

Soyez actif. Mangez bien.

Prévenez et contrôlez le diabète de type II

Ce guide s'adresse aux intervenants et aux organisations qui travaillent avec les aînés. Il présente faits et chiffres sur le diabète de type II, ainsi que des conseils pratiques sur les moyens de prévenir et contrôler cette maladie grâce à l'activité physique et à une bonne alimentation. Il complète la brochure du même nom à l'intention des aînés. Nous espérons que vous trouverez ces ressources utiles.



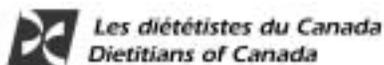
LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans ses directives de pratique clinique, l'Association canadienne du diabète recommande aux plus de 45 ans de passer un test de dépistage du diabète tous les trois ans.

Pour plus d'informations, visitez le site Web

www.diabete.qc.ca

PRODUIT EN COLLABORATION AVEC...



QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est une maladie qui empêche l'organisme d'utiliser correctement les aliments pour produire de l'énergie. Une grande partie de ce que nous mangeons est transformée en glucose (sucre), qui sert à fabriquer de l'énergie; mais pour cela l'organisme a besoin d'insuline, produite par le pancréas.

En cas de diabète...

- L'organisme ne produit pas assez d'insuline ou a du mal à utiliser l'insuline qu'il produit.
- Le sucre s'accumule dans le sang au lieu de se transformer en énergie.

En l'absence de traitement...

- Une glycémie trop élevée peut lentement endommager les vaisseaux sanguins et les nerfs.
- De nombreuses complications peuvent s'ensuivre.

Diabète de type I
(généralement diagnostiqué chez l'enfant ou le jeune adulte)

- Le pancréas cesse de produire de l'insuline.
- L'insuline doit alors être administrée par injection.

Diabète de grossesse

- État temporaire qui survient pendant la grossesse.
- Touche 2 à 4 % de toutes les grossesses.
- S'associe à un risque accru de diabète par la suite, chez la mère et l'enfant.

Diabète de type II

- La glycémie doit et peut être contrôlée. Bien souvent, le maintien d'un poids santé, une saine alimentation et de l'exercice régulier permettent d'y parvenir.
- Au fil du temps, des traitements supplémentaires (comprimés, insuline) peuvent être nécessaires.

IL N'EXISTE PAS DE CAS LÉGER OU LIMITE. ON EST DIABÉTIQUE OU ON NE L'EST PAS.

Heureusement, on peut souvent prévenir le diabète et réduire les risques de complications par l'activité physique et une bonne alimentation.

FAITS ET CHIFFRES¹

Par rapport aux personnes du même âge, les aînés diabétiques présentent :

- 25 fois plus de risques de cécité
- 17 fois plus de risques de maladie des reins
- 20 fois plus de risques de gangrène
- 15 fois plus de risques d'amputation
- 2 fois plus de risques de crise cardiaque ou d'accident cérébrovasculaire
- un taux d'hospitalisation 70 fois plus élevé

Actuellement, la prévalence du

diabète augmente, alors que le taux d'autres maladies chroniques (par ex., hypertension, maladies cardiaques, arthrite), même s'il reste élevé, est à la baisse.²

Selon les estimations, la prévalence augmentera de 44 % d'ici vingt ans, à cause notamment du vieillissement de la population, ainsi que de la tendance sociale à un mode de vie inactif et à une mauvaise alimentation.

Les aînés ont tendance à ne pas être attirés par l'exercice physique et à prendre du poids, ce qui accroît leur risque de diabète.

- On estime que 27 % des autochtones seront diabétiques d'ici vingt ans.
- On sait que plus de deux millions de Canadiens

souffrent de diabète. Pour environ 90 % d'entre eux, il s'agit de diabète de type II.

- Près d'un million de personnes sont diabétiques sans le savoir.
- L'âge est un facteur de risque à prendre en compte sérieusement à partir de 45 ans.

Le coût des soins médicaux est de deux à cinq fois plus élevé pour les diabétiques que pour les non diabétiques (consultations plus fréquentes, besoin de matériel et de médicaments, et probabilité accrue de séjour dans un établissement de soins).³

Environ **13 milliards de dollars** sont dépensés chaque année au Canada dans des traitements contre le diabète et ses complications.⁴

1. À moins d'indication contraire, toutes les statistiques sont tirées de *Les aînés et le diabète : une perspective canadienne*, Division du vieillissement et des aînés, Santé Canada, 1999.

2. *Bulletin : les aînés au Canada*, Conseil consultatif national sur le troisième âge, 2001.

3. Association canadienne du diabète, www.diabetes.ca/Section_About/prevalence.asp (anglais).

4. *Ibid.*

FACTEURS DE RISQUE



Par un mode de vie sain, les aînés peuvent réduire leur risque de diabète. Ce risque doit être présent à leur esprit, de même que les complications graves auxquelles peut mener la maladie si elle n'est pas traitée.

Facteurs de risque non modifiables...

- Avoir 45 ans ou plus
- Avoir des antécédents familiaux de diabète
- Être d'origine autochtone, asiatique, hispanique ou africaine (groupes à risque élevé)
- Avoir donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (9 lb) ou avoir souffert de diabète gestationnel

Facteurs de risque modifiables...

- Excès de poids (surtout autour de la taille)
- Manque d'activité
- Mauvaise alimentation
- Taux élevé de cholestérol ou de triglycérides
- Glycémie à jeun supérieure à la normale (6,1 à 6,9 mmol/L)



CHIFFRES

Qu'est-ce qu'un diagnostic de diabète ?

Une glycémie à jeun d'au moins 7,0 mmol/L, décelée deux fois sur deux jours distincts.

Quelle est la glycémie souhaitable pour un diabète de type II ?

Avant de manger
4,0 à 7,0 mmol/L

Après manger
(1 à 2 h)
5,0 à 11,0 mmol/L

SYMPTÔMES

Un aîné chez qui l'un des signes et symptômes classiques suivants du diabète apparaît devrait consulter son médecin au plus tôt :

- soif inhabituelle
- envie fréquente d'uriner
- perte de poids ou changements d'appétit inhabituels
- lassitude extrême ou manque d'énergie
- vision brouillée
- infections fréquentes ou récurrentes
- coupures et ecchymoses qui guérissent lentement
- sensation de fourmillement ou d'engourdissement dans les mains ou les pieds
- impuissance ou problèmes d'ordre sexuel



Une simple analyse...

Bien des personnes atteintes de diabète de type II n'affichent aucun symptôme. Pourtant, cette maladie se dépiste par simple analyse sanguine, à effectuer de préférence **tous les trois ans pour les 45 ans et plus**, ou plus fréquemment si d'autres facteurs de risque entrent en jeu. Il est important d'encourager ces personnes à rappeler à leur médecin d'inclure une telle analyse et d'en discuter avec elles.

COMPLICATIONS

Les complications du diabète résultent de dommages aux vaisseaux sanguins et aux nerfs causés par une glycémie trop élevée pendant de longues périodes. En voici des exemples...

rétinopathie (anomalie ou perte de l'acuité visuelle causée par des dommages aux vaisseaux sanguins de la rétine)

- Le diabète est la principale cause de cécité chez l'adulte. Effectuée à temps, la photocoagulation par laser peut interrompre ou retarder la perte totale d'acuité visuelle.

cataracte

- L'opacité du cristallin est un problème fréquent. On y remédie habituellement par intervention chirurgicale (extraction du cristallin, puis implantation d'une lentille artificielle).

néphropathie (dommages aux reins)

- Les reins contiennent de minuscules filtres qui permettent d'éliminer les impuretés du sang. La néphropathie survient lorsque ces filtres

sont endommagés par de longues périodes de glycémie élevée et d'hypertension.

neuropathie (dommages aux nerfs)

- Le diabète peut endommager n'importe quels nerfs de l'organisme, mais surtout les nerfs longs des pieds. Les premiers symptômes sont : engourdissement, fourmillements ou sensation de brûlure et, par la suite, perte de la sensibilité à la douleur, donc risque de blessures indolores puis d'infections.
- Les infections, parfois difficiles à guérir en raison d'une mauvaise circulation, peuvent provoquer une gangrène et exiger l'amputation.

complications cardiovasculaires et problèmes de circulation

- Le diabète peut causer un rétrécissement des vaisseaux sanguins de l'organisme. Il accroît par conséquent le risque de crise cardiaque, d'accident cérébrovasculaire et de mauvaise circulation dans les jambes et les pieds.

- Le risque de crise cardiaque et d'accident cérébrovasculaire chez les diabétiques peut atteindre quatre fois celui des non diabétiques.

hypertension

- Les diabétiques âgés risquent deux fois plus de souffrir d'hypertension que les non diabétiques. L'hypertension peut endommager les vaisseaux sanguins et causer l'apparition de troubles oculaires, rénaux et circulatoires.

taux élevés de gras dans le sang

- Des taux anormalement élevés de cholestérol sérique et de triglycérides sériques peuvent causer un rétrécissement des vaisseaux sanguins et accroître le risque de crise cardiaque et d'accident cérébrovasculaire.

problèmes d'ordre sexuel

- L'impuissance, entre autres, chez les hommes et les femmes, peut être attribuable à des lésions nerveuses et à des troubles circulatoires.

VIE ACTIVE



Commencer par la marche

La marche est un exercice facile et plaisant, idéal pour ceux qui sont occupés ou qui n'aiment pas les activités physiques structurées. Chacun peut y aller à son rythme.

Ces messages de choix santé peuvent aider les aînés à contrôler et à prévenir le diabète et ses complications. Voici quelques manières de les transmettre :

- Sur une affiche ou un babillard
- Sous forme de conseils dans un bulletin (chacun peut donner lieu à un court article de sensibilisation)
- Sous forme de brefs conseils santé, au début ou à la fin d'un cours d'exercice
- Dans le cadre d'une série de conférences ou de discussions sur l'éducation à la santé
- Dans la section *Vie en santé* du site Web d'une organisation

PREMIERS PAS

Voici quelques bonnes habitudes à conseiller pour encourager les aînés à être plus actifs :

- Inclure l'activité physique dans le quotidien.
- Pratiquer ses activités habituelles plus souvent.

- Marcher chaque fois qu'on le peut.
- Commencer en douceur et y aller graduellement, par exemple dix minutes à la fois.
- Viser, si possible chaque jour, 30 à 60 minutes d'activité physique modérée.
- Prendre soin de ses pieds. Se procurer une bonne paire de chaussures de marche.

Consulter son médecin avant d'entreprendre une nouvelle activité physique.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT...

- ✓ réduire la glycémie
 - ✓ réduire la tension artérielle
 - ✓ soulager de la tension et du stress
 - ✓ renforcer le muscle cardiaque
 - ✓ accroître la capacité pulmonaire
 - ✓ améliorer la circulation
 - ✓ améliorer le sommeil
 - ✓ aider au maintien d'un poids santé
 - ✓ accroître l'intérêt pour les activités sexuelles
- Et plus encore...

OÙ TROUVER CONSEIL

Pour des directives détaillées en matière d'activité physique, consulter un spécialiste en remise en forme (conseiller ou moniteur), près de chez soi.

L'âge ne compte pas

L'âge n'est pas un obstacle à un mode de vie actif et sain. Une activité physique régulière aide à améliorer l'état de santé général et le bien-être, de même qu'à prévenir et à contrôler le diabète de type II.



Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés

- explique l'importance de l'activité physique
- offre conseils et idées pour augmenter le niveau d'activité physique
- aide à comprendre la quantité et le type d'activités qui conviennent

Tous les aînés peuvent obtenir un exemplaire du guide et du cahier d'accompagnement.

1 888 334-9769
www.paguide.com

OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le changement de comportement se concrétise au fil du temps. Bien des personnes vulnérables au diabète et à ses complications révèlent des structures complexes de comportement qui accroissent leur risque. Il importe d'évaluer la réceptivité de chacune à changer son comportement, et de donner un avis personnalisé. Lorsqu'un client ne progresse pas, ce qui

passé souvent pour un manque de motivation est en réalité un problème de planification. Adaptez les messages de votre programme au degré de réceptivité de votre client envers un changement. Assurez-vous d'une stratégie efficace de résolution de problèmes pour vaincre les obstacles qui nuisent au succès de chacun.

POUR QUE ÇA FONCTIONNE

Vous pouvez accroître les chances de succès d'un programme ou d'une activité en faisant participer les aînés aux étapes de planification et d'organisation.

LES AÎNÉS ASSOCIENT DIVERS OBSTACLES AU FAIT DE DEVENIR PLUS ACTIFS, NOTAMMENT LES SUIVANTS. NOUS TENTONS D'Y DONNER QUELQUES SUGGESTIONS.

Je n'ai pas le temps

Procédez par courtes périodes d'activité, pourquoi pas chez vous. Dix minutes suffisent parfois.

Planifiez. Répartissez vos activités sur la semaine. Un horaire peut aider.

Je manque d'énergie

Commencez en douceur. L'activité physique est faite pour donner de l'énergie, non pour en enlever.

Ajustez votre rythme ! Répartissez vos activités sur la journée.

Dosez activité et repos. Vous aurez plus d'énergie pour les choses qui vous plaisent.

C'est trop cher

Faites de l'exercice chez vous. La marche, par exemple, ne coûte rien ou presque.

Soyez actifs à la maison. Le jardinage, le ménage ou le pelletage peuvent chaque jour vous aider à vous maintenir en forme.

Je manque de motivation

Trouvez un camarade. Marchez avec un ami. Si vous ne trouvez personne, allez au centre de loisirs.

Pensez à des activités qui vous plaisent.

Participez à une activité de groupe qui a lieu régulièrement.

Fixez-vous des objectifs réalistes à court et à long terme.

Je n'ai pas confiance en moi

Choisissez une activité facile dans laquelle vous vous sentez à l'aise ou que vous avez déjà pratiquée avec succès.

Commencez par des objectifs et des activités simples, puis augmentez la difficulté.

J'ai besoin de soutien ou de partenaires

Inscrivez-vous à un club ou à un cours. Demandez à un voisin ou à un ami de se joindre à vous.

J'ai du mal à me rendre au centre communautaire, au centre pour personnes âgées ou au centre commercial

Demandez à quelqu'un de vous y conduire.

Essayez de faire de l'exercice à la maison ou à des endroits que vous fréquentez déjà.

Il fait mauvais

Inscrivez-vous à un cours. Allez vous promener au centre commercial. Faites de l'exercice chez vous.

Je suis malade ou j'ai un handicap

Faites ce que vous pouvez. Demandez l'aide d'un intervenant pour construire un programme d'exercice qui vous convient.

Ajustez votre rythme ! Tentez de courtes périodes d'activité réparties sur la journée.

SAINES ALIMENTATION

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle. Elle est importante pour le bien-être général et pour contribuer à prévenir et à contrôler le diabète de type II.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* établit des principes alimentaires importants dans un format facile à suivre. Tout le monde devrait être invité à obtenir un exemplaire du *Guide* et à le garder à portée de la main à titre de référence.

MODÈLE DE NUTRITION

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* inclut un plan complet d'alimentation. Voici quelques conseils généraux à promouvoir dans le cadre d'une campagne sur la bonne alimentation :

- Savourer chaque jour une variété d'aliments issus de chacun des groupes alimentaires.
- Choisir de préférence des aliments moins gras.
- Choisir des produits laitiers faibles en gras, des viandes, des volailles et des poissons maigres et des aliments préparés avec peu de gras ou sans gras.
- Manger souvent des fruits et des légumes.
- Privilégier de petites collations nutritives entre les repas ou au coucher.
- Limiter l'apport en sel, alcool, caféine et aliments riches en sucre et en gras.

BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Le glucose (sucre) provient par exemple des fruits, des produits laitiers, des légumes, des grains et, bien sûr, du sucre. S'il est particulièrement important pour les diabétiques de surveiller la quantité de sucre qu'ils consomment, il n'empêche que tout le monde peut adopter un régime alimentaire sain et équilibré. Voici cinq bonnes habitudes à encourager chez les aînés, et les raisons de les pratiquer.

ESSAYEZ CE QUI SUIT...

- Mangez au moins toutes les 4 à 6 heures. Prenez vos trois repas, ainsi que vos collations.
- Limitez l'apport en sucres (sucre, boissons gazeuses ordinaires, desserts, bonbons, confiture, miel, etc.).
- Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses (friture, croustilles, pâtisseries, etc.).
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres (pain et céréales à grains entiers, légumineuses, riz brun, fruits, légumes, etc.).
- Buvez de l'eau régulièrement, toute la journée.

POURQUOI ?

- Des repas réguliers aident l'organisme à contrôler la glycémie.
- Plus vous mangez d'aliments sucrés, plus votre organisme a besoin d'insuline pour maintenir une glycémie normale.
- Consommer trop d'aliments riches en matières grasses favorise le gain de poids et contribue à l'apparition de maladies cardiaques.
- Les aliments riches en fibres peuvent contribuer à rassasier l'appétit et à contrôler la glycémie et le taux de cholestérol, et favorisent la régularité.
- L'eau étanche la soif et prévient la déshydratation. Les boissons gazeuses ordinaires ou les jus de fruits contiennent de grandes quantités de sucre qui peuvent accroître le besoin d'insuline de l'organisme.



Le saviez-vous ?

Les aînés atteints de diabète de type II peuvent être en meilleure santé que ceux qui ne sont pas diabétiques mais qui mangent mal ou ne font pas d'activité physique.

Il est normal qu'un diabète évolue. Souvent, il faut rajuster le traitement pour maintenir la glycémie à un niveau acceptable.

Bien des gens sont diabétiques depuis des années avant d'être diagnostiqués.

L'activité physique aide à vieillir moins vite. Selon les statistiques, 55 % des hommes et 67 % des femmes de plus de 65 ans sont inactifs.

Bulletin : les aînés au Canada,
Conseil consultatif national sur le troisième âge, 2001.

PRÉOCCUPATIONS PARTICULIÈRES

Certains aînés ont plus de mal que d'autres à adopter une saine alimentation, pour diverses raisons, dont :

- **Revenu.** Certains aînés ne peuvent se permettre d'acheter les aliments nécessaires à un régime sain. Leur alimentation aura tendance à être pauvre en fruits et légumes, de même qu'en protéines.
- **Condition de vie.** Bien des aînés vivant seuls ne sont pas motivés à se préparer des repas convenables. Ils peuvent ne pas manger aussi bien qu'ils le devraient ou dépendre trop souvent des restaurants.
- **État de santé.** Les personnes qui ont de mauvaises dents ou des dentiers mal ajustés peuvent devoir manger des aliments mous ou en purée. Si elles ne peuvent s'en procurer, leur régime s'en trouve bouleversé.
- **Impératifs culturels.** La modification des habitudes alimentaires et l'usage décroissant d'aliments traditionnels favorisent la consommation de produits d'épicerie, riches en matières grasses et en sucre.

Pour commander des exemplaires gratuits du guide à l'intention des aînés

Soyez actif. Mangez bien.

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

1 800 549-9799

alcoa2@istar.ca

Parcourez le guide en ligne à
www.alcoa.ca

Les diététistes professionnels peuvent répondre aux préoccupations particulières des aînés sur le choix des aliments et la planification des repas. Quant au personnel paramédical et à celui du service social, ils peuvent aider à déceler les problèmes qui nuisent aux pratiques alimentaires. Repas collectifs, popote roulante, etc. peuvent être d'un réel secours.

Pour trouver un diététiste près de chez vous, consultez le site Web des Diététistes du Canada, à www.dietitians.ca/french/frames.html (anglais en partie).

CONSEILS POUR LES ORGANISATIONS — QUE FAIRE ?

Diffusez le message : on peut prévenir et contrôler le diabète de type II par l'activité physique et une bonne alimentation ! C'est possible !

Distribuez les ressources suivantes (présentoirs, réunions, congrès, envois postaux) :

- ✓ *Soyez actif. Mangez bien.* Guide à l'intention des aînés
- ✓ *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*

- ✓ *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*, avec cahier d'accompagnement
- ✓ *Recherche en bref* de la CVAA sur le diabète et encart « Conseils de vie active »

Utilisez ces ressources et faites-en la promotion dans vos réseaux.

Téléchargez le guide *Soyez actif. Mangez bien.* et utilisez l'information qu'il contient. www.alcoa.ca

CONSEILS POUR LES INTERVENANTS — QUE FAIRE ?

« Intervenants » désigne globalement différents professionnels de la santé et du bien-être, ainsi que les spécialistes en vie active qui, dans leurs activités quotidiennes, ont des contacts directs avec les aînés.

Lorsque vous travaillez avec des aînés ou que vous les conseillez...

- ✓ Distribuez-leur le guide *Soyez actif. Mangez bien.* Utilisez-le comme outil de discussion.
- ✓ Parlez-leur régulièrement de saine alimentation et de vie active, et du lien avec la prévention et le contrôle du diabète.
- ✓ Orientez vos clients vers des services de santé publique (CLSC au Québec), des services communautaires et municipaux ou des

spécialistes en activité physique, des diététistes professionnels ou des éducateurs en diabète.

- ✓ Remettez-leur une liste de ce qu'ils peuvent faire (et qui leur est adapté) pour mener une vie active à l'échelle communautaire.
- ✓ Abonnez-vous gratuitement au gestionnaire de messagerie électronique ActiveAge de la CVAA pour rester au courant des dernières nouvelles en matière de vie active saine pour les aînés. Visitez pour cela le site Web de la CVAA, à www.alcoa.ca.
- ✓ Invitez un conférencier de la CVAA pour qu'il s'adresse à un groupe d'aînés ou de collègues.
- ✓ Utilisez ce guide comme référence si vos clients ont d'autres questions.

RESSOURCES GRATUITES...

SOYEZ ACTIF. MANGEZ BIEN. PRÉVENEZ ET CONTRÔLEZ
LE DIABÈTE DE TYPE II. Guide à l'intention des aînés
1 800 549-9799 www.alcoa.ca

GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN POUR UNE VIE
ACTIVE SAINE POUR LES AÎNÉS
1 888 334-9769 www.paguide.com

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT
(613) 954-5995
www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/index.html

RECHERCHE

Les études montrent qu'il est possible de prévenir ou de retarder le diabète de type II et ses complications, par...

- dépistage précoce
- maintien de la glycémie à un niveau acceptable
- exercices réguliers • saine alimentation

Un dépistage précoce et un bon contrôle du diabète peuvent réduire ou prévenir les complications.

Visitez le site Web de la CVAA pour références et autres recherches, à www.alcoa.ca

POUR PLUS D'INFORMATIONS...

ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE
1 800 BANTING ou (416) 363-3373
www.diabetes.ca/Section_Regional/RegionalIndex.asp (anglais)

ASSOCIATION CANADIENNE DES ERGOTHÉRAPEUTES
www.otworks.com/index-fr.asp

ASSOCIATION CANADIENNE DE PHYSIOTHÉRAPIE
1 800 387-8679 www.physiotherapy.ca (anglais)

ASSOCIATION DIABÈTE QUÉBEC
1 800 361-3504 ou (514) 259-3422
www.diabete.qc.ca/

ASSOCIATION NATIONALE AUTOCHTONE DU DIABÈTE
(204) 927-1220 www.nada.ca

CANADIAN CENTRE FOR ACTIVITY AND AGING
(519) 661-1603 www.uwo.ca/actage (anglais)

COALITION D'UNE VIE ACTIVE POUR LES AÎNÉ(E)S
1 800 549-9799 ou (416) 423-2163 www.alcoa.ca

CONSEIL ETHNOCULTUREL DU CANADA
(613) 230-3867 www.ethnocultural.ca
(anglais surtout)

LES DIÉTÉTISTES DU CANADA
(416) 596-0857 www.dietitians.ca
(anglais surtout)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ
www.reseau-canadien-sante.ca

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
1 877 651-3755 ou (613) 234-3755
www.csep.ca (version française en cours)

RESSOURCES LOCALES...