

LE DIABÈTE ET LES MALADIES DU COEUR

COMMENT CONTRÔLER VOTRE DIABÈTE ET RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR

Nom : _____

Cochez s'il y a lieu

- Participez activement à votre traitement.**
- Mangez bien et contrôlez votre poids.**
 - Mangez une variété d'aliments. Choisissez des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.
 - Mangez des féculents à tous les repas, comme du pain, des pâtes alimentaires, des pommes de terre ou du riz.
 - Consommez moins de gras, surtout le gras d'origine animale comme la viande, le beurre et le fromage.
 - Évitez les sucreries et les biscuits.
 - Laissez passer de 4 à 6 heures entre vos repas.
 - Mangez de petites collations santé.
 - Limitez votre consommation d'alcool - pas plus de deux consommations par jour.
- Faites 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour.**
- Prenez vos médicaments tels que prescrits.**
- Vérifiez régulièrement votre taux de glucose sanguin.**
- Ne fumez pas.**
- Contrôlez votre pression artérielle.**
- Contrôlez votre cholestérol sanguin.**

QUELQUES FAITS IMPORTANTS SUR LE DIABÈTE ET LES MALADIES DU COEUR

Si vous êtes diabétique, vous risquez plus d'avoir une maladie du coeur ou un accident vasculaire cérébral.

Le diabète se développe habituellement à l'âge adulte. Si quelqu'un de votre famille souffre du diabète, vous êtes plus à risque d'en être atteint. Vous pouvez aider à contrôler votre diabète en modifiant vos habitudes de vie.

Le diabète peut affecter des vaisseaux sanguins dans d'autres parties de votre corps, surtout aux yeux et aux reins. Ceci peut entraîner des problèmes de santé graves comme la perte de la vue et l'insuffisance rénale.

LA BONNE NOUVELLE : VOUS POUVEZ RÉDUIRE VOS RISQUES.

Faites équipe avec votre médecin :

pour contrôler votre diabète;

pour contrôler les autres facteurs qui peuvent causer une maladie du coeur.

CONTRÔLE DU DIABÈTE

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Une grande quantité d'aliments que nous mangeons est transformée en glucose (une sorte de sucre). Ce glucose se retrouve alors dans le sang qui le transporte aux cellules. L'insuline est une substance produite par le corps, qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules. Le glucose est utilisé pour nous donner de l'énergie.

Si vous êtes diabétique, votre corps ne produit pas assez d'insuline ou il ne peut pas utiliser l'insuline qu'il produit de la bonne façon. Le glucose reste dans votre sang et vos cellules ne reçoivent pas l'énergie dont elles ont besoin.

Il existe deux principaux types de diabète : le type 1 et le type 2. Le diabète de type 1 apparaît tôt dans la vie. Les personnes qui en sont atteintes doivent prendre de l'insuline tous les jours.

Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente. On peut parfois le contrôler avec une bonne alimentation et de l'activité physique tous les jours. Il peut aussi être nécessaire de prendre des pilules ou de l'insuline, ou les deux, si une bonne alimentation et l'activité physique ne diminuent pas assez votre taux de glucose sanguin.

SEPT MOYENS POUR CONTRÔLER VOTRE DIABÈTE

Si vous avez des questions concernant cette information, parlez-en à votre médecin.

I. PARTICIPEZ ACTIVEMENT À VOTRE TRAITEMENT

Apprenez à vivre avec le diabète. Rencontrez régulièrement votre médecin. Si vous manquez un rendez-vous, prenez-en un autre le plus tôt possible. Si vous voulez parler à un responsable de l'éducation des diabétiques ou à une diététiste, demandez à votre médecin qu'il vous donne le nom de quelqu'un. Parfois, on trouve les ressources pour le diabète dans l'annuaire téléphonique sous *diabète*.

2. MANGEZ BIEN

Vous avez besoin de trois repas nutritifs et équilibrés chaque jour. Le contrôle du poids est aussi très important.

TROIS REPAS PAR JOUR

- Choisissez une variété d'aliments. Assurez-vous de choisir des aliments parmi chacun des quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts).



- À chaque repas, mangez un féculent, comme du pain, des pâtes alimentaires, des pommes de terre ou du riz.
- Consommez moins de gras, surtout le gras d'origine animale. Choisissez des viandes plus maigres, de la volaille et du poisson. Choisissez des produits laitiers faibles en gras comme du lait écrémé ou 1 %, du fromage contenant 15 % de matières grasses (15 % M.G.) ou moins, selon l'étiquette, et du yogourt faible en gras.
- Évitez les aliments très sucrés, comme les bonbons et les biscuits.
- Attendez de 4 à 6 heures entre les repas.
- Quand vous avez soif, buvez de l'eau (buvez des boissons gazeuses « diètes » seulement de temps en temps).
- Utilisez des substituts de sucre avec modération. Vérifiez auprès d'une diététiste si vous n'êtes pas certain de la quantité à laquelle vous avez droit.
- Buvez de l'alcool avec modération. Ne dépassez pas 2 consommations par jour. Si vous prenez un verre d'alcool, prenez-le avec un repas. Certaines personnes ne devraient pas consommer d'alcool à cause des médicaments qu'elles prennent. Vérifiez auprès de votre médecin.
- Si vous faites de l'hypertension ou souffrez d'une maladie du rein, diminuez le sel. Utilisez moins de sel dans la cuisson et à la table, et évitez les aliments salés.

COLLATIONS

- Si vous devez attendre plus de 6 heures entre les repas, assurez-vous de prendre une collation.
- Vos collations seront légères et nutritives : un morceau de fruit, des légumes crus, du fromage faible en gras et des biscottes non salées.
- Si vous prenez de l'insuline une ou deux fois par jour, vous aurez besoin d'une collation à l'heure du coucher.

3. FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est très importante pour les gens qui font du diabète. Elle aide à contrôler à la fois votre diabète et votre poids. Elle doit être intégrée progressivement à votre mode de vie. Votre objectif est d'être actif chaque jour.

- Prévoyez 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour. Les activités doivent être d'intensité modérée. Ces activités vous font respirer plus rapidement qu'à la normale, comme quand vous marchez rapidement ou dansez. **Mais n'en faites pas trop. Assurez-vous que vous pouvez toujours parler facilement.**
- Vous n'avez pas à faire 30 minutes d'activité physique en une seule fois. Vous pouvez y arriver graduellement en additionnant des blocs de quelques minutes plusieurs fois par jour. Essayez de faire au moins 10 minutes d'activité physique chaque fois.
- Choisissez des activités que vous aimez et qui vous conviennent. Les meilleures sont celles qui utilisent les gros muscles, surtout ceux des jambes. Quand ces muscles travaillent, ils ont besoin de plus d'oxygène, donc le cœur doit battre plus vite. Votre cœur deviendra ainsi une pompe plus puissante et plus efficace.

Voici des exemples des meilleures activités : marche rapide, bicyclette, course, natation et danse aérobique.

Ces activités sont excellentes, mais elles ne sont pas le seul moyen d'être actif. Prenez plaisir à intégrer des activités physiques dans votre routine quotidienne.

- Montez les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur.
- Marchez ou prenez votre bicyclette au lieu de prendre l'auto.
- Stationnez votre auto ou descendez de l'autobus à quelques coins de rue avant d'arriver à votre destination. Marchez pour compléter la distance.
- Coupez le gazon ou ratissez les feuilles.
- Allez danser.
- Jouez à la balle avec vos enfants.
- Passez l'aspirateur dans la maison ou balayez le patio plus souvent.
- Faites le tour du bloc pendant vos pauses au travail.

Avant de commencer un programme d'activités, consultez votre médecin.

Déterminez :

- ✗ si l'activité que vous prévoyez faire est un bon choix pour vous;
- ✗ si vous devez modifier votre alimentation et l'heure de vos repas;
- ✗ si votre médication doit être ajustée;
- ✗ ce que vous devez faire en cas de baisse de votre taux de glucose sanguin à la suite d'une activité physique trop intense.

Vous ne devez pas faire d'activité physique si vous souffrez d'une grave maladie du coeur ou d'un des troubles suivants causés par le diabète :

- ✗ troubles graves de la vision;
- ✗ douleurs, picotements ou engourdissement dans les pieds ou les jambes.

Vous devez également éviter de faire de l'activité physique si votre glucose sanguin est mal contrôlé ou lors de conditions de chaleur ou de froid extrêmes.

4. PRENEZ VOTRE MÉDICAMENT COMME VOTRE MÉDECIN VOUS L'À PRESCRIT

Certaines personnes peuvent contrôler leur diabète en surveillant de près leur alimentation et en faisant de l'activité physique chaque jour. D'autres ont besoin de médicaments. Si vous prenez des médicaments, suivez les instructions de votre médecin soigneusement. Si vous prenez de l'insuline, il est très important de prendre des repas réguliers.

Si vous souffrez d'un diabète de type 1 et êtes malade au point de ne pouvoir manger comme d'habitude, suivez ces directives :

- Même si vous avez de la difficulté à manger, prenez toujours votre insuline.
- Si vous ne pouvez manger, appelez votre médecin tout de suite. Demandez-lui quoi faire.
- Mesurez votre taux de glucose toutes les 4 à 6 heures. Votre dose d'insuline devra peut-être être ajustée.
- Vérifiez toutes les 4 à 6 heures s'il y a des cétones dans votre urine.
- Appelez votre médecin ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital si vous avez les symptômes suivants :
 - votre taux de glucose se maintient à plus de 14 mmol/L;
 - la présence de cétones dans votre urine est élevée;
 - vous vomissez sans cesse ou vous ne pouvez pas boire de liquides.



5. VÉRIFIEZ VOTRE TAUX DE GLUCOSE SANGUIN

Vous devez mesurer et noter votre taux de glucose. Parlez à votre médecin pour savoir comment le faire et combien de fois par jour. Écrivez vos résultats.

Voici un exemple d'information que l'on peut vous demander :

- ✗ la date et l'heure à laquelle vous mesurez votre taux de glucose;
- ✗ vos résultats : avant le déjeuner, avant le dîner, avant le souper et au coucher;
- ✗ le nom de votre médicament, combien vous en prenez et quand vous le prenez;
- ✗ tout changement qui pourrait avoir eu un effet sur votre taux de glucose comme de la fièvre, un repas manqué ou trop d'activité physique.

QUOI FAIRE EN CAS DE BAISSÉ DU TAUX DE GLUCOSE SANGUIN

Si vous prenez de l'insuline, une chute du taux de glucose sanguin peut se produire quand vous ne mangez pas assez ou quand vous manquez un repas ou une collation. Cette réaction est aussi possible lorsque vous faites trop d'activité physique ou que vous prenez trop de médicaments contre le diabète. Si votre diabète est traité uniquement par pilules, les réactions de baisse de glucose dans le sang ne sont pas aussi fréquentes. Vérifiez auprès de votre médecin.

Voici quelques signes qui peuvent vous prévenir d'une baisse du taux de glucose sanguin :

faim;
étourdissement;
nervosité;
sueurs froides;
faiblesse;
battements accélérés du coeur;
confusion.



SI VOUS CROYEZ AVOIR UNE BAISSÉ DE GLUCOSE SANGUIN, SUIVEZ LES ÉTAPES SUIVANTES :

- Mesurez votre taux de glucose sanguin. S'il est à moins de 3,5 mmol/L, vous avez besoin de sucre à action rapide comme :
 - 4 oz de jus d'orange;
 - 4 oz d'une boisson gazeuse régulière;
 - 2 cuillerées à thé de sucre ou de miel;
 - 4 à 6 *Life Savers*^{MC}.
- Attendez de 10 à 15 minutes, puis mesurez votre taux de glucose à nouveau. S'il est toujours bas, mangez ou buvez encore du sucre à action rapide.
- Prenez toujours ensuite une collation contenant des hydrates de carbone comme des craquelins non salés ou du pain.
- Si vous ne pouvez mesurer votre taux de glucose sanguin et que vous croyez avoir une baisse du taux de glucose sanguin, suivez les mêmes instructions.

6. PRENEZ BIEN SOIN DE VOS PIEDS

Vous devez porter une attention particulière à vos pieds. Le diabète peut faire des dommages aux vaisseaux sanguins, ce qui peut nuire à la circulation sanguine, en particulier dans les pieds. Si cela se produit, vous pourriez perdre de la sensibilité dans vos pieds. Certaines petites plaies pourraient passer inaperçues et ne pas bien guérir.

Comment prévenir les problèmes :

- Vérifiez vos pieds chaque jour au cas où vous auriez des plaies, des ampoules et des fissures entre les orteils. Si vous découvrez un problème comme une plaie qui ne guérit pas, appelez votre médecin ou un responsable de l'éducation des diabétiques.
- Gardez la peau de vos pieds propre, sèche et douce.
- Portez toujours des bas et des chaussures confortables.
- Coupez vos ongles d'orteils droit pour qu'ils soient à égalité avec le bout de vos orteils.

7. PASSEZ RÉGULIÈREMENT DES EXAMENS POUR VOS YEUX

Le diabète peut affecter les vaisseaux sanguins de vos yeux, ce qui peut entraîner une perte de la vue. Parfois, il n'y a pas de signes pour vous prévenir de ce danger. Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devez passer des examens pour vos yeux.



CONTRÔLEZ LES AUTRES FACTEURS QUI PEUVENT CONTRIBUER AUX MALADIES DU COEUR

En plus du diabète, d'autres facteurs peuvent contribuer aux maladies du coeur : le tabagisme, l'hypertension, un cholestérol élevé, l'inactivité physique et le surplus de poids.

Le contrôle du taux de glucose sanguin est très important, mais cela n'est pas suffisant. Parce que vous êtes plus à risque d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, vous devez aussi contrôler ces autres facteurs.

Vous pouvez faire une différence. Plus vous contrôlez de facteurs de risque, plus faible est votre risque de maladies du coeur. Si vous voulez réduire votre risque de maladies du coeur :

- Ne fumez pas.
- Contrôlez votre pression artérielle si elle est élevée.
- Demandez à votre médecin si vous avez besoin de faire vérifier votre cholestérol sanguin.
- Faites de l'activité physique.
- Contrôlez votre poids.

Votre médecin peut vous suggérer d'autres dépliants sur chacun de ces thèmes. Demandez ceux qui vous intéressent.

Il existe des ressources communautaires pour vous aider à contrôler votre diabète et les autres facteurs de risque de maladies du coeur. Pour plus d'information, consultez l'une ou l'autre de ces ressources (sans frais) :

- Association canadienne du diabète 1 800 BANTING (226-8464) ou www.diabetes.ca
- Diététistes du Canada : www.dietitians.ca
- Lifescan 1 800 847-SCAN (7226)

Dans ce texte, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour faciliter la lecture.

Nous tenons à remercier Meng H. Tan, MD, FRCPC, Département de médecine, Université Dalhousie, et Robert Marchand, MD, CCMF, M.Sc., Unité Santé physique, Direction de la santé publique, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre, qui ont contribué à l'élaboration du matériel sur le diabète.

Certaines sections de ce matériel ont été adaptées avec la permission de HIN inc. *The Health Information Network*, 231 Market Place, No. 331, San Ramon, CA, É.-U., 94583; Téléphone : (925) 358-4370; Fax : (925) 358-4377; Internet : HINbooks.com

La trousse *Coeur en santé* est commanditée par Santé Canada. Elle est le fruit des efforts concertés des partenaires suivants : Collège des médecins de famille du Canada; Unité Santé physique, Direction de la santé publique, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre; et Fondations des maladies du coeur du Canada et du Québec.

Also available in English under the title *The Healthy Heart Kit*

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante : www.coeurensante.com

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1999.

N° de cat. : H39-460/6-1999F

ISBN : 0-662-83460-7

Commanditée par :



Santé
Canada

Health
Canada