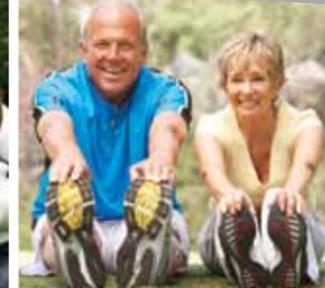


# VOTRE GUIDE SUR LE DIABÈTE

- Qu'est-ce que le diabète?
- Prévention du diabète de type 2
- Aide-mémoire pour la prévention
- Vivre avec le diabète
- Complications du diabète
- Termes à connaître
- Ressources



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

PROMOUVOIR ET PROTÉGER LA SANTÉ DES CANADIENS AU MOYEN DU LEADERSHIP,  
DE PARTENARIATS, DE L'INNOVATION ET DE LA PRISE DE MESURES DANS LE DOMAINE  
DE LA SANTÉ PUBLIQUE.

—AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

Ce guide est produit par l'Agence de la santé publique du Canada.

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats substitués.

Also available in English under the title: *Your Guide to Diabetes*

Cette publication peut être commandée. Composez le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
ou téléchargez-la à partir du site [www.phac-aspc.ca](http://www.phac-aspc.ca).

ATS : 1-800-926-9105

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2011

Papier : ISBN : HP35-27/2011F Cat. : 978-1-100-98239-7

En ligne : ISBN : HP35-27/2011F-PDF Cat. : 978-1-100-98240-3

## Votre guide sur le diabète

- Le diabète touche environ deux millions et demi de Canadiens. S'il n'est pas traité, le diabète peut entraîner bon nombre de complications graves, comme une maladie du cœur, une maladie du rein, des pertes de vision ou l'amputation des membres inférieurs.
- L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) estime qu'à l'heure actuelle, cinq millions de Canadiens âgés de 20 ans et plus sont prédiabétiques, et qu'un million de nouveaux cas de prédiabète s'ajouteront d'ici 2016. Le prédiabète constitue un important facteur de risque du diabète de type 2; s'il n'est pas traité, le prédiabète évolue en diabète de type 2 en l'espace de 8 à 10 ans chez plus de la moitié des personnes touchées.
- Même si le diabète peut entraîner de graves complications et la mort prématurée, il est possible de prendre certaines mesures pour prévenir ou maîtriser la maladie et réduire le risque de complications. Le présent guide est conçu pour vous aider à comprendre le diabète, la manière de gérer ou de prévenir certains types de diabète et les façons de vivre avec la maladie.



### Le saviez-vous?

Il est possible d'être prédiabétique sans le savoir. Le prédiabète se caractérise par une glycémie (taux de sucre dans le sang) élevée, mais pas assez élevée pour poser un diagnostic de diabète. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé pour en savoir davantage.

## Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le corps est incapable de produire suffisamment d'insuline ou d'utiliser cette dernière adéquatement. L'insuline est une hormone de régulation de l'emmagasinement et de l'utilisation du glucose (sucre) dans l'organisme, qui a besoin d'insuline pour se servir du glucose comme source d'énergie.

Il y a différents types de diabète : le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète de grossesse.

## Qu'est-ce que le prédiabète?

Le prédiabète se caractérise par une glycémie (taux de glucose dans le sang) plus élevée que la normale, mais pas assez élevée pour poser un diagnostic de diabète. Le glucose est la principale forme de sucre présente dans le sang et la principale source d'énergie de l'organisme.

S'il n'est pas traité, le prédiabète évolue en diabète de type 2 en l'espace de 8 à 10 ans chez plus de la moitié des personnes touchées. Les personnes prédiabétiques ont également un risque accru de maladie du cœur (maladie cardiovasculaire).

Le prédiabète peut être évitable et survient surtout chez les personnes âgées de 40 ans et plus et chez les personnes en surpoids. Le prédiabète peut être géré, et parfois être traité, grâce à des choix de vie sains.

## Comprendre le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète de grossesse

	DIABÈTE DE TYPE 1	DIABÈTE DE TYPE 2 (LE PLUS COURANT)	DIABÈTE DE GROSSESSE
<b>EXPLICATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'organisme n'est pas capable de produire de l'insuline.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'organisme ne produit pas assez d'insuline ou ne réagit pas convenablement à l'insuline qu'il fabrique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le taux de glucose dans le sang est élevé (hyperglycémie) pendant la grossesse, mais revient habituellement à la normale dans les six semaines suivant l'accouchement.</li> </ul>
<b>MOMENT OÙ LE DIABÈTE SE DÉVELOPPE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Généralement à l'enfance ou en début d'adolescence.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Survient surtout chez les personnes âgées de 40 ans et plus et chez les personnes en surpoids.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Survient pendant la grossesse chez 4 % des femmes enceintes.</li> </ul>
<b>MESURES À PRENDRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Des choix de vie sains peuvent aider à diminuer le risque de complications graves.</li> <li>➤ De multiples injections d'insuline sont nécessaires pour régler l'insuline.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Des choix de vie sains peuvent aider à diminuer le risque de complications graves.</li> <li>➤ La prise de médicaments peut être nécessaire à la maîtrise de la glycémie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Il est possible de gérer le diabète de grossesse grâce à des choix de vie sains.</li> <li>➤ La prise de médicaments peut être nécessaire à la maîtrise de la glycémie.</li> </ul>
<b>RISQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le diabète de type 1 peut entraîner de nombreuses complications (p. ex. maladie du cœur, maladie du rein, pertes de vision et amputation des membres inférieurs).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le diabète de type 2 peut entraîner de nombreuses complications (p. ex. maladie du cœur, maladie du rein, pertes de vision et amputation des membres inférieurs).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le diabète de grossesse entraîne une hausse du risque de diabète de type 2 chez la mère et l'enfant.</li> </ul>

## Prévention du diabète de type 2

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

Le diabète de type 2 survient quand l'organisme ne produit pas assez d'insuline ou ne réagit pas convenablement à l'insuline qu'il fabrique, ce qui entraîne une hausse de la glycémie (taux de glucose dans le sang).

Avec le temps, les vaisseaux sanguins et les nerfs s'endommagent, ce qui peut mener à de graves complications, comme la cécité (perte de la vue), une maladie du cœur, un accident vasculaire cérébral, l'insuffisance rénale, des lésions des nerfs, l'amputation et le dysfonctionnement érectile.

Adopter des modes de vie sains peut contribuer à prévenir ou à maîtriser le diabète de type 2, ainsi qu'à diminuer les risques de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral. De plus, ces bonnes habitudes peuvent contribuer au bien-être et à une bonne qualité de vie en général.



### Le saviez-vous?

Neuf personnes diabétiques sur dix sont atteintes du diabète de type 2. Les aînés représentent près de 45 % du nombre total de personnes diabétiques, et ce nombre devrait continuer d'augmenter à mesure que la population canadienne vieillit.

## Comment le diabète est-il diagnostiqué?

Le diabète est diagnostiqué au moyen de la mesure de la glycémie (taux de glucose dans le sang), qui peut être réalisée de différentes façons. Votre fournisseur de soins de santé peut trouver la méthode qui vous convient le mieux.

## Qui est à risque?

Vous êtes à risque de diabète de type 2 si vous avez un ou plusieurs des facteurs suivants :

- prédiabète;
- surpoids ou obésité;
- âge (augmentation du risque chez les personnes âgées de 40 ans et plus);
- hypertension artérielle;
- inactivité physique;
- antécédents familiaux de diabète;
- appartenance à certains groupes ethniques (p. ex. Asiatiques du Sud, Asiatiques de l'Est, Autochtones et Noirs);
- antécédents de diabète de grossesse.

## Le saviez-vous?

Il est possible d'être atteint du diabète de type 2 sans remarquer de signes ou de symptômes. Des examens de suivi réguliers sont importants pour prévenir ou gérer le diabète. N'hésitez pas à poser des questions à votre fournisseur de soins.



## Symptômes du diabète de type 2

- Soif inhabituelle
- Besoin fréquent d'uriner
- Changement de poids non planifié (gain ou perte)
- Fatigue extrême ou manque d'énergie
- Vision trouble
- Infections fréquentes ou récurrentes
- Guérison lente des plaies et des ecchymoses
- Picotement ou engourdissement des mains ou des pieds
- Troubles érectiles

Si vous avez n'importe lequel de ces symptômes, consultez votre médecin.

Une bonne prise en charge peut prévenir ou ralentir l'apparition des complications de la maladie.

## Aide-mémoire pour la prévention

Bien qu'il soit impossible de modifier certains facteurs de risque (âge, antécédents familiaux, origine ethnique, etc.), un changement de vos habitudes de vie peut influencer sur d'autres facteurs de risque du diabète.

### CALCULEZ VOTRE INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque du diabète de type 2. L'IMC est une façon simple de déterminer votre adiposité. Même une petite perte de poids peut réduire le risque de diabète.

#### Catégories d'IMC :

moins de 18,5 = poids insuffisant;

18,5-24,9 = normal;

25,0-29,9 = surpoids ou préobésité;

30,0 et plus = obésité.

Pour calculer votre IMC, consultez l'intérieur de la couverture arrière du guide ou visitez le site [www.santepublique.gc.ca/CANRISK](http://www.santepublique.gc.ca/CANRISK) pour remplir le Questionnaire canadien sur le risque de diabète.



## ✓ MESUREZ VOTRE TOUR DE TAILLE

Le risque de développer le diabète de type 2 est plus élevé si les graisses sont concentrées autour de l'abdomen (plutôt qu'au niveau des hanches et des cuisses). L'IMC ne tient pas compte de la répartition des graisses. Le risque est plus élevé chez les hommes dont le tour de taille est de 102 cm (40 pouces) ou plus et les femmes dont le tour de taille est de 88 cm (35 pouces) ou plus. Il faut prendre la mesure après l'expiration (il ne faut pas retenir son souffle). Cette mesure n'a rien à voir avec la taille des pantalons.

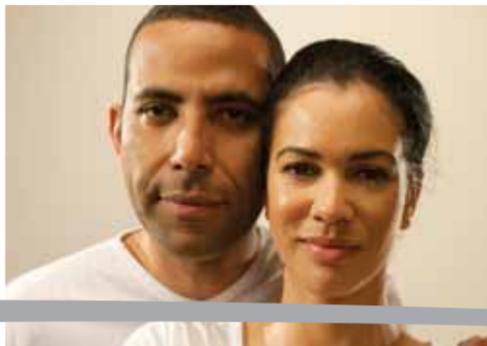
## ✓ AYEZ UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE

Consommez des aliments riches en fibres, faibles en sucres et gras. L'ajout de fruits et de légumes à votre alimentation peut vous aider à maintenir votre poids ou à perdre du poids.

En plus de surveiller ce que vous mangez, vous devriez surveiller vos portions tout en vous assurant qu'elles contiennent suffisamment de nutriments. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* de Santé Canada peut vous aider à faire des choix sains. Consultez [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) pour en savoir davantage.

### Le saviez-vous?

Il est important de connaître son tour de taille, qui n'a rien à voir avec la taille des pantalons!



## ☑ FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En augmentant votre niveau d'activité physique, ce qui peut vous aider à maîtriser votre poids, vous pouvez aussi diminuer votre risque de développer le diabète de type 2. Consultez le site Web de l'ASPC à l'adresse [www.santepublique.gc.ca/guideap](http://www.santepublique.gc.ca/guideap) pour connaître les façons de vous activer davantage.

## ☑ GÉREZ VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE, VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL ET VOTRE GLYCÉMIE

Les études démontrent qu'une bonne gestion de sa pression artérielle, de sa cholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang) et de sa glycémie (taux de glucose dans le sang) peut contribuer à réduire le risque de développer les complications associées au diabète, comme les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Un fournisseur de soins de santé peut vous aider à créer un plan qui vous aidera à surveiller et à gérer votre pression artérielle, votre taux de cholestérol et votre glycémie.



## Vivre avec le diabète

Les personnes qui vivent avec le diabète doivent collaborer avec les fournisseurs de soins de santé pour surveiller et maîtriser leur glycémie (taux de glucose dans le sang), leur pression artérielle et leur taux de cholestérol afin de réduire leur risque de complications.

Cette démarche doit être accompagnée d'un mode de vie sain incluant une alimentation saine et de l'activité physique.

Peu importe le type de diabète, l'éducation permet de faire en sorte que les personnes atteintes aient les aptitudes, les connaissances et les ressources nécessaires pour gérer leur maladie.



### Le saviez-vous?

Des mesures peuvent être prises pour aider à prévenir ou à maîtriser le diabète et à réduire le risque de complications.

## Vivre avec le diabète de type 1

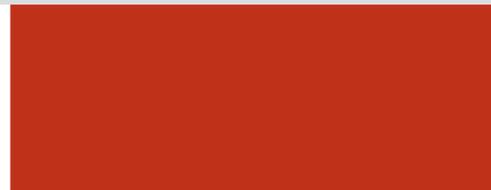
Le fait de vivre avec le diabète de type 1 comporte des défis pour tous les membres de la famille de la personne atteinte, et ce, pour toute la vie.

Les personnes atteintes du diabète de type 1 devraient :

- mesurer leur glycémie (taux de glucose dans le sang) au moins trois fois par jour et ajuster leur niveau d'insuline à l'aide d'injections ou d'une pompe à insuline;
- maintenir un équilibre entre les doses d'insuline, l'apport alimentaire et les activités quotidiennes. Les personnes atteintes du diabète de type 1 peuvent connaître des périodes d'hypoglycémie (insuffisance de glucose) ou d'hyperglycémie (excès de glucose), lesquelles doivent être surveillées et gérées avec soin.

Même si le diabète de type 1 requiert une certaine structure de vie au quotidien, les nouvelles pompes et les nouveaux produits d'insuline offrent aux personnes atteintes une plus grande souplesse pour la gestion de la maladie.

Un fournisseur de soins de santé peut offrir des conseils sur la gestion adéquate de la glycémie.



## Vivre avec le diabète de type 2

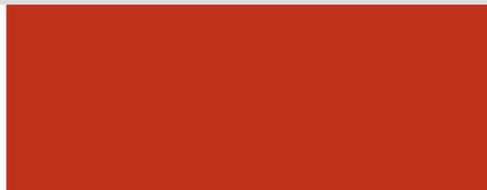
Les personnes atteintes du diabète de type 2 peuvent maîtriser leur glycémie et réduire leur risque de complications en prenant les mesures suivantes :

- perdre du poids excédentaire;
- adopter une saine alimentation;
- faire de l'activité physique.

Une prescription de médicaments administrés par voie orale ou d'insuline peut être nécessaire à la maîtrise de la glycémie.

## Vivre avec le diabète de grossesse

Le diabète de grossesse survient pendant la grossesse et disparaît habituellement dans les six semaines suivant l'accouchement. Les femmes atteintes du diabète de grossesse parviennent souvent à maintenir leur glycémie à des valeurs acceptables en ayant une saine alimentation et en faisant régulièrement de l'exercice. Des médicaments oraux ou des injections d'insuline peuvent être nécessaires dans certains cas de diabète de grossesse.



## Qui est à risque?

Les femmes enceintes sont à risque si elles ont un ou plusieurs des facteurs suivants :

- 35 ans ou plus;
- obésité;
- antécédents personnels de diabète de grossesse;
- antécédents d'accouchement d'un bébé de plus de 4 kg (9 lb);
- antécédents de diabète de type 2 chez un parent, un frère ou une sœur;
- syndrome des ovaires polykystiques;
- acanthosis nigricans (lésions cutanées sous forme de taches foncées dans la région du cou, des aisselles et de l'aîne).

## Comment le diabète de grossesse est-il diagnostiqué?

Le diabète de grossesse est habituellement diagnostiqué au moyen de la mesure de la glycémie (taux de glucose dans le sang), qui peut être réalisée de différentes façons. Votre fournisseur de soins de santé peut trouver la méthode qui vous convient le mieux.



## Le saviez-vous?

Vous pouvez contribuer à la gestion du diabète de grossesse au moyen d'une saine alimentation et d'activité physique régulière.

# Complications

Quelles sont les complications courantes associées au fait de vivre avec le diabète?

## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

- Avec le temps, le diabète peut endommager les artères, ce qui peut entraîner une hypertension artérielle.
- Une mauvaise maîtrise de cette situation peut mener à des accidents vasculaires cérébraux, à l'insuffisance cardiaque ou à une crise cardiaque (infarctus du myocarde).
- Les personnes diabétiques doivent maîtriser leur pression artérielle et leur taux de cholestérol.

## MALADIES RÉNALES

- Certains diabétiques peuvent subir des lésions aux reins.
- Sans traitement, ces lésions peuvent s'aggraver et même entraîner une insuffisance rénale.
- Si vous êtes diabétique, vous devriez faire vérifier votre fonction rénale régulièrement.



## Le saviez-vous?

Les fournisseurs de soins de santé peuvent aider les personnes diabétiques à surveiller leur glycémie et veiller à ce que les traitements préventifs nécessaires et les bons conseils soient offerts au bon moment.

### PERTE DE VISION

- La maladie oculaire diabétique (rétinopathie diabétique) peut entraîner des pertes de vision et la cécité.
- Des examens ophtalmologiques réguliers peuvent contribuer à la détection de problèmes qui peuvent être traités s'ils sont dépistés tôt.

### AMPUTATION DES MEMBRES INFÉRIEURS

- Avec le temps, le diabète peut endommager les nerfs sensoriels, surtout ceux des mains et des pieds.
- Les personnes diabétiques risquent donc de ne pas ressentir une blessure au pied, comme une ampoule ou une coupure. Même une blessure mineure peut rapidement s'infecter si elle n'est pas traitée, ce qui peut entraîner de graves complications, comme la nécessité d'amputer le membre touché.
- Les personnes diabétiques devraient s'examiner les pieds et la peau régulièrement pour détecter la présence d'ulcères et de blessures (comme des coupures ou des ampoules).

### AUTRES COMPLICATIONS

Les personnes diabétiques sont à risque d'autres troubles comme les maladies buccodentaires et les maladies mentales (p. ex. dépression).



## Une personne diabétique peut réduire son risque de complications en prenant les mesures suivantes :

- surveiller sa glycémie à l'aide de méthodes adéquates et faire vérifier son taux d'HbA1c aux trois mois pour connaître sa glycémie moyenne;
- cesser de fumer (il n'est jamais trop tard pour arrêter);
- faire de l'activité physique;
- adopter une alimentation saine et équilibrée conforme à *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* de Santé Canada;
- maintenir un taux de cholestérol sain;
- maîtriser sa pression artérielle;
- s'examiner les pieds et la peau chaque jour;
- subir un examen ophtalmologique au moins une fois par année;
- faire vérifier sa fonction rénale au moins une fois par année;
- consulter régulièrement son fournisseur de soins de santé.



# Diabète – Termes à connaître

## ACANTHOSIS NIGRICANS

L'**acanthosis nigricans** est une affection cutanée qui se manifeste par des taches foncées, habituellement observées dans la région du cou, des aisselles ou de l'aîne. La maladie est dans la plupart des cas associée à l'obésité et peut survenir à tout âge.

## AFFECTIONS VASCULAIRES

Les **affections vasculaires** sont des troubles qui touchent les vaisseaux sanguins transportant le sang dans tout l'organisme. L'athérosclérose (durcissement des artères causé par des dépôts lipidiques) en est une forme commune.

## DIALYSE

La **dialyse** est un traitement de l'insuffisance rénale qui consiste à éliminer les déchets sanguins et à équilibrer l'eau dans le sang.

## GLUCOSE

Le **glucose** est la principale forme de sucre présente dans le sang et la principale source d'énergie de l'organisme. Le test sanguin de l'HbA1c est utilisé pour mesurer la glycémie (taux de glucose dans le sang) moyenne d'une personne au cours d'une période de deux à trois mois. Une glycémie à jeun élevée (7,0 millimoles/litre [mmol/L] ou plus) est l'indicateur habituellement utilisé pour le diagnostic du diabète de type 2.

## HYPERGLYCÉMIE MODÉRÉE

L'**hyperglycémie modérée** à jeun est définie comme une glycémie se situant entre 6,1 et 6,9 mmol/L chez un patient à jeun.

## INSULINE

L'**insuline** est une hormone de régulation de l'emmagasinement et de l'utilisation du glucose (sucre) dans l'organisme.

## LIPIDES SANGUINS

Les **lipides sanguins** sont les matières grasses que l'on trouve dans la circulation sanguine; on les mesure au moyen d'un profil lipidique. Le profil lipidique mesure le cholestérol total (les matières grasses produites par le foie et présentes dans certains aliments), les triglycérides (les graisses stockées dans l'organisme), les lipoprotéines de haute densité (HDL) (le « bon » cholestérol) et les lipoprotéines de basse densité (LDL) (le « mauvais » cholestérol).

## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les **maladies cardiovasculaires** englobent plusieurs affections de l'appareil circulatoire, constitué du cœur et des vaisseaux sanguins.

## NÉPHROPATHIE TERMINALE

La **néphropathie terminale** est une insuffisance rénale pour laquelle le patient a besoin de dialyses ou d'une greffe pour survivre.

## PRESSION ARTÉRIELLE

La **pression artérielle** (tension artérielle) est la force exercée par le sang à l'intérieur des parois des vaisseaux sanguins. On la mesure en analysant la pression systolique (pression au moment où le cœur propulse le sang dans les artères) et la pression diastolique (pression lorsque le cœur est au repos).

## RÉSISTANCE À L'INSULINE

La **résistance à l'insuline** survient lorsque les taux d'insuline normaux sont insuffisants pour produire une réaction normale à l'insuline dans les muscles, les graisses et le foie. Elle est associée à l'obésité, notamment à l'obésité abdominale. La résistance à l'insuline entraîne une glycémie et des taux de triglycérides sanguins élevés, et est caractéristique à la fois du syndrome métabolique et du diabète de type 2.

## RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

La **rétinopathie diabétique** est une maladie oculaire découlant des dommages causés par le diabète aux petits vaisseaux sanguins de la rétine, ce qui peut entraîner la perte de la vue. La rétine est la partie arrière de l'œil où se trouvent les cellules qui réagissent à la lumière. Quand la rétinopathie est détectée tôt dans son évolution, il existe certains traitements, dont le traitement au laser.

## SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES

Le **syndrome des ovaires polykystiques**, parfois appelé « syndrome de Stein-Leventhal », est un trouble hormonal qui entraîne une production anormalement élevée d'androgènes (hormones mâles) par les ovaires, ce qui nuit à la production d'ovules. Par conséquent, l'ovaire produit un kyste au lieu d'un ovule. Les femmes atteintes de ce syndrome ont tendance à présenter une résistance à l'insuline.

## TEST SANGUIN

Le **test sanguin** de l'HbA1c (hémoglobine A1c) indique le taux moyen de glucose sanguin au cours des trois derniers mois, c'est-à-dire le degré de maîtrise du diabète.

## Ressources

Agence de la santé publique du Canada  
[www.santepublique.gc.ca](http://www.santepublique.gc.ca)

Association canadienne du diabète  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

Diabète Québec  
[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)

Fondation de la recherche  
sur le diabète juvénile Canada  
[www.frdj.ca](http://www.frdj.ca)

Fondation canadienne du rein  
[www.rein.ca](http://www.rein.ca)

Institut national canadien pour les aveugles  
[www.inca.ca](http://www.inca.ca)

Association canadienne du soin des plaies  
[www.cawc.net/fr](http://www.cawc.net/fr)

Instituts de recherche en santé du Canada –  
Institut de la nutrition, du métabolisme  
et du diabète  
[www.irsc.ca](http://www.irsc.ca)

Santé Canada – Initiative sur le diabète  
chez les Autochtones  
[http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/  
diseases-maladies/diabete/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-fra.php)

TAILLE  
pieds/  
pouces cm

6'4"	192,5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2"	187,5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182,5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177,5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172,5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167,5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162,5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157,5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152,5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147,5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142,5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
POIDS (kg)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
POIDS (lb)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275



POUR COMMANDER DES GUIDES SUPPLÉMENTAIRES  
VEUILLEZ TÉLÉPHONER :  
1 800 O-CANADA (1-800-622-6232)  
ATS : 1-800-926-9105

VOTRE GUIDE SUR LE DIABÈTE