

## NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.



Diabète et nutrition – un jeu d'équilibre.

-Debbie Miller

Le quatrième d'une série de cinq articles sur le diabète à Terre-Neuve-et-Labrador



**Renée Martin, diabétique, diététicienne professionnelle et copropriétaire d'une entreprise de consultation en nutrition à Corner Brook, m'a récemment accordé un entretien portant sur l'importance de la nutrition en relation avec le diabète.**

**Le Gaboteur :** Après le diagnostic de diabète, quel est le rôle d'un diététicien ?

**Renée Martin :** Les diététiciens licenciés sont des professionnels de la santé formés en tant qu'experts dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition. Le diététicien certifié travaille en étroite collaboration en tant que membre de l'équipe de

soins auprès du patient diabétique. Cette équipe vise à développer des compétences en matière de gestion de la maladie, en mettant en œuvre une démarche d'éducation fondée sur la rédaction d'évaluations alimentaires, la consultation en privé ou en groupe, et l'enseignement aux personnes à risque de développer la maladie. Il possède l'expertise requise pour enseigner aux patients l'autogestion du diabète, ainsi que les compétences nécessaires pour les amener à atteindre leurs objectifs en matière de nutrition.

**Le Gaboteur :** Où pouvons-nous en apprendre davantage sur l'alimentation et la nutrition ?

**Renée Martin :** Il existe plusieurs façons d'acquérir plus d'informations sur l'alimentation et la nutrition. De même, plusieurs outils de référence peuvent être particulièrement utiles pour les personnes à risque ou vivant avec le diabète. Votre médecin peut vous référer à un éducateur-diététicien du diabète certifié. Par ailleurs, certaines épiceries telles que Sobey's ou Coleman offrent à cet égard des formations communautaires de groupe. Les sites internet des diététiciens du Canada, de l'Association du diabète canadien ainsi que Santé Canada sont d'excellentes sources d'information.

**Le Gaboteur :** Pouvez-vous m'en dire plus sur votre diagnostic et votre choix de carrière ?

**Renée Martin :** J'ai été diagnostiquée avec le diabète de type 1 lorsque j'avais six ans. Depuis quatre ans, la gestion de mon diabète s'effectue sur la base de la thérapie par pompe à insuline. Je travaille en tant que diététicienne certifiée dans la région de l'ouest de l'île avec Western Health, ainsi qu'en partenariat avec un autre diététicien par le biais de notre entreprise de consultation, Nutritionally Your Best, à Corner Brook. Vivre avec le diabète pendant toutes ces années a sans doute joué un rôle important dans le cheminement de mon choix de carrière.

**Le Gaboteur :** Comment gérez-vous votre diabète ?

**Renée Martin :** Au cours des 22 dernières années j'ai appris, grâce à ma propre expériences du diabète, l'importance de bien vivre et de se sentir à son meilleur. Il est essentiel de prendre la maladie au sérieux. J'ai décidé que je ne serais pas contrôlée par mon diabète mais qu'au contraire je prendrais le contrôle de la maladie. Cet entretien m'a énormément intéressée car je voulais démontrer que le diabète n'est qu'une partie de ma vie, et que j'ai le pouvoir d'exercer un certain contrôle sur ma santé.

Depuis mon enfance, en passant par l'adolescence et maintenant en tant qu'adulte, je suis consciente qu'une approche plutôt relax – ou disons plus décontractée – de la gestion de la maladie ne m'aiderait pas à vivre en bonne santé. Il est primordial d'être bien informé et de se soumettre régulièrement aux suivis préconisés par son équipe de soins du diabète. J'ai appris, grâce aux professionnels de santé, à bien gérer ma maladie. Pour le moment, je ne développe aucune complication à long terme associée à la maladie.

Par contre, il y a des hauts et des bas. Parfois mon taux de glycémie est élevé, parfois faible. Occasionnellement je consomme trop de glucides. Cependant, la gestion quotidienne de mon diabète est fondée sur quatre éléments clés : l'alimentation, l'activité physique, l'insulinothérapie et la surveillance de la glycémie.

**Le Gaboteur :** Comment gérez-vous votre alimentation ?

**Renée Martin :** J'essaie toujours de faire les choix les plus sains, de sorte que je peux éviter une lecture élevée sur mon glucomètre. Le plus important en ce qui concerne les repas et les collations, c'est de compter les glucides ou plutôt de compter la quantité de glucides consommée. Cela me permet de déterminer la quantité d'insuline que je dois m'administrer pour les repas et les collations consommés. Bien qu'aujourd'hui je gère mon diabète avec la thérapie par pompe à insuline, je dois néanmoins contrôler régulièrement le niveau de sucre dans mon sang (avant les repas et parfois deux heures après).

**Le Gaboteur :** L'activité physique est-elle importante ?

**Renée Martin :** Extrêmement ! Il est essentiel d'inclure de l'activité physique dans sa vie quotidienne. Faire du jogging en soirée, de la randonnée pédestre le dimanche après-midi, de la baignade en famille ou même de la raquette de neige au soleil durant l'hiver... Bouger et être actif fait partie des composants clés de la thérapie.

**Le Gaboteur :** Quels professionnels de santé composent l'équipe de soins du diabète ?

**Renée Martin :** Cette équipe comprend l'endocrinologue, l'infirmier éducateur en diabète, le médecin, le diététicien et le pharmacien.

**Le Gaboteur :** Quels services sont offerts par Nutritionally Your Best ?

**Renée Martin :** Notre mission est de fournir aux résidents de l'ouest de l'île de Terre-Neuve et du Labrador des conseils qui devraient leur permettre d'adopter une alimentation saine, et qui répondent à leurs préoccupations. Notre thérapie nutritionnelle est offerte dans un environnement motivant, et comporte une évaluation alimentaire, des recommandations de modifications diététiques et des consultations en privé ou en groupe. Nous croyons que, par le biais de l'éducation, nos clients feront des choix plus informés pour ensuite optimiser leur santé, réaliser leurs objectifs nutritionnels et prévenir ou gérer les maladies et les problèmes de santé. La diététicienne est votre guide sur le chemin vers l'alimentation saine !

Sites recommandés :  
<http://www.dietitians.ca>  
<http://www.diabetes.ca>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-eng.php>

Nutritionally Your Best  
9 Main Street  
Corner Brook, NL A2H 1C2  
709-639-3663

Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador

Capsule  
Santé

### SANTÉ DE L'ENVIRONNEMENT ET DU MILIEU DE TRAVAIL : LE WI-FI

Le Wi-Fi est la deuxième plus populaire forme de technologie sans fil au Canada, après les téléphones cellulaires. Cette technologie permet de transmettre des données par un réseau sans fil entre deux appareils, comme les ordinateurs, les téléphones intelligents et les consoles de jeu vidéo. Le Wi-Fi est partout : dans les écoles, les bureaux, les cafés, à la maison et dans d'innombrables autres endroits.

Plusieurs reportages diffusés par les médias ont suggéré que le Wi-Fi pourrait être associé à divers problèmes de santé. Jusqu'à maintenant, aucune donnée scientifique probante ne permet d'établir que l'exposition à l'énergie des radiofréquences (RF) de faible intensité émises par le Wi-Fi entraîne des effets indésirables chez les humains.

#### Les lignes directrices de Santé Canada

Les niveaux d'énergie RF provenant des appareils Wi-Fi dans les lieux publics doivent respecter les lignes directrices de Santé Canada en matière d'exposition. Les limites d'exposition précisées dans les lignes directrices sont fondées sur un examen continu de milliers d'études scientifiques revues par des pairs concernant les effets de l'énergie RF sur la santé. Après avoir examiné les données scientifiques, Santé Canada a déterminé que l'exposition à l'énergie RF de faible intensité, comme émise par les systèmes Wi-Fi, n'est pas dangereuse pour le public.

#### Radiofréquence (RF)

Depuis plus de vingt ans, Santé Canada mène ses propres recherches sur les effets biologiques de l'énergie radiofréquence (RF). Ces recherches ont augmenté les connaissances scientifiques concernant l'intensité de l'énergie RF dans notre environnement et ont favorisé l'établissement du seuil d'exposition humaine à partir duquel des effets potentiellement indésirables sur la santé peuvent se produire. Ces renseignements importants, ainsi que d'autres études canadiennes et internationales, forment le fondement de l'instauration des normes de sécurité relatives à l'énergie RF qui protègent la santé des Canadiens.

#### Position de santé Canada.

Après avoir étudié les données scientifiques sur le sujet, Santé Canada a déterminé qu'une faible exposition à l'énergie radiofréquence (RF) émise par les systèmes Wi-Fi n'est pas dangereuse pour le public. Cette conclusion est en harmonie avec celles d'organismes internationaux et de réglementation.

#### Utilisation du Wi-Fi dans les écoles

Les niveaux d'énergie RF provenant des appareils Wi-Fi dans les lieux publics, y compris les établissements scolaires, doivent respecter les lignes directrices de Santé Canada en matière d'exposition. Le niveau d'énergie RF qu'émettent les systèmes Wi-Fi est généralement bien inférieur aux limites d'exposition recommandées. Dans la mesure où l'exposition est inférieure aux limites prescrites, il n'y a aucune donnée scientifique probante permettant d'établir que les émissions de ces systèmes sont dangereuses pour les élèves ou pour les Canadiens en général.

#### Fréquence de révision des lignes directrices

Santé Canada met à jour ses lignes directrices sur l'exposition tous les cinq à dix ans. Toutefois, entre ces mises à jour, les scientifiques du Ministère suivent les progrès scientifiques et effectuent des recherches sur les effets biologiques potentiels de l'énergie RF. Dans l'avenir, s'il était démontré scientifiquement que l'exposition à l'énergie RF à des niveaux inférieurs aux limites actuelles est dangereuse, le gouvernement du Canada interviendrait pour protéger la santé de la population canadienne.



- Par l'Agence de la santé publique du Canada

Réseau santé en français  
Terre-Neuve-et-Labrador  
Pour une communauté en santé