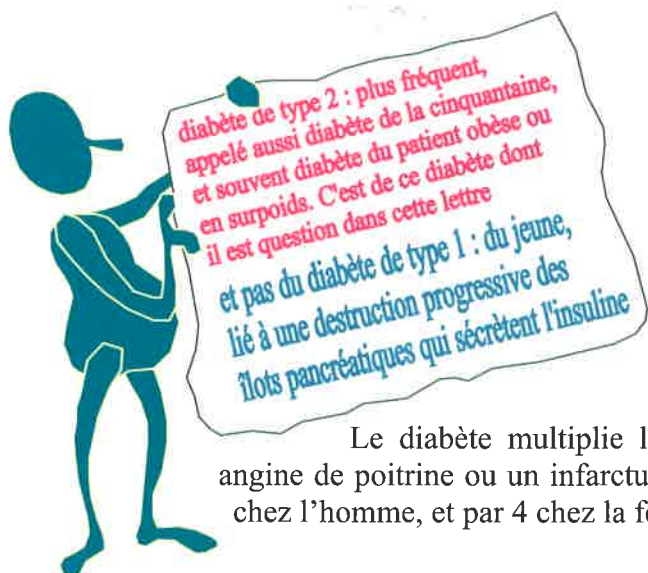
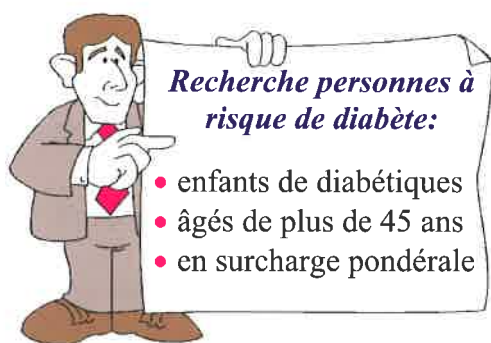


## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR :



Le diabète multiplie le risque d'avoir une angine de poitrine ou un infarctus du myocarde, par 2 chez l'homme, et par 4 chez la femme .



Une prise en charge précoce du diabète grâce à un dépistage ciblé des personnes à risque et un **équilibre satisfaisant au long cours** (rester dans la zone verte de l'HbA1c) permettent d'éviter, de retarder ou de stabiliser les complications cardiaques, au même titre que les complications au niveau de l'œil, du rein et des nerfs.

Les facteurs dits de risque cardiovasculaire associés au diabète que sont l'hypertension artérielle, l'excès de mauvais cholestérol et de

triglycérides (graisses dans le sang), le tabagisme, l'obésité, surtout au niveau du ventre, et la sédentarité augmentent le risque. Mais de grandes études internationales ont



apporté la preuve que leur contrôle, en particulier pour l'hypertension et le cholestérol, sont très efficaces chez les diabétiques pour réduire le risque.



**Le bon et**



**le mauvais**

### Cholestérol

Le cholestérol en excès va à la longue encrasser les artères .Le taux souhaitable dans le sang est autour de 2 g par litre.

Il y a dans le cholestérol deux fractions :



Le mauvais cholestérol ou LDL qui se dépose sur les artères .Son taux devrait être inférieur à 1,30 g/l.



Le bon cholestérol ou HDL qui au contraire « ramone » les artères et ramène le cholestérol au foie . Le taux devrait être supérieur à 0,45/l .



## QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE ?

**Une angine de poitrine** se manifeste par une douleur qui serre la poitrine et

apparaît lors d'un effort. Elle peut irradier vers le cou et dans le bras gauche. Elle s'arrête au repos. Sa survenue doit être immédiatement signalée à votre médecin.

Si la douleur ne cède pas au repos ou en suçant une pastille que vous aura donnée votre médecin, et s'accompagne d'autres signes (malaises, nausées) craindre **un infarctus** du myocarde et appeler le SAMU (15) en urgence.

Mais il faut savoir que, chez le diabétique on peut ne ressentir aucune douleur, aucun symptôme, même en cas de lésion cardiaque, c'est ce qu'on appelle **l'ischémie** (défaut d'irrigation sanguine du muscle cardiaque) **silencieuse**.

C'est la raison pour laquelle un bilan cardiologique doit être réalisé tous les ans chez le diabétique, avec un ECG de base et éventuellement d'effort, en cas de risque élevé (voir p4)



## CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE



☞ Avec votre médecin, **évaluer votre risque** cardio-vasculaire (p4)

☞ **Arrêter de fumer**

☞ Pratiquer, sous le contrôle de votre médecin, une **activité physique régulière** et adaptée à votre état.

☞ Avoir une **alimentation équilibrée** pauvre en graisses et sucres.



### Privilégier



Fruits et légumes frais  
Féculents

Laitages écrémés ou demi-écrémés



Poissons, viandes maigres

Huiles  
d'olive, de

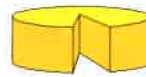


tournesol

Pain, surtout complet

Graisses allégées

### Eviter ou limiter



Laitages entiers, crème fraîche  
Fromage gras

Charcuteries (sauf jambon)

Viandes grasses, abats, oeufs

Beurre, saindoux, fritures, chips

Margarines, huile de palme



Chocolat,  
biscuits et  
pâtisseries du  
commerce

viennoiseries,  
pâtisseries du  
commerce

**Prendre très régulièrement les traitements** que vous prescrira au besoin votre médecin pour faire baisser votre taux de mauvais cholestérol ou votre tension artérielle ou pour « fluidifier » votre sang (aspirine)

**Vous faire surveiller** régulièrement et vérifier avec votre médecin que les objectifs du traitement sont atteints (HbA1c inférieure à 6,5 %, TA inférieure à 13-8,5, Cholestérol Total inférieure à 2 g et mauvais cholestérol (LDL) inférieure à 1,30 g/l sauf avis contraire de votre médecin)



# Vous êtes diabétique

## Évaluez votre risque d'accidents cardiaques



Évaluez avec votre médecin votre risque d'accidents cardiaques et les facteurs de risque à corriger.




Vous avez déjà eu une complication cardio-vasculaire  Oui  Non


Si  Oui : Vous êtes à risque et devez bénéficier des mesures de protection qui ont fait la preuve de leur efficacité (prévention secondaire)

Si  Non : Calculez votre « index » de risque en comptant ① chaque fois que vous cochez la case OUI.


 J'ai plus de 45 ans pour les hommes .....  Oui ①  Non ①

J'ai plus de 55 ans pour les femmes .....  Oui ①  Non ①

J'ai un poids excessif  (courbe page 14.) .....  Oui ①  Non ①

 Je fume encore .....  Oui ①  Non ①

J'ai ou j'ai eu trop de tension .....  Oui ①  Non ①

 J'ai trop de cholestérol ou de Triglycérides (graisses dans le sang) .....  Oui ①  Non ①

Je me considère comme sédentaire  .....  Oui ①  Non ①

 Il y a eu des maladies cardio-vasculaires dans ma famille avant l'âge de 65 ans .....  Oui ①  Non ①

**Je calcule mon « index » de risque** total  Oui

Plus le chiffre est élevé, plus le risque est important



**Définissez avec votre médecin les objectifs de votre traitement**



Poids souhaité \_\_\_\_\_ Kg

TA maxima \_\_\_\_\_ Minima \_\_\_\_\_

HbA1c \_\_\_\_\_

Cholestérol total \_\_\_\_\_ Cholestérol LDL \_\_\_\_\_