des affections articulaires, musculaires et tendineuses, etc. La clinique est située au deuxième niveau du Centre des Jeux du Canada, au 200, boul. Hamilton, à Whitehorse. 867-668-4886
physiopluswhitehorse.com

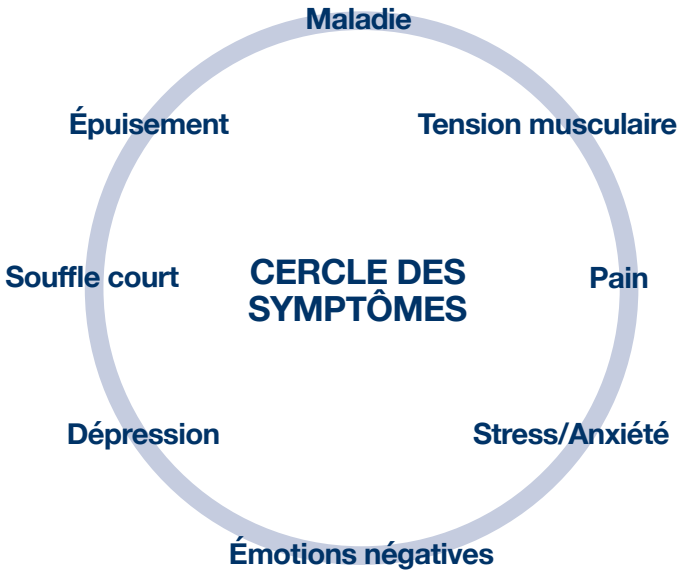
« Je ne suis pas allé où je voulais aller, mais je pense
que j'ai fini par arriver là où je devais être. »

— Douglas Adams

LE CERCLE VICIEUX DES SYMPTÔMES

Contrairement aux maladies aiguës, dont on peut s'attendre à guérir complètement, les maladies chroniques telles que le diabète causent de plus en plus de symptômes et peuvent mener à une perte de capacité fonctionnelle.

Bien des gens croient à tort que tous leurs symptômes sont attribuables à une seule et une cause : la maladie. Cependant, bien que le diabète puisse occasionner des symptômes tels que la douleur, le stress ou la dépression, il n'en est pas nécessairement l'unique cause. En effet, certains symptômes découlent d'autres symptômes ou contribuent parfois à les aggraver. Cela devient un cercle vicieux auquel il faut tenter de mettre fin



Pour mettre fin à ce cercle vicieux, il faut apprendre à connaître la maladie, ses causes et ses effets sur l'organisme.

AUTOGESTION

Au départ, un programme d'autogestion peut sembler bien compliqué, mais essentiellement, cela veut simplement dire que VOUS prenez en charge votre diabète en vous renseignant sur la maladie, en développant vos compétences et en planifiant vos soins. Une des solutions pour mieux gérer votre maladie est d'établir des objectifs et de suivre un plan d'action personnalisé. Vous pouvez adopter un plan d'action pour prendre en charge votre diabète ou pour apporter tout autre changement qui rendra votre mode de vie plus sain.

1. Il faudra d'abord déterminer ce que vous voulez accomplir. Ce ne sera pas facile, mais il est important que votre plan soit réaliste et précis. Commencez par dresser une liste des objectifs que vous voulez atteindre.

2. Élaborez un plan d'action axé sur un de vos objectifs. Le plan devrait comprendre tous les éléments suivants : QUOI faire exactement? COMMENT le faire? QUAND le faire? À QUELLE FRÉQUENCE?

Ne soyez pas trop ambitieux : commencez lentement ou poursuivez au niveau où vous en êtes actuellement.

Par exemple, si vous voulez perdre 2 kilos d'ici la fin de l'année, voici ce à quoi votre plan d'action pourrait ressembler :

QUOI : devenir plus actif et perdre 1 kilo par mois.

COMMENT : marcher 30 minutes chaque jour.

QUAND : Après le travail ou après le souper.

FRÉQUENCE : trois jours en semaine et un jour la fin de semaine.

3. Gardez un registre de vos activités quotidiennes pendant que vous réalisez votre plan. À la fin d'une semaine, ou d'un mois, vérifiez si vous avez bien suivi votre plan d'action ou si vous êtes plus près de votre but. Vous ne verrez peut-être pas de progrès au jour le jour, mais vous pourrez remarquer des améliorations au fil du temps.

4. N'oubliez pas qu'il pourrait y avoir des obstacles à surmonter. Le premier plan n'est pas toujours le plus réaliste. Si quelque chose ne fonctionne pas, n'abandonnez pas et essayez autre chose. Vous pouvez modifier votre plan, prévoir plusieurs petites étapes ou vous accorder plus de temps pour accomplir les tâches difficiles.

5. Récompensez-vous! Mieux encore, la plus douce récompense est de réaliser ses objectifs et de vivre une vie mieux remplie, plus à l'aise. Nul besoin de récompenses de luxe, coûteuses ou qui font grossir. Il existe nombre de plaisirs sains qui peuvent rendre votre vie plus agréable.

VOTRE ÉQUIPE DE SOINS

VOTRE ÉQUIPE DE SOINS EN MATIÈRE DE DIABÈTE
PEUT COMPTER, ENTRE AUTRES...

VOUS



Vos éducateurs en diabète :

**VOTRE MÉDECIN
VOTRE INFIRMIÈRE
VOTRE DIÉTÉTISTE
YOUR PHARMACIEN**



Ainsi que...

des personnes diabétiques que vous connaissez
dentiste
famille et amis
cardiologue
néphrologue
médecin spécialiste du diabète
ophtalmologiste
spécialiste de l'activité physique
Travailleuse sociale/intervenant en santé mentale
spécialiste en soins des pieds
naturopathe

Apprenez à connaître les membres de votre équipe de soins en matière de diabète. Restez en contact avec eux. Préparez-vous à prendre en charge votre diabète.

Toute amélioration de vos habitudes alimentaires, de votre degré d'activité physique ou de votre santé mentale, affective ou spirituelle constitue un pas dans la bonne direction en vue d'une vie plus saine. ***Vivez bien!***

Notes

Sources et références

- Association canadienne du diabète, www.diabetes.ca
- Association canadienne du diabète, feuillets à l'intention des patients : « Foot Care: a step toward good health » (2013), « Staying Healthy with Diabetes » (2013), « Just the Basics » (2013)
- British Columbia Health Guide, www.healthlinkbc.ca
- Lorig, Holman, Sobelk, Laurent, Gonzalez et Minor, Living a Healthy Life with Chronic Conditions © 2006
- RNAO, Health Education Fact Sheet, Deciding to Quit Smoking, www.rnao.ca
- Physical Activity Line of BC, www.physicalactivityline.com/factsheets
- Centre d'éducation sur le diabète, Hôpital général de Whitehorse
- Yukon Diabetes Reference Group

Remerciements

Le Programme de soutien aux patients atteints d'une maladie chronique, le centre d'éducation sur le diabète et les bénévoles du Yukon Diabetes Reference Group (groupe de référence sur le diabète) ont collaboré au Guide des ressources yukonnaises à l'intention des personnes diabétiques.

La cinquième édition du guide été rendue possible grâce à la participation financière du Programme de soutien aux patients atteints d'une maladie chronique. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Yukon.

Impression : octobre 2015



Pour des exemplaires supplémentaires,
adressez-vous à :
Centre d'éducation sur le diabète
Hôpital général de Whitehorse
Tél. : 867-393-8711
www.yukonhospitals.ca