

## NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.



*Au centre d'une épidémie mondiale*

-Debbie Miller

*Le premier d'une série de quatre articles sur le diabète à Terre-Neuve-et-Labrador*

L'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète. Carol Ann Smith, directrice régionale du bureau de Terre-Neuve-et-Labrador, a récemment accepté une petite entrevue avec Le Gaboteur. Une rencontre très instructive.



LE PLUS À GAUCHE: CAROL ANN SMITH LORS DU «DIABETES TSUNAMI ENDS RIGHT HERE»

«Le diabète est un problème de santé publique qui requiert une approche plus collective; où le gouvernement, le secteur privé et les individus peuvent faire une différence à partir d'une perspective de changement personnel et social» nous affirme d'emblée Carol Ann Smith. Le diabète est une maladie très complexe et qui est souvent mal comprise. D'une façon générale, on distingue trois catégories de diabète: les diabètes de type 1, de type 2, et de type 3. Le diabète de type 1, jadis appelé diabète juvénile, survient habituellement durant l'enfance ou l'adolescence. Le diabète de type 2 est une maladie qui survient lorsque le pancréas ne sécrète pas assez d'insuline (l'insuline est l'hormone qui aide votre corps à contrôler le niveau de sucre dans votre sang), ou lorsque votre corps n'utilise pas

correctement l'insuline qu'il produit. Le diabète de type 2 se manifeste généralement après l'âge de 40 ans, mais atteint aujourd'hui de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Le diabète gestationnel est généralement un état temporaire – dans 99% des cas. Il est toutefois extrêmement important, tant pour la mère que pour le nourrisson, de veiller au contrôle de la maladie. L'importance du diagnostic précoce et la gestion des symptômes du diabète de type 2 est très importante. Les personnes atteintes d'un diabète de type 2 pourraient observer des symptômes tels que: soit intensive, fatigue, cicatrisation lente, picotements aux doigts ou aux pieds, amaigrissement ou vision embrouillée. Chez l'homme, on peut également observer une dysfonction érectile. Tous ces symptômes sont également présents dans de nombreuses autres maladies, de sorte que le risque de ne pas être diagnostiqué à l'apparition de la maladie est assez élevé. Le diabète de type 1 étant plus chronique requiert souvent l'hospitalisation. Le dépistage est alors plus rapide. Le diabète de type 2 est plus subtil, et les symptômes permettant de l'identifier peuvent ressembler aux symptômes liés au vieillissement. Aujourd'hui, plus de 3 millions de Canadiens vivent avec le diabète – sachant qu'un million de cas ne sont pas encore diagnostiqués!

Carol Ann Smith souligne que Terre-Neuve-et-Labrador enregistre les taux les plus élevés de diabète dans le pays, soit environ 9.3% de la population. Le vieillissement de notre population, notre mode de vie sédentaire ainsi que la surconsommation d'aliments transformés et riches en calories sont autant de facteurs qui contribuent à cette épidémie. «La charge financière est très lourde» affirme notre interlocutrice, qui poursuit: «L'épidémie doit être reconnue à Terre-Neuve-et-Labrador. Le Canada finira par être incapable d'en supporter la charge financière. Le diabète est un problème grave à l'échelle mondiale, et pas seulement pour Terre-Neuve-et-Labrador.» Carol Ann Smith ajoute: «Le diabète est la principale cause de cécité au Canada.»

En 2010, 254 millions ont été déboursés au chapitre du diabète, et l'on estime à 322 millions les dépenses qui seront engagées à ce titre d'ici 2020. Les employeurs sont également confrontés à la charge financière induite par cette maladie. L'absentéisme, la diminution ou la suspension des primes d'assurance collective ainsi qu'une main-d'œuvre vieillissante figurent parmi les préoccupations croissantes des employeurs locaux.

Devrions-nous être inquiets? Ou bien, ne sommes-nous pas suffisamment inquiets? Carol Ann Smith souligne que beaucoup de personnes, même celles qui vivent avec la maladie, sont mal informées. «La plupart d'entre nous ne parviennent pas à comprendre la gravité de la maladie. Il n'existe aucun remède pour le diabète. L'insuline ne guérit pas les personnes qui vivent avec le diabète. L'idée d'un traitement pour le diabète amplifie la mécompréhension de la maladie», ajoute-t-elle.

«Nous avons besoin de prendre en charge votre corps, votre vie!» - affirme alors Carol Ann Smith. Avec une présence dans plus de 150 communautés au Canada, l'Association canadienne du diabète offre de nombreux programmes et services: groupes de soutien, services d'information et de recommandation sur le diabète et camps de vacances. Le Camp Douwana a été créé pour les enfants de Terre-Neuve-et-Labrador qui, âgés de 9 à 16 ans, sont atteints de diabète de type 1. Les programmes du camp visent à favoriser le développement personnel, l'autogestion du diabète, de l'indépendance ainsi que l'amélioration de l'estime de soi. «Les enfants, particulièrement en régions éloignées, ont besoin de savoir qu'ils ne sont pas seuls. Au camp Douwana, les enfants apprennent les uns des autres. Nous nous référons à cet apprentissage comme moments d'enseignements; chaque personne peut enseigner quelque chose, n'importe quand, n'importe où: des conseils, des choses simples...» - explique Carol Ann Smith.

«De plus, nous sommes très excités», dit-elle, «pour notre Marche contre le Diabète ici à St. John's au mois de juin. Cet événement familial nous aidera à collecter des fonds pour aider l'Association à mener la lutte contre le diabète. Nous espérons voir la communauté en grand nombre!»

Quant aux perspectives d'avenir, Carol Ann Smith se montre optimiste. La recherche, la formation, la défense des droits et la livraison des services communautaires seront les objectifs principaux des prochaines années. «L'avenir est prometteur!» conclut-elle, et elle ajoute: «C'est encourageant.»

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre directement sur - [www.francoatl.ca/reseausante](http://www.francoatl.ca/reseausante) - ou contacter directement Jean-Marc Bélanger, Coordonnateur du Réseau Santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador au (709) 757-2862 ou à [ReseauSante@ffnl.ca](mailto:ReseauSante@ffnl.ca)

Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador

## Capsule Santé

### • ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS.

L'étiquetage des aliments aide les Canadiens à faire des choix sains et éclairés en ce qui concerne les aliments qu'ils achètent et qu'ils consomment.

Santé Canada réglemente l'étiquetage des produits alimentaires au Canada par le biais de la Loi sur les aliments et drogues. Le règlement publié le 1er janvier 2003 rend l'étiquetage nutritionnel obligatoire pour la plupart des aliments, met à jour les exigences régissant les allégations sur la valeur nutritive et autorise, pour la première fois au Canada, les allégations santé reliées au régime alimentaire.

#### - Manger avec confiance -

Santé Canada propose de mettre en vigueur un règlement pour rendre prioritaire l'étiquetage des aliments qui contiennent des allergènes. Le Ministère réglementerait l'étiquetage des aliments qui peuvent contenir des ingrédients susceptibles de provoquer des réactions allergiques dangereuses (comme les arachides, le lait et les œufs) afin qu'il soit plus facile aux Canadiens de se nourrir en toute sécurité et de faire confiance aux aliments qu'ils consomment.

#### - Qu'est-ce que l'étiquetage nutritionnel? -

Depuis le 12 décembre 2007, l'étiquetage nutritionnel est obligatoire sur tous les aliments préemballés. Tous les fabricants de produits alimentaires doivent afficher l'étiquetage nutritionnel sur les aliments préemballés.

L'ensemble des informations fournies sur les étiquettes des aliments préemballés est appelé étiquetage nutritionnel. Voici les éléments légiférés de l'étiquetage nutritionnel:

- Le tableau de la valeur nutritive
- La liste des ingrédients
- Certaines allégations nutritionnelles facultatives

L'étiquetage nutritionnel vous renseigne sur la valeur nutritive des aliments. Vous pouvez l'utiliser pour choisir des aliments plus sains et avoir une meilleure santé globale.

#### - Où trouve-t-on le tableau de la valeur nutritive? -

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les quantités de 13 principaux nutriments et de calories présents dans une quantité d'aliment. Utilisez ces informations ainsi que le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour comparer et choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Le tableau de la valeur nutritive renferme des informations sur:

- Les calories
- Les 13 principaux nutriments
- Le % de la valeur quotidienne (% VQ)

Toutes les informations du tableau de la valeur nutritive sont fondées sur une quantité d'aliment. Cette quantité est toujours indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

#### - Pourquoi devriez-vous utiliser le tableau de la valeur nutritive? -

Vous pouvez utiliser le tableau de la valeur nutritive pour:

- Choisir plus facilement des produits.
- Comparer deux produits afin de choisir des aliments plus sains pour vous et votre famille.
- Vous renseigner sur la valeur nutritive des aliments que vous consommez.
- Mieux gérer certains régimes spéciaux.
- Augmenter ou réduire votre apport d'un certain nutriment.

En choisissant des aliments sains, vous contribuez à réduire votre risque de maladies chroniques d'origine nutritionnelle, comme le cancer, le diabète, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux.

- Par l'Agence de la santé publique du Canada

