



# What is Type 2 Diabetes? What Does it Mean to Me?

## 1. What is type 2 diabetes?

Type 2 diabetes is a complicated and serious disease. Your body can no longer use and store sugar or starch from the food that you eat.

- Insulin is made in an organ in your body called the pancreas.
- Your body needs insulin to use and store sugar.

Type 2 diabetes means you have one or both of these problems:

- Not using the insulin that your body makes to use and store sugar (insulin resistance).
- Not making enough insulin for the amount of food and activity that you have (pancreas not working properly) or pancreas not able to keep up.

## 2. What causes type 2 diabetes?

Type 2 diabetes is not caused by eating too much sugar (or starch). The cause of diabetes is not known, but it happens more to people who:

- Have a family history of type 2 diabetes
- Are overweight
- Do not get enough exercise
- Have high blood pressure
- Are Aboriginal, Asian, South Asian, Hispanic or African
- Are first peoples from other countries
- Have diabetes in pregnancy or a baby over 9 lbs. at birth
- Have high blood fat (cholesterol)

## 3. Will it go away?

Type 2 diabetes will never go away, but it can be controlled.

## 4. How do other people feel when they are told they have Diabetes?

You have a disease that will affect you from now on. This can cause many feelings including:

- Shock and disbelief
- Denial
- Fear
- Anger
- Guilt
- Sadness/Depression
- Frustration
- Indifference
- Confusion

**All feelings are normal.**

- You may or may not want to talk to someone close to you about how you feel.
- You may have many questions about diabetes.

## 5. Having type 2 diabetes means you will need to:

- See your doctor or nurse for regular follow-up.
- Learn how to test your blood glucose (sugar) with a blood glucose meter.
- Have lab tests done regularly.
- Think about and/or make changes to the way you eat, exercise, and if you smoke – to quit.
- Take medications (pills and/or insulin).



# Qu'est-ce que le diabète de type 2 ? Qu'est-ce que cela représente pour moi ?

## 1. Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 est une maladie grave et compliquée. Votre corps ne peut plus utiliser et emmagasiner le sucre ou les féculents provenant de votre alimentation.

- L'insuline est fabriquée par un organe dans votre corps appelé le pancréas.
- Votre corps a besoin d'insuline pour utiliser et emmagasiner le sucre.

Si vous avez le diabète de type 2, vous aurez l'un des problèmes suivants ou les deux :

- Votre organisme est résistant à l'action de l'insuline fabriquée par votre corps pour utiliser et emmagasiner le sucre (insulinorésistance).
- Votre corps ne produit pas assez d'insuline par rapport à la quantité d'aliments consommés et à votre niveau d'activité (le pancréas ne fonctionne pas normalement) ou votre pancréas ne peut plus produire suffisamment d'insuline.

## 2. Quelles sont les causes du diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 n'est pas causé par la consommation de trop de sucre (ou de féculents). La cause de ce diabète n'est pas connue, mais il se manifeste la plupart du temps chez les personnes :

- ayant un membre de leur famille qui a le diabète
- autochtones, asiatiques, asiatiques du Sud, hispaniques ou africaines
- ayant un excès de poids
- autochtones originaires d'autres pays
- qui ne font pas assez d'exercice
- qui ont eu le diabète gestationnel ou donné naissance à un bébé pesant plus de 9 livres
- atteintes d'hypertension
- ayant un niveau élevé de gras dans le sang (cholestérol)

## 3. Est-ce un état pathologique temporaire ?

Le diabète de type 2 est un état pathologique permanent, mais il peut être maîtrisé.

## 4. Comment réagissent les autres personnes quand elles apprennent qu'elles ont le diabète ?

Vous avez une maladie qui vous touchera dorénavant. Cela peut provoquer en vous différents sentiments, y compris :

- Choc et incrédulité
- Dénî
- Peur
- Colère
- Culpabilité
- Tristesse/dépression
- Frustration
- Indifférence
- Confusion

**Tous ces sentiments sont normaux.**

- Il se peut que vous vouliez ou non parler de ce que vous ressentez avec quelqu'un qui vous est proche.
- Vous avez peut-être beaucoup de questions sur le diabète.

## 5. Étant donné que vous avez le diabète de type 2, vous devrez maintenant :

- Consulter votre médecin ou infirmière régulièrement.
- Apprendre à mesurer votre glycémie (taux de sucre dans le sang) à l'aide d'un appareil de mesure de la glycémie.
- Vous assurer de subir régulièrement des tests en laboratoire.
- Penser à ou apporter des changements à votre alimentation, à votre niveau d'activité physique et cesser de fumer, si c'est votre cas.
- Prendre des médicaments (comprimés ou insuline).