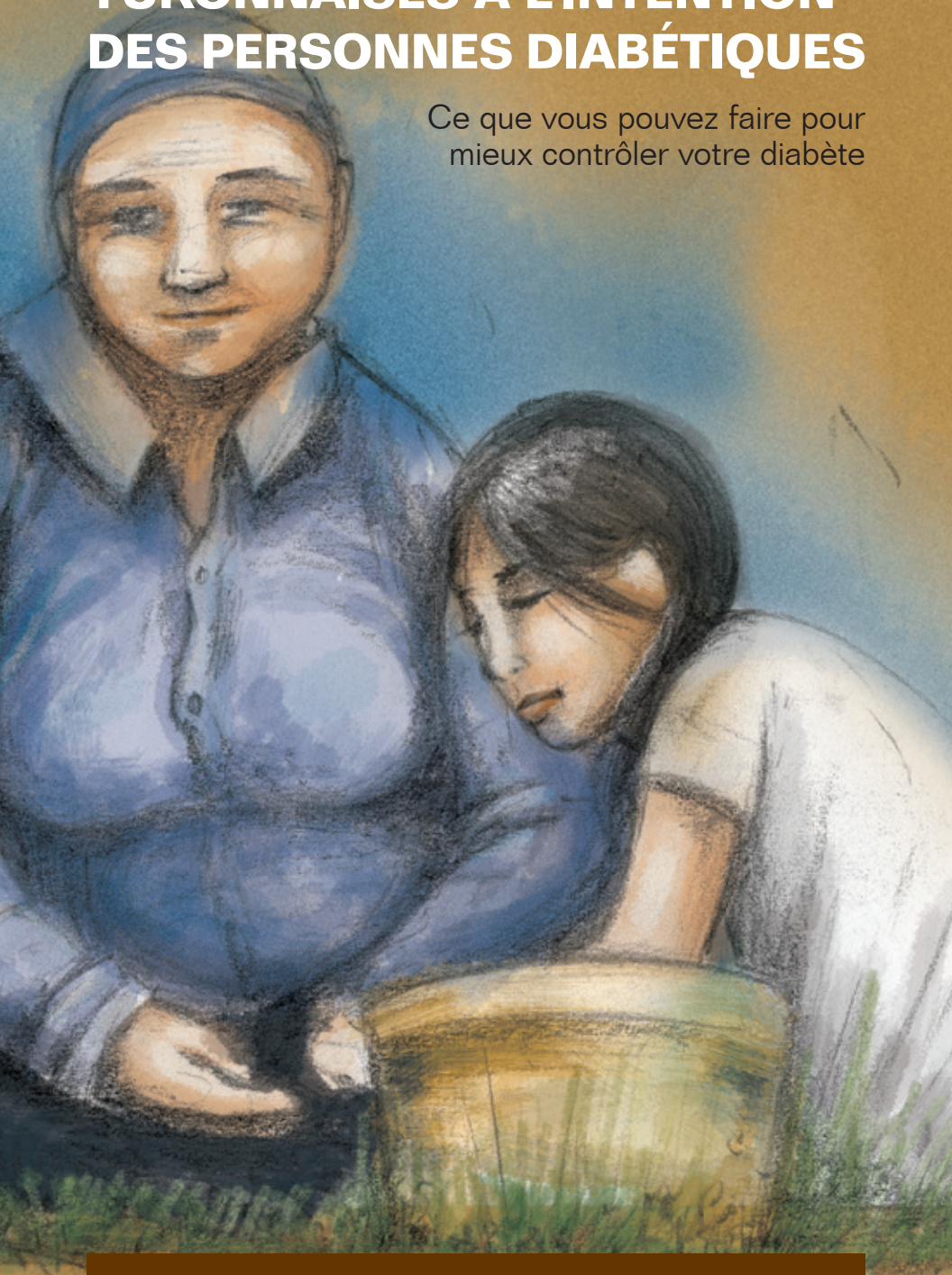


3^e ÉDITION

GUIDE DES RESSOURCES YUKONNAISES À L'INTENTION DES PERSONNES DIABÉTIQUES

Ce que vous pouvez faire pour
mieux contrôler votre diabète



Le présent guide a été conçu par le Yukon Diabetes Reference Group (groupe de référence sur le diabète) 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 spécialiste de la santé. Si vous êtes diabétique, il est essentiel de discuter de tout changement à votre alimentation ou à l'intensité de vos activités avec votre médecin, l'infirmière communautaire, un diététiste ou un éducateur en diabète avant de mettre ce changement en œuvre.

Les modifications à votre alimentation ou à l'intensité de vos activités peuvent avoir des répercussions sur votre glycémie et éventuellement sur votre médication. 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.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Le diabète : où s'informer?	4
Bien manger	8
Bouger!	14
Être bien dans sa peau	18
Viser un poids santé	20
Cesser de fumer	22
Examens de santé	24
Médicaments antidiabétiques et fournitures médicales	25
Prendre soin de ses pieds	27
Se fixer des objectifs et se motiver	30

Prière navajo (Traduction libre)

Avec nos mocassins, nous marchons sur la Terre
Et sous le ciel,
En suivant la Voie de la Beauté
Nous vivrons bien, et jusqu'à un âge avancé

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 glucose (sucre) 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. Elles doivent donc gérer leur glycémie, puisque le corps n'arrive pas à le faire. En contrôlant sa glycémie, une personne diabétique peut vivre longtemps et en bonne santé, et prévenir ou retarder l'apparition des complications souvent associées au diabète, telles que les maladies du cœur, l'insuffisance rénale, les affections nerveuses, la perte de la vue et les amputations.

Chez les personnes atteintes de diabète de **type I** (environ 10 % des cas), le pancréas ne fabrique plus d'insuline. Ces personnes doivent se faire plusieurs injections d'insuline par jour et surveiller de très près leur glycémie. On ne connaît pas la cause de ce type de diabète et on ne peut pas le prévenir. Par contre, on sait qu'une alimentation saine et une vie active sont essentielles pour retarder ou éviter l'apparition de complications.

Le diabète de **type II** (environ 90 % des cas) aurait deux causes possibles : soit le pancréas ne produit plus suffisamment d'insuline pour « s'occuper » de tout le glucose ingéré, soit le pancréas produit toujours de l'insuline, mais les cellules du corps ne la reconnaissent plus (c'est ce qu'on appelle l'« insulino-résistance »).

Le diabète est la septième plus importante cause de décès au Canada. Un tiers des adultes atteints ignorent qu'ils sont diabétiques. Le diabète débute souvent bien des années avant que les premiers symptômes ne se manifestent et qu'un diagnostic ne soit établi. Le présent guide contient des informations pouvant vous aider à contrôler votre diabète et à prévenir les complications associées à cette maladie ou à en réduire la gravité.

« On dit que le temps change les choses,
mais en fait nous devons changer les
choses nous-mêmes. »

- Andy Warhol

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. On énumère aussi plusieurs autres ressources de l'extérieur du territoire avec lesquelles on peut communiquer par téléphone ou qu'on peut consulter dans Internet.

Nous encourageons tous les Yukonnais à adopter un mode de vie préventif. Le présent guide s'adresse donc aussi aux proches d'une personne diabétique : il contient des suggestions touchant l'aide pouvant être apportée à une personne diabétique et la prévention du diabète pour eux-mêmes.

LE DIABÈTE : OÙ S'INFORMER?

Si vous venez d'apprendre que vous êtes diabétique, vous vous posez sans doute de nombreuses questions : puis-je manger des aliments sucrés? 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.

Ressources

1. SERVICES D'ÉDUCATION SUR LE DIABÈTE

Au Centre d'éducation sur le diabète de l'Hôpital général de Whitehorse, des éducatrices (une infirmière autorisée et une diététiste spécialisées en diabète) offrent des services aux adultes atteints de diabète. Pour y être admis comme client, il faut une recommandation de la part de votre médecin ou d'une infirmière praticienne. Pour communiquer avec le Centre, composez le **867-393-8711** ou écrivez au diabetes.center@wgh.yk.ca.

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 ces services pour les enfants et les personnes qui doivent consulter un spécialiste à l'extérieur du territoire. Parlez-en à votre médecin.

Pour les personnes qui ne vivent pas à 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 disponible dans tous les centres de santé communautaire. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le réseau Télésanté, communiquez avec le centre de santé communautaire de votre localité.

2. LE PROGRAMME D'AUTO-PRISE EN CHARGE DE LA MALADIE CHRONIQUE (CCSMP)

Le CCSMP (programme d'auto-prise en charge de la maladie chronique) est un programme d'éducation conçu pour soutenir et outiller les personnes atteintes d'une maladie chronique. Le programme favorise l'autonomie et l'adoption d'un mode de vie sain chez les participants et les aide à surmonter les difficultés sociales, émotionnelles et psychologiques qui découlent d'une maladie chronique.

Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le **867-393-2201** et laissez un message dans la boîte vocale (le coordonnateur du programme prend régulièrement les messages).

3. ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE (ACD)

L'ACD a un bureau à Whitehorse. Vous pouvez également avoir accès aux programmes nationaux suivants :

- **1-800-226-8464** Service d'assistance téléphonique sans frais permettant de parler à du personnel bien informé qui pourra répondre à vos questions et vous aiguiller vers les ressources dont vous avez besoin. Vous pouvez également rejoindre le personnel du service à la clientèle par courriel à [*info@diabetes.ca*](mailto:info@diabetes.ca).
- **1-800-665-6526** Service d'assistance téléphonique sans frais de l'ACD pour la Colombie-Britannique et le Yukon.
- **www.diabetes.ca** Le site Web de l'ACD est une excellente source d'information.

4. NATIONAL ABORIGINAL DIABETES ASSOCIATION (NADA)

Cette association se préoccupe du diabète chez les Autochtones. Elle crée des réseaux et des services individuels et communautaires fondés sur les croyances, les traditions et les valeurs autochtones. La NADA veut être le moteur de la reconnaissance du diabète chez les Autochtones comme un enjeu prioritaire en matière de santé. La NADA travaille avec les personnes, les communautés autochtones et les organismes d'une manière qui respecte la culture autochtone en vue de promouvoir un mode de vie sain pour les Autochtones d'aujourd'hui et de demain.

On peut communiquer avec la NADA par téléphone (sans frais) au **1-877-232-6232** ou par courriel à [*diabetes@nada.ca*](mailto:diabetes@nada.ca).

« Le médecin de l'avenir ne prescrira pas de médicaments, mais il incitera plutôt le patient à s'intéresser à la structure du corps humain, à l'alimentation, ainsi qu'à la cause et à la prévention des maladies. »

- Thomas Edison

5. PRÉVENTION DU DIABÈTE

Le programme de prévention du diabète du centre d'accueil Skookum Jim met l'accent sur les aliments traditionnels et les modes de vie sains. L'un des programmes de l'Initiative sur le diabète chez les Autochtones (IDA) de Santé Canada finance des projets ciblant les Autochtones hors réserve, notamment :

- la formation de formateurs
- des rencontres de sensibilisation
- des cuisines collectives
- des excursions en pleine nature

Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le **867-633-7695** ou écrivez au sjfcdiabetes@northwestel.net.

Le **Yukon Diabetes Prevention and Promotion Project** (programme yukonnais de prévention et de sensibilisation en matière de diabète) a été financé par la Stratégie canadienne du diabète de Santé Canada, avec le soutien du gouvernement du Yukon (Direction des sports et des loisirs). Dans le cadre de ce programme, la Recreation and Parks Association of the Yukon (association des loisirs et des parcs du Yukon) a produit ou rassemblé toute une gamme de ressources touchant la prévention du diabète de même que la promotion de la santé et d'un mode de vie sain. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le **867-668-3010** ou rendez-vous sur le site Web de l'association (www.rpay.org).

Pour obtenir de l'information sur les programmes de prévention et de sensibilisation en matière de diabète financés par l'**Initiative sur le diabète chez les Autochtones (IDA)**, communiquez avec les services de santé de la Première nation de votre localité.

6. PROGRAMME DE SANTÉ DES PREMIÈRES NATIONS

Le personnel du Programme de santé des Premières nations agit à titre de porte-parole des patients autochtones à l'Hôpital général de Whitehorse. Il s'assure que ces patients reçoivent des soins de qualité, holistiques et adaptés à leur culture. Sept programmes sont offerts aux patients de l'Hôpital général de Whitehorse :

- Services à l'enfance
- Alimentation traditionnelle
- Médecine traditionnelle
- Services d'interprétation
- Formation et éducation sur place
- Promotion de la santé dans la collectivité
- Services de santé et services sociaux à l'intention des Premières nations

Tout le personnel du programme (y compris le directeur) est d'origine autochtone.

Le coordonnateur du programme d'alimentation traditionnelle peut donner des séances de formation portant sur l'alimentation pour les personnes diabétiques à des groupes autochtones (sur demande).

Des aînés peuvent également être présents lors des rassemblements pour des rencontres de consultation ou des exposés sur le diabète. On peut rejoindre le personnel du programme au **867-393-8758**.

7. SITES WEB UTILES

www.yukondiabetes.ca

Yukon Diabetes Reference Group
(groupe de référence sur le diabète
— en anglais)

www.diabetes.ca

Association canadienne du diabète

**[www.dietitians.ca/public/content/
eat_well_live_well/french/index.asp](http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp)**

Diététistes du Canada

www.eatright.org

American Dietetic Association
(en anglais)

www.niddk.nih.gov

National Institute of Diabetes
and Digestive and Kidney Disease
(en anglais)

www.diabetes.org

American Diabetes Association
(en anglais)

www.idf.org

International Diabetes Federation
(en anglais)

www.childrenwithdiabetes.com

Children with Diabetes (en anglais)

www.jdrf.org

Juvenile Diabetes Research Foundation
International (en anglais)

www.nada.ca

National Aboriginal Diabetes
Association (en anglais)

www.diabeaters.com

Diabeaters – Ressources éducatives
créatives sur le diabète

**[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-
aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)**

Guide alimentaire canadien

**[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/
guideap/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html)**

Guides d'activité physique canadiens

<http://canada.insulin-pumpers.org>

Insulin Pumpers Canada (en anglais)



BIEN MANGER

À cause du diabète, le corps ne peut stocker ou utiliser correctement les aliments. Au cours du processus de digestion, certains aliments sont décomposés en minuscules molécules de glucose, une sorte de sucre. Une molécule de glucose est beaucoup plus petite qu'un grain de sucre. Le glucose est le carburant des cellules; c'est lui qui sert à produire l'énergie dont elles ont besoin. Il provient de la décomposition des glucides qu'on trouve dans beaucoup d'aliments, comme les fruits, le lait, le pain, les céréales et les féculents, et le sucre. La consommation de glucides provoque une augmentation du taux de glucose dans le sang (glycémie). Au cours d'une journée, la glycémie d'une personne en bonne santé varie à l'intérieur de certaines limites (entre 3,8 mm/L et 6,3 mm/L). La glycémie d'une personne diabétique varie beaucoup plus, atteignant des sommets et des creux dangereux pour sa santé, parce que son corps n'est plus capable de la contrôler automatiquement.

Pour régulariser sa glycémie, une personne diabétique peut manger sainement, faire de l'exercice et parfois prendre des médicaments (pilules ou insuline). Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à mieux comprendre comment une alimentation saine peut contribuer à la régularisation de la glycémie. De plus, il est très important de consulter une diététiste afin de comprendre quels sont les besoins de votre corps.

Manger sainement

1. Manger trois repas par jour à des heures régulières et trois collations santé. Ne pas attendre d'avoir très faim et ensuite prendre un gros repas le soir.	Manger à des heures régulières permet d'éviter les hausses et les chutes importantes de glycémie.
2. Équilibrer les glucides, les protéines et les gras des collations et des repas.	Accompagner les glucides de protéines et de gras permet d'éviter les hausses et les chutes importantes de glycémie.

« Avant de manger, prends toujours le temps de remercier la nourriture. »

- Proverbe arapaho
(Traduction libre)

3. À tous les repas, surveiller le format des portions. En règle générale, choisir une portion de protéines (ex. viande) de la grandeur de la paume de la main et de l'épaisseur du petit doigt, une portion de glucides (c.-à-d. fruit ou féculent – ex. pomme de terre ou riz) de la taille du poing, et une portion de légumes à faible teneur en glucides (c.-à-d. légumes verts comme le brocoli, les épinards, les haricots, le chou) correspondant au contenu des deux mains tenues l'une contre l'autre. Limiter les gras à une quantité équivalente au bout du pouce.

Les grosses portions compliquent la gestion de la glycémie et le maintien d'un poids santé.

Manger une variété de légumes, de fruits, de grains entiers, de produits laitiers faibles en gras et de viandes et de substituts permet de rester en bonne santé.

Laissez la modération et le bon sens vous guider dans le choix du format de vos portions.

4. Pour chaque repas, un quart de l'assiette devrait être occupé par les protéines, un autre quart par les féculents (ex. riz ou pommes de terre) et une moitié par des légumes faibles en glucides (de préférence deux sortes de légumes).

Manger davantage de légumes : ils sont très nourrissants, faibles en calories et riches en fibres.

5. 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).

Les aliments à teneur élevée en fibre aident à se sentir rassasié et permettent de réduire la glycémie et le cholestérol sanguin.

6. Éviter les céréales et farines raffinées (ex. farine blanche, pain blanc), ainsi que les sucres et les sucreries comme le sucre, les bonbons, la confiture et le miel. Les édulcorants peuvent être utiles.

Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie s'élève. Dans le corps, les aliments faits de farines raffinées se comportent comme des sucres : ils se transforment rapidement en glucose et ne sont pas aussi nutritifs que les aliments faits de grains entiers.

« Pour allonger ta vie, abrège
tes repas »

- Benjamin Franklin

Bien manger [suite]

7. Consommer de bons gras, avec modération. On trouve les bons gras dans l'huile d'olive, les noix, les avocats, les graines de lin, les huiles végétales, les viandes maigres ou sauvages et les produits laitiers.	Le corps a besoin de gras pour fonctionner, mais tous les gras n'ont pas la même valeur. Les meilleurs gras sont les gras monoinsaturés et oméga 3. Les gras polyinsaturés sont aussi de bons gras sans cholestérol. Le gras donne de la saveur aux aliments et permet de se sentir rassasié.
8. Réduire ou éliminer les gras trans et les gras saturés. Ils se cachent souvent dans les grignotines : biscuits, beignes, gaufres, pâtisseries et autres produits de boulangerie, certaines céréales à déjeuner, frites. Bien des aliments congelés, comme les bâtonnets de poisson, et des plats préparés contiennent des gras trans.	Les gras trans sont les plus mauvais gras. Ils se forment lorsqu'on chauffe une huile liquide pour la rendre solide. On dit que ces gras sont « hydrogénés » ou « partiellement hydrogénés ». On a établi un lien entre les gras trans et le cancer, les maladies du cœur et l'obésité. Les gras saturés peuvent faire augmenter le taux de cholestérol, mais ils ne sont pas aussi nocifs que les gras trans.
9. Boire beaucoup d'eau. Les tisanes, le café décaféiné et les boissons diète, consommés avec modération, peuvent remplacer l'eau.	Les boissons gazeuses ordinaires et les jus de fruits font augmenter la glycémie et sont liés à la prise de poids. L'eau prévient la déshydratation et agit comme un coupe-faim.
10. Après le souper, faire une promenade plutôt que s'effondrer devant la télé.	Faire une promenade après un repas aide à réduire la glycémie.

« Quand nous pourrions donner à chacun nourriture et exercice en quantité adéquate, ni trop, ni trop peu, nous aurons alors trouvé le chemin le plus sûr vers la santé. »

- Hippocrate

Au restaurant

- En général, les repas-minute regorgent de gras saturés, de gras trans et de calories, et ils sont pauvres en fibres.
- Pour rendre un hamburger le plus santé possible, il faut en éliminer le bacon et le fromage... et ne pas l'accompagner de frites. Peut-être même qu'il vaudrait mieux ne manger que la moitié du petit pain.
- Une salade est un choix santé... si on l'accompagne d'une vinaigrette légère ou faible en gras ou encore d'huile et de vinaigre, et si on demande que la vinaigrette soit servie à part de façon à pouvoir décider de la quantité utilisée. Et il faut se méfier de la sauce pour salade César : elle est très riche en gras!
- Pour les sous-marins, opter pour le pain de blé entier et éviter le fromage et la mayonnaise, à moins qu'ils ne soient faibles en gras. Le manger ouvert est un bon moyen surveiller les calories.
- Le poisson, s'il n'est pas pané ou en pâte à frire, est un excellent choix.
- Au restaurant chinois, il faut se méfier du riz et des sauces. Limiter le riz et les pâtes au quart de l'assiette et demander que les pâtes soient cuites « al dente » (elles font moins augmenter la glycémie que les pâtes très cuites).
- Demander une double portion de légumes avec vos pommes de terre.
Une pomme de terre au four nature est un bon choix santé. Mais si on ne peut résister à l'envie de la garnir de crème sure, de miettes de bacon et de beurre, mieux vaut opter pour des pommes de terre bouillies.
- Commander des demi-portions, partager une assiette avec un ami ou demander à emporter les restes. Ce sont de bons moyens de profiter du repas sans trop manger.

« Pour la santé de mes enfants, le
gérant des fruits et légumes est plus
important que le pédiatre. »

- Meryl Streep
(Traduction libre)

À l'épicerie

- Réduire les achats d'aliments transformés. Les aliments les plus sains sont situés le long des murs extérieurs de l'épicerie; la malbouffe et les aliments transformés se trouvent surtout dans les allées centrales.
- Opter pour les aliments les plus faibles en gras : préférer le yogourt et le fromage cottage à la crème sure, ou les viandes maigres aux viandes dans lesquelles on peut voir des filaments blancs de gras.
- Pour savoir ce que vous mangez, lisez les étiquettes.
- Remplir le garde-manger d'aliments santé, et ne pas faire l'épicerie l'estomac vide.
- Les légumes congelés peuvent remplacer les légumes en conserve ou frais. En garder une variété au congélateur pour les repas rapides ou pour ajouter aux soupes et aux plats.
- Pour avoir un portrait de votre alimentation, inspectez votre bac de recyclage! Si celui-ci contient beaucoup de boîtes de carton, cela signifie que vous mangez peut-être beaucoup trop d'aliments transformés. Les meilleurs aliments, comme les grains entiers et les légumes, sont généralement moins emballés.



Ressources

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

1. DIÉTÉTISTES

Si vous avez reçu un diagnostic de diabète, votre médecin peut vous orienter vers une diététiste du Centre d'éducation sur le diabète. On peut rejoindre le centre en téléphonant au **867-393-8711** ou en écrivant à diabetes.center@wgh.yk.ca. Les personnes qui ne sont pas diabétiques, mais qui voudraient consulter une diététiste peuvent, sur requête de leur médecin, être reçues en consultation externe (**867-393-8779**).

2. DOCTEURS EN NATUROPATHIE

Pour obtenir le titre de docteur en naturopathie, il faut suivre trois ans d'études préparatoires en médecine et quatre ans de formation à temps plein en naturopathie, et réussir des examens d'accréditation. Les docteurs en naturopathie procèdent à des examens, posent des diagnostics et traitent des patients selon un programme convenant à leur état de santé. Ils offrent des conseils en nutrition et en médecine traditionnelle, et font appel à différentes méthodes visant à améliorer la santé globale du patient et pouvant contribuer à réguler sa glycémie. Le Yukon compte plusieurs docteurs en naturopathie. Leurs bureaux sont à Whitehorse, mais ils se rendent régulièrement dans les autres collectivités.

- **Joanne Leung**, 604, rue Wheeler (Whitehorse), **867-334-3283** ou nd@joanneleung.net.

Naturopathe — Offre des services d'aide à la gestion du diabète à Whitehorse et dans les autres collectivités yukonaises.

- **Janice Millington** — Son bureau est situé à Whitehorse. On peut la joindre au **867-456-4151** ou à janice@northwestel.net.

- **Gord Smith** — Son bureau est situé à l'extérieur de Whitehorse. Il peut se déplacer pour offrir des consultations et donner des ateliers. On peut le joindre au **867-633-8975** ou à rthonmoi@hotmail.com.

3. ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

Le site Web contient un excellent guide sur l'alimentation saine (le site est en anglais, mais on y trouve des documents en français) : www.diabetes.ca.

BOUGER!

L'activité physique est l'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour améliorer sa santé globale. C'est particulièrement vrai pour les personnes diabétiques. Choisissez des activités que vous aimez : l'activité physique s'intégrera plus facilement à votre vie quotidienne.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- L'activité physique est l'un des meilleurs moyens de maîtriser son diabète.
- L'exercice aide à réduire la glycémie : l'activité physique aide les récepteurs des cellules à reconnaître l'insuline, ce qui permet aux cellules de mieux capter le glucose; plus les cellules absorbent le glucose plus le taux de glucose sanguin (glycémie) diminue.
- Lorsque l'organisme est adapté à l'activité physique régulière, il utilise plus efficacement l'insuline même lorsque le corps est au repos.
- L'activité physique aide à maintenir un poids santé; il est un complément à une alimentation saine, mais ne peut la remplacer.
- L'activité physique réduit les risques de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral, et permet même de ralentir le vieillissement.
- Les exercices d'entraînement musculaire (avec poids et haltères) permettent d'augmenter la masse musculaire. Contrairement aux cellules grasses, les cellules musculaires utilisent beaucoup de glucose. Une quantité accrue de cellules musculaires contribue donc à réduire le taux de glucose sanguin. Tous les exercices de résistance ont le même effet.

QU'ENTEND-ON PAR

« SUFFISAMMENT D'EXERCICE »?

Plus l'exercice est intense, plus la séance peut être courte. Idéalement, on vise

30 minutes par jour d'activité d'intensité modérée, ou 60 minutes par jour d'activité d'intensité légère à modérée. Commencez par de courtes séances et augmentez-en graduellement la durée jusqu'à 30 minutes par jour. Une marche rapide quotidienne de 30 minutes (par exemple, se rendre au travail à pied) permettrait de perdre environ 9 kg (20 lb), en moyenne, par année!

QUELS TYPES D'EXERCICE CHOISIR?

Les exercices peuvent être classés en trois catégories : les exercices d'endurance (aérobiques), qui font augmenter la fréquence respiratoire et le rythme cardiaque, les exercices d'entraînement musculaire (ex. poids), qui permettent d'augmenter la masse musculaire, et les exercices d'étirement, qui permettent de rester souple. Il faut choisir des exercices qui appartiennent à ces trois catégories.

Nous savons tous que l'activité physique est bonne pour nous et que la sédentarité peut mener à des problèmes de santé. Cependant, il nous faut souvent des encouragements pour se lancer et du soutien pour continuer! Pour aider les Yukonnais à devenir plus actifs, le gouvernement du Yukon a adopté sa Stratégie pour une vie active. Pour obtenir des renseignements sur les ressources de vie active dans votre communauté, communiquez avec le coordonnateur du programme à la RPAY, par téléphone au **867-668-2328** ou par courriel à active@klondiker.com.

« L'inaction engendre le doute et la peur. L'action engendre la confiance et le courage.
Si tu veux conquérir la peur, ne reste pas assis à y penser. Lève-toi et agis... »

- Dale Carnegie
(Traduction libre)

Ressources

Voici des ressources locales pouvant vous aider à devenir actif.

1. MARCHÉ

- Le programme Escaliers vers la santé est un moyen facile et amusant de promouvoir l'activité physique auprès des employés et en milieu de travail. L'utilisation de l'escalier peut être associée à une meilleure santé, à une plus grande vitalité et à une perte de poids. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du programme, rendez-vous au www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/index-fra.php.

- Grimper les escaliers de la rue Black (à Whitehorse) est une excellente façon de faire de l'exercice. Profitez d'une pause au travail pour vous rendre au bout de la rue Black, près des falaises d'argile, et escaladez les escaliers. Faites augmenter votre rythme cardiaque et profitez du panorama!

2. ACTIVITÉS AMUSANTES

- Dansez! Essayez le swing, la claquette, la danse sociale, la danse country... et toutes les autres danses!

→ Leaping Feats Creative Danceworks,
867-393-2623

→ Northern Lights School of Dance,
867-668-6683

→ Dancesport North of 60,
867-633-6821 ou 867-668-7239

- Tai Chi Yukon offre des cours pour les débutants, les aînés et les initiés. Depuis près de 20 ans, Tai Chi Yukon aide les Yukonnais 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. Pour communiquer avec Tai Chi Yukon, composez le 867-668-3814 ou écrivez à www.taichi-yukon.ca.

- La méthode Pilates regroupe d'excellents exercices (inspirés du yoga) visant le développement de la force musculaire. Au Northern Lights Pilates Studio (66 River Ridge Lane), des instructeurs professionnels offrent des cours sur appareils, des séances privées et des cours « portes ouvertes » pour les participants de tous les niveaux. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le 867-456-4356. Better Bodies et Peak Fitness offrent également des cours de Pilates.

- Le Falun Gong est une pratique spirituelle ancienne faisant intervenir des grands mouvements. Des séances « portes ouvertes » gratuites ont lieu les mercredis à 19 h au Centre de la rue Wood. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Jim au 867-633-6157.

« Chaque pas t'éloigne de ce que tu étais. »

- Brian Chargualaf
(Traduction libre)

« Il y a plus à faire de la vie que d'augmenter sa vitesse. »

- Gandhi

• Shanti Yoga (404, rue Hanson, bur. 4) offre différents services de santé holistique, y compris des séances de yoga, de Pilates, de baladi, de technique Nia et de rolfing ainsi que la thérapie craniosacrale. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le **867-668-5055** ou visitez le site Web www.shantiyogayukon.ca.

• 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 les activités récréatives et sportives offertes à Whitehorse. Le guide peut être consulté en ligne à www.whitehorse.ca. Pour obtenir un exemplaire du guide, communiquez avec le service des Parcs et des Loisirs (Parks and Recreation) de la Ville de Whitehorse au **867-668-8325**.

3. CENTRE DES JEUX DU CANADA

À Whitehorse, 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. Prenez des leçons, participez à une activité sportive organisée, pratiquez un sport en famille ou utilisez les installations pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme...

Entre la piste (marche et course), la salle d'entraînement, le gymnase, le terrain de soccer, les deux patinoires, la piscine, le spa et le sauna, le terrain de jeu intérieur et le casse-croûte, les possibilités sont infinies. Le Centre est situé au 200, boulevard Hamilton et il est ouvert tous les jours. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le **667-4FUN (4386)** ou visitez le site Web du centre www.canadagamescentre.whitehorse.ca.

Seniors Day au Centre des Jeux du Canada : Tous les mercredis de 10 h à 14 h, de septembre à juin, c'est le jour des aînés au Centre des Jeux du Canada. Jouez aux sports-boules d'intérieur, au palet, au boulingrin intérieur, participez à d'autres activités offertes ou utilisez les installations (centre d'entraînement, piste de marche, piscine). Un repas léger est offert. La *ElderActive Recreation Association* offre à ses membres des cartes d'abonnement (10 visites) à tarif réduit. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Michael Brauer au **867-633-2363** ou Ken Burke au **867-668-2919**.

« Sans action, la vision est inutile. On ne conquiert pas un sommet en contemplant la montagne. »

- Vaclav Havel
(Traduction libre)

4. NATATION

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

→ Beaver Creek

Tél. : 867-862-7702

→ Carcross

Tél. : 867-821-3211

→ Carmacks

Tél. : 867-863-6512

→ Dawson

Tél. : 867-993-7412

→ Faro

Tél. : 867-994-2375

→ Mayo

Tél. : 867-996-2220

→ Pelly Crossing

Tél. : 867-537-3151

→ Ross River

Tél. : 867-969-2516

→ Watson Lake

(Dennis Ball Memorial Pool)

Tél. : 867-536-8030

→ Haines Junction

(Shakwak Valley Community Pool)

Tél. : 867-634-7105

→ Whitehorse (Takhini Hot Springs)

Tél. : 867-633-2706

5. 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 Crosstraining Centre,
122 Industrial Rd, 867-633-5245

→ Peak Fitness, Leisure on Lewes Mall
(Riverdale), 867-668-4628

→ Curves offre des circuits d'entraînement conçu spécialement pour les femmes. Il existe près de 10 000 centres d'entraînement Curves dans le monde. Le personnel discutera avec vous de vos objectifs et vous aidera à les atteindre.
Adresse : 100, rue Main, bur. 102
(Horwoods Mall), 867-393-3443

Pratiquez un sport organisé!

De nombreuses associations sportives sont inscrites auprès de Sport Yukon. Pour obtenir la liste des associations membres, composez le 867-668-4236 ou visitez le site Web de l'organisme www.sportyukon.com.

ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Vivre avec le diabète, c'est être soumis à un supplément de stress quotidien. À la suite du diagnostic, bien des émotions surgissent. Certains ont de la difficulté à croire et à accepter qu'ils souffrent de diabète. Le stress peut avoir un effet sur la glycémie. Les techniques de gestion du stress peuvent avoir le même effet que des médicaments. Le bien-être, c'est bien manger et mener une vie active, mais aussi se créer un réseau de soutien, mettre l'accent sur les sentiments positifs et continuer d'apprendre.

Ressources

1. PRENDRE SOIN DE SOI

- Le programme d'auto-prise en charge de la maladie chronique (CCSMP) est un programme d'autogestion gratuit qui permet aux personnes atteintes de diabète ou d'autres troubles chroniques d'apprendre à vivre avec leur maladie. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le **867-393-2201**.

- Le Yukon Wholistic Health Network (réseau pour la santé holistique) parraine des foires sur la santé et peut vous communiquer les coordonnées de différents fournisseurs de services de santé complémentaires du Yukon. www.wholistichealth yukon.org

- Le East West Health Centre est une clinique offrant des soins de santé holistique reposant sur les médecines non conventionnelles. **Tél. : 867-633-6157**

- Prime Meridian Physiotherapy (Pamela Holmes, physiothérapeute) Thérapie craniosacrale et viscérale, une approche thérapeutique corporelle douce visant la réduction du stress et le maintien de la santé. **Tél. : 867-393-2610**

- Le massage est un excellent moyen de détente. Pour obtenir une liste des massothérapeutes, consultez les Pages Jaunes sous la rubrique « Massage Practitioners (Registered) » (« Massage-Thérapeutes-Enrg »).

2. GROUPES DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES DIABÉTIQUES

- L'Association canadienne du diabète (bureau de Whitehorse) peut vous expliquer comment mettre sur pied votre propre groupe de soutien. **Tél. : 867-393-2329**

- Le Kwanlin Dun Health Centre offre un groupe de soutien et des programmes à l'intention des personnes diabétiques incluant des déjeuners mensuels et des randonnées matinales. Communiquez avec l'infirmière responsable au **867-668-7289**.

« Personne au monde n'a plus de courage
que celui qui est capable de s'arrêter
après avoir mangé une seule arachide! »
- Channing Pollock
(Traduction libre)

3. SERVICES DE GESTION DU STRESS ET DE CONSULTATION

- Norm Hamilton, Services de relaxation, **867-333-0595**

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.

Voici une liste de psychologues pratiquant au Yukon.

- Many Rivers Counselling and Support Services — Whitehorse
Tél. : 867-667-2970
Courriel : info@manyrivers.yk.ca
Site Web : www.manyrivers.yk.ca
- Many Rivers Counselling and Support Services — Dawson
Tél. : 867-993-6455
- Many Rivers Counselling and Support Services — Watson Lake
Tél. : 867-536-2330
- Many Rivers Counselling and Support Services — Haines Junction
Tél. : 867-634-2111
- Bill Stewart, The Psychology Centre
Tél. : 867-633-6010

- Barbara Nimco and Associates Inc.
Tél. : 867-668-4058
- Alberta Rooney
Tél. : 867-393-3860
- Marilyn Smith
Tél. : 867-633-2476
- Shannon Baskerville et Joanne Hutsul
Tél. : 867-668-2229

4. PROGRAMME DE SANTÉ DES PREMIÈRES NATIONS - CHAMBRE DE GUÉRISON

La chambre de guérison 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. Le coordonnateur du programme de médecine traditionnelle peut faire le lien entre les patients et leurs familles et les méthodes de guérison traditionnelles. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec le programme de santé des Premières nations au **867-393-8758**.

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.

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, qui est d'aider les cellules à capter le glucose que contient le sang, la glycémie augmente. La résistance à l'insuline est associée aux maladies du cœur, au diabète et à d'autres problèmes de santé et, dans le cas des personnes diabétiques, à des complications. C'est pourquoi il est essentiel d'agir. Une alimentation saine, l'activité physique et une perte de poids permettent de contrer la résistance à l'insuline.

Même si elle ne mène pas à une perte de poids, l'activité physique aidera grandement à réduire les risques de diabète ou de complications associées au diabète. Et en cas de surpoids, même une légère perte de poids aura un effet positif sur la réduction de la glycémie.

Voici ce que vous pouvez faire pour atteindre un poids santé.

1. CONSULTATION EN NUTRITION

Les diététistes offrent des services de consultation en nutrition. Si vous êtes diabétique, votre médecin peut vous orienter vers les services de consultation du Centre d'éducation sur le diabète. Pour rencontrer une diététiste sur place ou par téléconférence (grâce au service Télésanté, gratuit pour les collectivités du Yukon), composez le **867-393-8711** ou écrivez au diabetes.center@wgh.yk.ca.

Les personnes qui ne sont pas diabétiques, mais qui voudraient consulter une diététiste peuvent, sur requête de leur médecin, être reçues en consultation externe à l'Hôpital général de Whitehorse, **867-393-8779**.

« Je ne m'astreins jamais à un régime amaigrissant. En fait, le seul « pois » auquel je m'intéresse, c'est celui des diamants! »

- Mae West
(Traduction libre)

« J'ai passé les deux dernières décennies au régime. J'ai perdu un total de 789 livres. Au dire de tous, je devrais être transformée en breloque de bracelet. »

- Erma Bombeck
(Traduction libre)

2. PROGRAMME D'AMAIGRISSEMENT

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. Quatre groupes de soutien se rencontrent chaque semaine à Whitehorse, en différents lieux et selon des horaires variés. Le programme TOPS compte environ 60 participants à Whitehorse. Une réunion annuelle a lieu au mois de mai. Bien que la plus grande partie des membres soient des femmes, les hommes et les adolescents sont les bienvenus et sont encouragés à participer. Des groupes de soutien TOPS ont déjà existé à Haines Junction, à Faro et à Watson Lake. Les personnes intéressées à former un groupe de soutien TOPS dans leur collectivité peuvent communiquer avec la coordonnatrice du programme, Madeline Boyd, au **867-668-5977**.

3. SANTÉ DU CŒUR

Le programme CHIP (Coronary Health Improvement Program) est un programme intensif de quatre semaines offert par un organisme sans but lucratif, le Yukon Community Health Improvement Project, visant à aider les participants à restaurer ou à préserver leur santé cardiaque. Les participants reçoivent de l'information sur l'alimentation (cuisine santé) et sur la prise en charge de leur santé, avec l'aide de leur médecin. Information, inspiration et motivation sont les trois mots clés du programme. L'organisme ne fait ni vente ni promotion d'aucune sorte. Actuellement, le programme est dispensé à Whitehorse, à Teslin, à Haines Junction et à Watson Lake. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Butch Johnson au **867-821-4338**.

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 (risques d'« impuissance »).

Après votre dernière cigarette...

Dès que vous écrasez votre dernière cigarette, votre santé commence à s'améliorer.

- En 20 minutes, votre pression artérielle baisse et votre fréquence cardiaque diminue.
- En 20 minutes, vos pieds et vos mains retrouvent leur chaleur normale.
- Après 2 heures, votre corps commence à éliminer la nicotine.
- Après 24 heures, les risques de faire une crise cardiaque commencent à diminuer.

Raisons supplémentaires d'écraser dès maintenant

- Au Yukon, fumer un paquet de cigarettes par jour coûte plus de 2900 \$ par année.
- Le tabagisme est la première cause évitable de décès et de maladie au Canada.
- Les fumeurs qui arrêtent de fumer ne vivent pas nécessairement un état de manque ou des symptômes de sevrage.
- En moyenne, un fumeur fera de quatre à six tentatives avant de réussir à arrêter de fumer.

Cesser de fumer au Yukon

1. LUTTE CONTRE LE TABAGISME AU YUKON

La stratégie de réduction du tabagisme du gouvernement du Yukon vise notamment à décourager les enfants et les adolescents de commencer à fumer et à aider les fumeurs à renoncer au tabagisme et à demeurer non-fumeurs.

L'un des aspects importants de la stratégie de prévention est d'informer les jeunes des effets du tabac sur la santé et des tactiques qu'utilise l'industrie du tabac pour inciter les gens à fumer.

En plus de son intervention auprès des jeunes, la Section de promotion de la santé (ministère de la Santé et des Affaires sociales) a mis au point un programme visant à aider les fumeurs de tous les âges à renoncer au tabac.

Le **programme QuitPack** consiste en une séance d'information de deux heures portant sur le renoncement au tabac, des appels téléphoniques de soutien, des bulletins mensuels et la trousse QuitPack, qui regorge d'outils et de stratégies pour se garder les mains et l'esprit occupés et se dissuader de fumer.

« Cesser de fumer est la chose la plus aisée qui soit. Je sais ce que c'est : je l'ai fait cinquante fois. »

- Mark Twain

« La réussite est la somme de petits efforts répétés jour après jour. »

- Robert Collier

Pour vous inscrire au programme QuitPack, composez le **1-866-221-8393** (Smokersline, la ligne sans frais d'aide pour les fumeurs) ou rendez-vous sur le site www.freequitpack.ca (en anglais). Pour obtenir du soutien supplémentaire ou trouver des moyens de refréner l'envie de fumer et de se libérer du tabagisme, visitez le site www.smokersline.ca (en anglais).

2. RESPIRER LIBREMENT

Le programme Breathe Free est un programme de cessation du tabagisme consistant en huit rencontres au cours desquelles sont présentés des films, des exposés, des exercices et des conseils d'alimentation. Il est parrainé par l'Église adventiste du septième jour et le Yukon College (il s'agit néanmoins d'un programme laïque). Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec le coordonnateur de programme, Chris Christianson, au **867-633-2769** (ou au **867-633-5385** pour laisser un message).

3. SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

La section de Whitehorse de la Société canadienne du cancer distribue des documents éducatifs traitant du renoncement au tabac. Tél. : **867-668-6440**.

4. MÉDECIN DE FAMILLE

Votre médecin de famille peut vous aider à cesser de fumer en prescrivant des timbres de nicotine, de la gomme à la nicotine, des comprimés de bupropion (Zyban) ou des séances d'acupuncture. Certains de ces traitements sont couverts par le Régime d'assurance-santé du Yukon ou par le programme d'avantages sociaux de votre employeur.

5. SUR LE WEB

Les sites Web suivants contiennent de l'information, des activités interactives et de l'aide en ligne :

- L'Association pulmonaire — www.poumon.ca
- Santé Canada — www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/index-fra.php
- Société canadienne du cancer — www.cancer.ca
- Santé et Affaires sociales du Yukon — www.hss.gov.yk.ca/programs/health_promotion/tobacco/ (en anglais)
- Fondation des maladies du cœur — www.heartandstroke.ca

EXAMENS DE SANTÉ

Le diabète est une grave maladie évolutive pouvant mener à des complications telles que les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, des atteintes rénales ou nerveuses, mais aussi à l'amputation, à la dysfonction érectile ou à des troubles de la vue. Les visites régulières chez le médecin et les différents spécialistes, ainsi que des analyses de laboratoire périodiques permettent de suivre l'évolution du diabète et d'en retarder ou d'en prévenir les complications.

1. MÉDECIN DE FAMILLE

Les rendez-vous réguliers avec votre médecin de famille sont essentiels à la surveillance de votre diabète. Il ou elle pourra vérifier votre pression artérielle, examiner vos pieds et prescrire des analyses sanguines.

2. ANALYSES DE LABORATOIRE

Vous devrez vous présenter au laboratoire pour subir les analyses régulières recommandées, telles que des analyses sanguines (dosage de l'hémoglobine A1c et bilan lipidique) et des analyses d'urine (albumine/créatinine). C'est aussi au laboratoire qu'on vérifiera annuellement le bon fonctionnement de votre lecteur de glycémie.

3. SPÉCIALISTES

Les spécialistes de l'Hôpital général de Whitehorse travaillent en rotation. 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, demandez à votre médecin.

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). Pour les personnes diabétiques, les examens de la vue sont maintenant couverts par le Régime d'assurance-santé du Yukon.

→ Polar Eyes Optometry, **867-633-3377**

→ Northern Lights Optometry Group, **867-668-2020**

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. DYSFONCTION ÉRECTILE

Communiquez avec le service d'aide téléphonique au **1-800-583-0303** ou visitez le site Web au www.votresantesexuelle.ca.

MÉDICAMENTS ANTIDIABÉTIQUES ET FOURNITURES MÉDICALES

Le diabète entraîne des dépenses supplémentaires : médicaments, lecteurs de glycémie, bandelettes et autres fournitures médicales.

1. PHARMACIES

La plupart des pharmacies peuvent offrir aux personnes diabétiques un service gratuit de récupération des seringues et des aiguilles, des services-conseils et des produits et des ressources relatifs au diabète.

- Medicine Chest Pharmacy (Whitehorse) : **867-668-7000** ou **1-800-661-0404**
- Shopper's Drug Mart (Whitehorse) — rue Main : **867-667-2485** ou **1-800-661-0506**; Qwanlin Mall : **867-667-6633** ou **1-800-661-0413**
- DrugStore Pharmacy, Real Canadian Superstore (Whitehorse) : **867-456-6635**
- Wal-Mart Pharmacy (Whitehorse) : **867-667-7641** ou **1-866-806-9056**
- Parhelion Medical Services (Watson Lake) : **867-536-2568**

2. RÉGIME D'ASSURANCE-SANTÉ DU YUKON (RASY)

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. Les personnes diabétiques peuvent également être admissibles au Programme d'aide aux malades chroniques, qui aide à défrayer les médicaments et les fournitures médicales. De plus, si vous devez vous déplacer pour recevoir des soins médicaux, communiquez avec le RASY.

- Adresse : Les bureaux du RASY sont situés au 4^e étage de la Financial Plaza (à l'intersection de la 2^e Avenue et de la rue Lambert, à Whitehorse)
- Tél. : **867-667-5209** ou **1-800-661-0408**, p. 5209, Téléc. : **867-393-6486**
- Visitez le site du ministère de la Santé et des Affaires sociales du Yukon www.hss.gov.yk.ca.

3. 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 obtenir de plus amples renseignements, composez le **867-393-6761** ou au **867-393-6777**.

4. 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.



PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

Pour beaucoup de personnes diabétiques, les pieds sont une zone problématique. Demandez à votre médecin de vous expliquer les risques qui vous concernent. Voici ce qu'on peut faire pour éviter les problèmes de pieds.

✓ À faire	✗ À ne pas faire
✓ Examiner quotidiennement ses pieds, afin de détecter les gerçures, les ecchymoses (« bleus »), les ampoules, les plaies, les infections et toute marque inhabituelle.	✗ Traiter soi-même les cors ou les durillons.
✓ Utiliser un miroir pour examiner la plante de ses pieds si on ne peut les lever suffisamment haut pour en voir le dessous.	✗ Traiter soi-même un ongle incarné (consulter plutôt un médecin ou une infirmière).
✓ Examiner la couleur de ses jambes et de ses pieds. Consulter immédiatement un médecin si on constate de la chaleur, de l'enflure ou de la rougeur.	✗ Utiliser des médicaments en vente libre pour faire disparaître les verrues ou les cors : ils sont dangereux pour les personnes diabétiques.
✓ Nettoyer les lésions à l'eau et au savon doux et les couvrir d'un pansement sec.	✗ Se chauffer les pieds sur une bouillotte ou sous une couverture chauffante. On peut se brûler sans s'en apercevoir.
✓ Se tailler les ongles bien droits.	✗ Laisser tremper ses pieds plus de 20 minutes.
✓ Se laver les pieds tous les jours et bien les sécher, particulièrement entre les orteils.	✗ Prendre des bains très chauds.
✓ Appliquer tous les jours une bonne lotion hydratante sur ses chevilles et sur la plante des pieds. Essuyer l'excès de lotion.	✗ Appliquer de la lotion entre les orteils.
✓ Changer de bas tous les jours.	✗ Marcher pieds nus (à l'intérieur et à l'extérieur).
✓ Toujours porter de bonnes chaussures offrant un bon soutien. Se les procurer chez un marchand reconnu et s'assurer qu'elles sont bien ajustées.	✗ Porter des bas serrés, des jarretières, des élastiques ou des mi-bas (bas au genou).
✓ Au besoin, utiliser des semelles orthopédiques (fabriquées par sur mesure un orthésiste professionnel).	✗ Utiliser des semelles intérieures en vente libre : elles peuvent causer des ampoules.
✓ Préférer les talons plats (de moins de 5 cm/2 po).	✗ Rester longtemps assis.
✓ Acheter ses chaussures dans l'après-midi, alors que les pieds sont le plus enflés.	✗ Fumer.
✓ Éviter le froid ou la chaleur extrêmes (y compris celle du soleil).	
✓ Faire de l'exercice régulièrement	
✓ Consulter un professionnel spécialisé dans le soin des pieds pour obtenir des conseils ou de l'information.	(Adaptation de <i>Feeling Well... Diabetes and Foot Care, A Patient's Checklist</i> © Angelo Casella BSc DCh, 2002)

« Je garde les pieds sur terre... mais je porte de meilleures chaussures. »

– Oprah Winfrey
(Traduction libre)

On recommande habituellement aux personnes diabétiques de faire appel à un podiatre, mais il n'y a pas de podiatre au Yukon. Voici cependant une liste de personnes qui offrent des services de soin des pieds.

- **Foot Care by Dawn** (Dawn Fralick, infirmière autorisée), **867-633-5584**

- **Seniors Foot Clinic** au Golden Age Centre (le premier mardi de chaque mois, de septembre à juin), par l'intermédiaire du programme de soins à domicile du gouvernement du Yukon et au Centre de santé de Whitehorse, **867-667-8864**.

- **Programme de soins à domicile** pour les clients qui ne peuvent se déplacer, **867-667-5774**.

- **Wright Foot Clinic**, podologue diplômée (spécialiste du pied), **867-633-3010**

- Votre médecin ou un chirurgien

- Certains centres de santé communautaire peuvent offrir des services de soin des pieds.

- Whitehorse, 9010 Quartz Rd., **867-667-8864**

- Beaver Creek, **867-862-4444**

- Burwash Landing, **867-841-4444**

- Carcross, **867-821-4444**

- Carmacks, **867-863-4444**

- Destruction Bay, **867-841-4444**

- Haines Junction, **867-634-4444**

- Pelly Crossing, **867-537-4444**

- Ross River, **867-969-4444**

- Teslin, **867-390-4444**

- Watson Lake, **867-536-4444**

- 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.

- Head To Toe (Whitehorse), **867-668-2179**

- Shay-Per Personal Care Studio (Whitehorse), **867-667-7799**

- Hair Cabaret (Dawson), **867-993-5222**

- Amberly's Spa (Whitehorse), **867-667-2580**

« L'homme civilisé a construit des voitures, mais il a perdu l'usage de ses pieds. »

– Ralph Waldo Emerson
(Traduction libre)

Fournitures

- Chaussures spéciales et articles pour le soin des pieds

- **Alpine Health Supplies**, Horwood's Mall (Whitehorse), **867-393-4967**

- On y vend des bas convenant aux personnes diabétiques

- **Shoes R Us**, rue Main (Whitehorse), **867-667-2409**

- **Northern Hospital Supplies**, à l'intersection de la 6^e Avenue et de la rue Ogilvie (Whitehorse), **867-668-5083**

- Semelles orthopédiques

- **Clinique externe de soins thérapeutiques**, Hôpital général de Whitehorse, **867-393-8963**.

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. Les régimes privés d'assurance-maladie, le Régime d'assurance-santé du Yukon ou le programme des Services de santé non assurés peuvent défrayer l'achat des semelles orthopédiques si elles sont prescrites par un médecin.

- La **clinique Physio Plus** offre des consultations professionnelles adéquates en physiothérapie et des traitements pour les troubles musculosquelettiques. Les physiothérapeutes peuvent aider à prévenir et à soulager les complications musculosquelettiques associées au diabète. 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 associées au diabète. Les services sont habituellement couverts par les régimes privés d'assurance-maladie, le Programme d'aide aux malades chroniques ou d'autres régimes d'assurance-maladie. La clinique est maintenant située au deuxième étage du Centre des Jeux du Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour prendre rendez-vous, composez le **867-668-4886**.

SE FIXER DES OBJECTIFS ET SE MOTIVER

Si vous êtes diabétique, votre objectif fondamental sera probablement de modifier votre mode de vie afin d'éviter les complications associées au diabète. Pour y arriver, fixez-vous des objectifs intermédiaires et allez-y une étape à la fois.

Activité physique

A) Pour vous trouver un objectif, posez-vous ces trois questions et écrivez les réponses :

1. Qu'est-ce que je fais bien?
2. Qu'est-ce que je pourrais améliorer?
3. Comment y parvenir?

B) Notez soigneusement vos réponses. Par exemple :

1. Qu'est-ce que je fais bien?
Je mange cinq portions de fruits ou de légumes par jour.
2. Qu'est-ce que je pourrais améliorer?
Je devrais faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.
3. Comment y parvenir?
Je pourrais :
 - a) *Me rendre au travail à pied le lundi et le jeudi.*
 - b) *Aller promener le chien en revenant de travailler le mardi.*
 - c) *Faire de la natation deux fois par semaine.*

Cet exercice vous permet de formuler une liste d'objectifs simples qui, à long terme, mèneront à une amélioration durable de votre santé.

« Chaque instant de la vie est un nouveau point de départ qui nous éloigne du passé. Ce moment même est un nouveau point de départ pour moi, ici et maintenant. Tout est bien dans le monde qui est le mien. »

- Louise Hay

« Surmonter sa peur est une expérience
extraordinairement agréable. »

- Bertrand Russell
(Traduction libre)

Pour atteindre vos objectifs

1. DÉCOUVREZ CE QUI VOUS MOTIVE

Les motivations sont personnelles et variées. Vos raisons d'aller marcher peuvent être complètement différentes de celles de vos amis. Qu'est-ce qui VOUS pousse à agir?

- La pensée positive?
- La spiritualité?
- La répétition d'affirmations positives?
- La prière?
- Les éloges?
- Vous faire sermonner?
- Les récompenses?
- La compétition?
- L'entraide, le soutien des amis?
- Les cours?

2. TROUVEZ DES ALLIÉS ET DU SOUTIEN

À plusieurs, on s'encourage!

- Demandez à un proche ou à votre conjoint(e) de modifier aussi son alimentation et de faire de l'activité physique avec vous.
- Demandez de l'aide à votre médecin, à votre éducateur sur le diabète ou à votre diététiste.
- Faites appel au Programme d'auto-prise en charge de la maladie chronique ou à un autre programme présenté dans le présent guide pour obtenir l'information et le soutien dont vous avez besoin pour faire des choix santé.

3. ADIEU DISCIPLINE, BONJOUR CRÉATIVITÉ!

• Qu'est-ce qui vous fait plaisir? Qu'aimiez-vous faire lorsque vous étiez enfant? Comment vous sentez-vous lorsque vous faites de l'activité physique ou que vous mangez sainement? Trouvez une activité que vous aimez ou découvrez-en une nouvelle (pourquoi pas la danse ou le Pilates?)

• Le changement est une affaire d'émotion, pas de raison. Personne ne caresse son chien tous les matins à 10 h! Lorsque vous essayez d'instaurer des changements, soyez à l'écoute de vos propres rythmes et faites confiance à votre corps.

• Évitez d'avoir des attentes trop élevées qui vous conduiraient inévitablement à l'échec. Vous ne pourrez peut-être pas le faire tous les jours. Il vous faudra peut-être des mois pour le faire régulièrement. Un changement ne s'opère pas en une nuit. Mais n'arrêtez pas d'essayer.

« Le destin ne relève pas du hasard,
mais d'un choix... On ne le subit pas, on le
poursuit. »

– William Jennings Bryan

« La première richesse est la santé. »
– Ralph Waldo Emerson

4. SURMONTEZ LES RÉSISTANCES

La résistance est un mécanisme de sécurité. La peur de l'inconnu est une réaction naturelle, mais elle rend le changement plus stressant. Disons que votre objectif soit de marcher tous les jours. Voici comment surmonter les résistances, si vous en trouvez sur votre chemin :

- Commencez lentement. Faites ce que vous pouvez, sans forcer, et augmentez petit à petit.
- Fixez-vous des buts assez faciles pour avoir vraiment envie d'y arriver. Dites-vous, par exemple : « Je vais marcher du fauteuil à la télé. Ça me semble faisable. »
- En procédant ainsi, c'est vous qui avez le contrôle. Et quand on prend les choses en mains, le stress que cause la résistance diminue.
- Vous choisirez le comportement sain lorsque vous serez prêt, lorsqu'il ne vous semblera plus inquiétant. Par exemple : « Je vais maintenant marcher de la maison à la rue. »

- Choisir de petites étapes et s'assurer de ressentir pour chacune une « volonté de 100 % » permet de découvrir en soi le désir de se sentir bien. Et ce désir est plus fort que la volonté ou que l'autodiscipline.

5. UTILISEZ DES PENSE-BÊTES

Bien des petites choses peuvent vous rappeler vos objectifs et vos désirs. Collez de petites notes partout dans la maison, laissez-vous un message dans votre boîte vocale, affichez des citations, des coupures de revues ou des photos, demandez à vos amis de vous aider.

6. RECOMMENCEZ

Vous ne réussissez pas du premier coup? Recommencez. Et recommencez encore et encore, sans vous juger. S'accepter tel qu'on est : voilà la clé du changement.

Adaptation de *Live the Life You Love*,
© Barbara Sher, 1997

Pour une personne diabétique, toute amélioration à l'alimentation, toute augmentation de l'activité physique, toute ouverture mentale, émotionnelle ou spirituelle est un pas vers une meilleure gestion de la glycémie.

Sources et références

- British Columbia HealthGuide, www.bchealthguide.org.
- BROADHURST, C. Leigh, Ph.D. « Prevent, Treat and Reverse Diabetes », *Alive Natural Health Guides*, n° 24, © 2002
- ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE. *Clinical Practice Guidelines 2003*, extrait « Adapted from: Feeling Well... Diabetes and Foot Care, A Patient's Checklist », © Angelo Casella B.Sc., D. Ch., 2002. www.diabetes.ca/cpg2003/chapters.aspx
- GALLOP, Rick (ancien président de la Fondation des maladies du cœur de l'Ontario). *The G.I. diet*, Green Light Foods Inc., © 2002.
- MERCOLA, Joseph, ostéopathe (mercola.com).
- GOUTHAM, Rao, M.D. « Insulin Resistance Syndrome », *American Family Physicians*, 15 mars 2001, www.aafp.org.
- HAY, Louise. *You Can Heal Your Life*, Hay House Inc., © 1984, 1987.
- PASSWATER, Richard A., Ph.D. *Health Risks from Processed Foods and The Dangers of Trans Fats*, entrevue avec Mary Enig, Ph.D., www.mercola.com.
- SHER, Barbara. *Live the Life You Love*, Dell Publishing Co., ISBN: 0440507561, © 1997.
- Yukon Diabetes Educator Section
- Yukon Diabetes Reference Group

Remerciements

La Recreation and Parks Association of the Yukon (RPAY), le Centre d'éducation sur le diabète et les bénévoles du Yukon Diabetes Reference Group ont collaboré à cette troisième édition du *Guide des ressources yukonnaises à l'intention des personnes diabétiques*. L'impression est financée par le Arctic Health Research Network — Yukon.

La troisième édition du guide n'aurait pu être possible sans la participation financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.



RENSEIGNEMENTS :

Centre d'éducation sur le diabète
de l'Hôpital général de Whitehorse

Tél. : 867-393-8711

Courriel : diabetes.center@wgh.yk.ca

Site Web : www.yukondiabetes.ca