

ARTICLE DE FOND • PRÉSENTÉ PAR LAS –Section Education à la Santé

Comprendre le diabète



Conseils de sensibilisation, de prévention et d'autogestion

Le diabète ne fait pas de distinction de passeport. Il touche presque toutes les familles – et la bonne nouvelle, c'est qu'il peut être retardé, géré et, dans de nombreux cas, prévenu.

1

Qu'est-ce que le diabète ?

DIABÈTE

CONSCIENTISATION

Le glucose est le sucre provenant des aliments — le carburant de votre corps. L'insuline est la clé qui permet au glucose d'entrer dans vos cellules. Sans cette clé qui fonctionne correctement, le sucre s'accumule dans le sang au lieu d'être utilisé par l'organisme.

Type 2

90 % DES CAS

Les cellules deviennent résistantes à l'insuline. Ce phénomène est fortement influencé par le mode de vie.

Prédiabète

#1 FENÊTRE DE PRÉVENTION

Glycémie supérieure à la normale, mais pas encore de diabète. Entièrement réversible.

Gestationnelle

PENDANT LA GROSSESSE

Se développe pendant la grossesse ; augmente le risque de diabète de type 2 de 40 à 60 %..

Type 1

AUTO-IMMUNITÉ

Non évitable. Nécessite de l'insuline quotidienne à vie.

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES N° 1



Q : Quel type de diabète se développe pendant la grossesse et disparaît généralement après l'accouchement ?

A. Type 1 B. Type 2 C. MODY D. Gestationnelle

Réponse : D — *Gestationnelle. Les femmes qui en ont souffert doivent subir un dépistage tous les 1 à 3 ans par la suite.*

2 L'ampleur du problème

97,6 M

d'adultes aux États-Unis sont atteints de prédiabète.

38,4 M

Américains sont atteints de diabète

80 à 90 %

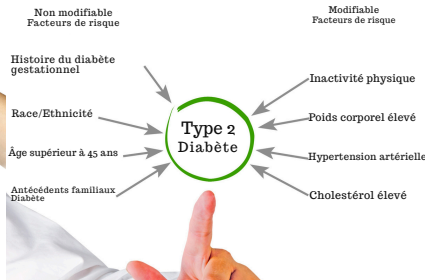
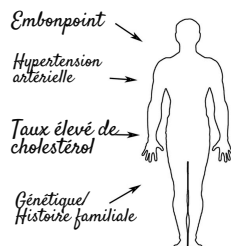
1 sur 4

sont non diagnostiqués

Les adultes hispaniques et latinos ont 1,3 fois plus de risques de développer un diabète que les adultes blancs non hispaniques. Les adultes noirs ont 60 % plus de risques d'être diagnostiqués. Au New Jersey, un adulte sur dix est atteint de diabète, une proportion plus élevée dans les communautés à faibles revenus, urbaines et immigrées. Ces disparités sont le fruit de décennies d'inégalités en matière d'alimentation, de santé et d'opportunités économiques.

3 Qui est à risque — et pourquoi ?

Facteurs de risque du diabète



PEUVENT CHANGER

Poids corporel • activité physique • pression artérielle • alimentation.

IMPOSSIBLE DE CHANGER

Antécédents familiaux • origine ethnique • âge 35+.

CONNAISSEZ VOS DROITS

Les centres de santé communautaires (FQHC) ne peuvent refuser des soins en fonction du statut d'immigration. La loi HIPAA protège vos dossiers médicaux. L'accès gratuit à des interprètes est un droit fédéral. De nombreux patients paient entre 0 et 20 dollars par consultation.

4

Signes avant-coureurs à ne pas ignorer

- **Mictions fréquentes et soif** — signes précoces d'un taux de sucre élevé
- **Fatigue extrême** — les cellules ne reçoivent pas le glucose dont elles ont besoin.
- **Vision floue** — le sucre fait gonfler le cristallin de l'œil.
- **Cicatrisation lente des plaies** : un taux de sucre trop élevé altère la réponse immunitaire.
- **Fourmillements ou engourdissements** aux pieds et aux mains ; peuvent indiquer une lésion nerveuse.



APPELEZ LE 911

Si une personne a une haleine fruitée, vomit, est confuse ou présente une faiblesse extrême accompagnée d'une hyperglycémie, il s'agit d'une urgence médicale.

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES N° 2

Q : Quel pourcentage de personnes atteintes de prédiabète ignorent qu'elles en sont atteintes ?

A. 10 % B. 40 % C. 65 % D. 80-90 %

Réponse : D — 80 à 90 %. Huit personnes sur dix n'en ont jamais été informées. Le prédiabète est asymptomatique.

Le seul moyen de le savoir est une analyse de sang.

5

L'alimentation comme médecine — sans renoncer à sa culture

Personne ne vous demande d'arrêter de manger du riz, des haricots, des bananes plantains, de la soupe joumou ou du poulet au riz. De petits changements dans la préparation et les portions peuvent entraîner des changements spectaculaires de la glycémie.

LA MÉTHODE DE L'ASSIETTE POUR DIABÈTES

½ plate

Légumes non féculents — épinards, chou, gombo, poivrons, chayote, légumes.

¼ plate

Protéines maigres — poulet, poisson, œufs, haricots, lentilles.

¼ plate

Glucides de qualité — riz brun, patates douces, céréales complètes.



YOUR CULTURE IS NOT THE ENEMY

Les légumes haïtiens, les haricots noirs, les lentilles et les ragoûts de légumes caribéens font partie des meilleurs aliments protecteurs contre le diabète que vous pouvez consommer.

Une Petite Victoire

Remplacez un soda de 12 oz (39 g de sucre !) par de l'eau chaque jour.

6 Le mouvement : le médicament le plus sous-utilisé

150 minutes/semaine d'activité modérée + une perte de poids de 7 % réduisent le risque de diabète de type 2 de 58 % — soit deux fois plus efficace que la Metformin (31 %) dans la célèbre Diabetes Prevention Program (DPP).

<p>58% Type2 risk cut with 150 min/wk +7% weight loss</p>	<p>71% Risk cut for adults 60+</p>	<p>10 min Walk after meals cuts blood sugar 20-30 mg/dL</p>	<p>2x More effective than Metformin</p>
--	---	--	--

Pas besoin de salle de sport :

- Marche de 10 minutes après les repas — réduit la glycémie postprandiale de 20 à 30 mg/dL.
- Danse — kompa, salsa ou merengue.

- **Le jardinage** – d'intensité légère à modérée, renforce les muscles.
- **Boîtes de conserve** – comme haltères bon marché.
- **Yoga / étirements** – améliorent la sensibilité à l'insuline.

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES N° 3

Q : Comment l'exercice physique fait-il baisser la glycémie ?

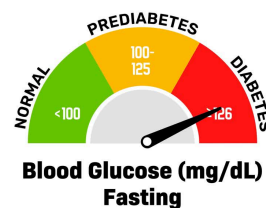
A. La transpiration l'élimine. B. Les muscles absorbent le glucose ; la sensibilité à l'insuline s'améliore. C. Réduit l'insuline. D. Accélère la digestion.

Réponse : B – Les muscles en activité absorbent le glucose directement du sang, et l'exercice physique améliore la façon dont les cellules répondent à l'insuline.

7 Connaissez vos chiffres

GLUCOSE À JEUN

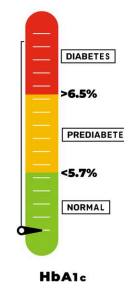
Prédiabète	<100 mg/dL
Normal	100–125 mg/dL
Diabète	≥126 mg/dL



HbA1c (moyenne sur 3 mois)

Prédiabète	<5,7 %
Normal	5,7–6,4 %
Diabète	≥6,5 %

BLOOD GLUCOSE



GLUCOSE ALÉATOIRE**Diabète**

≥ 200 mg/dL avec symptômes

**GUIDE DE DÉPISTAGE**

Le USPSTF recommande le dépistage chez tous les adultes de 35 à 70 ans en surpoids. Pour les adultes hispaniques, noirs, asiatiques et originaires des îles du Pacifique, le dépistage est recommandé à tout âge en cas de surpoids.

8**Les bases de la gestion du diabète****A****A1C inférieure à 7%**

Chaque réduction de 1 % diminue le risque de lésions oculaires, rénales et nerveuses. de 25 à 40 %.

B**Tension artérielle inférieure à 130/80**

Réduit la tension cardiovasculaire – première cause de décès chez les personnes diabétiques.

C**Cholestérol : LDL inférieur à 100**

Protège les artères contre la plaque accumulation de ce diabète accélère.

LES MÉDICAMENTS SONT DES OUTILS, PAS UNE PUNITION

La metformine est le traitement de première intention de référence. Les agonistes du GLP-1 (Ozempic, Trulicity, Wegovy) sont des options plus récentes. L'insuline est le médicament le plus efficace pour faire baisser la glycémie ; ce n'est pas un signe d'échec.

INTERDICTION DE FUMER

Le tabac aggrave toutes les complications du diabète : cardiaques, rénales, oculaires et nerveuses. Arrêter de fumer, quel que soit l'âge, réduit considérablement les risques.

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES N° 4

Q : Un taux d'HbA1c de 6,2 % est :

A. Normal B. Prédiabète C. Diabète D. Non concluant

Réponse : B — Prédiabète. La période d'intervention — des changements de mode de vie à ce stade peuvent prévenir... à 70 % des cas de prédiabète qui évoluent en diabète.

PASSEZ À L'ACTION CE MOIS-CI — CHOISISSEZ UNE ÉTAPE CETTE SEMAINE

- 1. Prenez rendez-vous pour un test A1C.
- 2. Faites une promenade de 10 minutes après le dîner — ce soir.
- 3. Remplacez une boisson gazeuse par jour par de l'eau.
- 4. Essayez la méthode de l'assiette lors d'un repas.
- 5. Partagez cette lettre d'information avec un membre de votre famille.
- 6. Contactez LAS ; nous vous accompagnerons tout au long du processus.



OÙ TROUVER DE L'AIDE AU NEW JERSEY

Newark CHC	Sliding fee, no immigration questions.
Zufall Health	Multiple NJ locations, large Spanish-speaking population.
Mary Eliza Mahoney	Rutgers, Newark — community-based diabetes care.
Trinitas Regional	Certified diabetes education program. 1-800-701-0710
NJ FamilyCare	(multilingual, Medicaid).
NJ 211	Dial 2-1-1 — 24/7 multilingual, no ID required.
Insulin Cap	Eli Lilly — \$35/month.
GoodRx	40-80% off medication prices.

RÉCAPITULATIF – CINQ CHOSES À RETENIR

- 1. Le diabète est évitable. Changer ses habitudes de vie réduit le risque de 58 %.
- 2. Connaissez vos chiffres : AIC, tension artérielle, cholestérol.
- 3. Soyez attentif aux premiers signes : soif, envie fréquente d'uriner, fatigue, vision trouble, cicatrisation lente. 4. Vos aliments traditionnels ne sont pas vos ennemis ; adaptez-les, ne les supprimez pas.
- 5. De l'aide est disponible dans le New Jersey, et une grande partie est gratuite. Vous n'êtes pas seul.

CONNECTEZ-VOUS AVEC LAKAY ACCÈS SANTÉ

Nous parlons anglais, espagnol, français et créole haïtien.

Téléphone 908-620-5053 • Courriel : info@lakayaccessante.org

Site web lakayaccessante.org

Accès équitable et personnalisé pour tous

Sources : American Diabetes Association – Standards of Care (2024) ; CDC – National Diabetes Statistics Report ; NJ Diabetes Action Plan (2023) ; Diabetes Prevention Program (NEJM, 2002).

