

DIABÈTE



On peut faire un lien direct entre l'histoire de la colonisation et les moins bons résultats en matière de santé des femmes, des filles et des personnes de diverses identités de genre autochtones. Des éléments comme le régime des pensionnats, la rafle des années 60 et la famine forcée ont perturbé les systèmes de parenté, les croyances et les cultures autochtones; il en est résulté un traumatisme qui se transmet de génération en génération. Les inégalités dans les soins de santé ont entraîné des taux et un risque élevés de diabète de type 2 (Crowshoe et autres, 2018). Des problèmes plus généraux, comme la pauvreté et l'insécurité alimentaire, jouent un rôle dans les taux élevés de diabète que connaissent les populations autochtones.

Selon des données récentes, les femmes autochtones sont plus susceptibles de développer un diabète gestationnel que les femmes non autochtones. Dans un rapport de 2011, l'Agence de la santé publique du Canada fait état de diagnostics de 4,8 % dans les populations des Premières Nations, 4,0 % chez les Inuits et 2,2 % chez les Métis, par comparaison à 0,5 % dans la population non autochtone.

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie chronique où le corps ne produit pas assez d'insuline ou ne peut pas utiliser l'insuline qu'il produit. L'insuline est l'hormone produite par le pancréas qui permet au corps de transformer le glucose (sucre) des aliments en énergie. S'il n'y a pas assez d'insuline, le sucre reste dans le sang et cause une hyperglycémie, c'est-à-dire un taux de sucre élevé.

Le diabète de type 1 se produit lorsque le système immunitaire détruit les cellules productrices d'insuline dans le pancréas, empêchant le corps de fabriquer assez d'insuline.

Le diabète de type 2, la forme la plus commune, se produit lorsque le corps ne fabrique pas assez d'insuline ou ne peut pas l'utiliser correctement.

Le diabète gestationnel est une forme temporaire de diabète, qui se développe pendant la grossesse, où le corps de la mère ne peut pas produire assez d'insuline, ce qui peut entraîner des niveaux élevés de sucre dans le sang. Après la naissance du bébé, les niveaux de sucre dans le sang retournent souvent à la normale, mais le risque est plus grand que la mère développe le diabète de type 2 plus tard dans sa vie.

Comment savoir si on a le diabète ou si quelqu'un en est atteint?

Parmi les symptômes de diabète, mentionnons : l'envie d'uriner souvent, la prise de poids, une plus grande fatigue, avoir souvent soif, avoir plus souvent des infections, des coupures et des hématomes (bleus) qui ne guérissent pas (NADA, 2011).

Si vous avez ces symptômes, vous pouvez vous faire tester pour le diabète par votre fournisseur de soins de santé. Il y a trois types de tests de dépistage du diabète :



1. une analyse du sang qui permet au médecin de déterminer les niveaux de sucre dans le sang;



2. une analyse du sang à jeun, c'est-à-dire que le test est fait après avoir jeûné (c'est-à-dire s'abstenir de manger) pendant une certaine période;



3. un test de tolérance au glucose par voie orale; dans ce cas, les niveaux de sucre dans le sang sont mesurés après qu'on vous a fait boire un liquide sucré (Healthline, 2018).



Pour savoir avec certitude si vous l'avez, vous devez vous faire tester.

Prévention

On ne peut pas guérir du diabète, mais on peut prendre des mesures pour le prévenir et réduire le risque de complications liées au diabète.



Ces mesures comprennent, entre autres : avoir un régime alimentaire équilibré, faire de l'exercice régulièrement, viser un poids santé, surveiller le niveau de sucre dans le sang, éviter de fumer et de consommer de l'alcool, prendre les médicaments prescrits par le médecin en suivant ses directions, voir le dentiste régulièrement, se faire vérifier les yeux régulièrement. Il est important aussi de subir régulièrement un examen de dépistage du diabète, surtout si on a déjà eu le diabète gestationnel.

Certaines personnes n'ont pas toujours accès à ces mesures préventives pour des raisons comme des prix élevés et la difficulté d'obtenir des aliments sains. Faites votre possible et, si vous vous sentez à l'aise, parlez à votre fournisseur de soins de santé de créer une approche particulière qui fonctionne pour vous.

Traitement

Même si on ne peut pas guérir du diabète, les personnes qui en sont atteintes peuvent vivre en santé longtemps si elles sont déterminées à gérer la maladie au quotidien. Voici des moyens de gérer le diabète :



faire régulièrement de l'activité physique;



surveiller ce qu'on mange;



médicaments : le diabète de type 1 est traité avec de l'insuline, tandis que le diabète de type 2 est géré par l'activité physique et la planification des repas et peut nécessiter aussi des médicaments ou de l'insuline;



gestion du stress;



tenter de maintenir un niveau sain de tension artérielle (Diabète Canada, 2018)

Facteurs de protection

Avant la colonisation, le diabète était moins un problème pour les populations autochtones. Les modes de vie traditionnels comprenaient souvent beaucoup d'activité physique et il était plus facile de se procurer des aliments traditionnels sains (NADA, 2011). Cela faisait partie d'une approche holistique de la santé, qui englobait le bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel. Beaucoup sont d'avis que cet éloignement des modes de vie et des régimes alimentaires traditionnels, remplacé par un mode de vie moins actif et la consommation d'aliments transformés à l'excès, à contenu élevé en sucre, en sel et en gras saturés, a mené à des taux plus élevés de diabète (NADA, 2011, p. 53).

Le diabète touche tous les aspects de nos vies et il est important de prendre soin non seulement de notre santé physique, mais aussi de notre santé émotionnelle, mentale et spirituelle. Pour certaines personnes, les liens à la culture, aux cérémonies, au temps passé sur le territoire et au fait d'apprendre à connaître les sources d'aliments traditionnels peuvent ouvrir la voie à un mode de vie plus sain et plus équilibré. Pour d'autres, cela peut signifier de trouver une activité qui vous plaît et vous fait bouger, comme pratiquer des sports, marcher, faire du jogging, aller à la pêche, faire du canot ou jardiner (NADA, 2011). La notion d'auto-soin varie d'une personne à l'autre, mais il est important de vous rappeler que vous méritez de prendre du temps pour vous-même et de prioriser votre santé.



Native Women's Association of Canada

L'Association des femmes autochtones du Canada



Ce document a été créé par AFAC PEEC Voies de l'équité et financé par les Instituts de recherche en santé du Canada.