

La gestion du cholestérol



Les maladies cardiaques sont très fréquentes chez les personnes atteintes du diabète de type 2. L'affection des artères coronaires en est la forme la plus répandue. Elle se développe lorsque les artères qui irriguent le cœur et le cerveau se bouchent ou rétrécissent à cause des dépôts de graisse, risquant de provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. En fait, jusqu'à 80 pour cent des personnes atteintes de diabète décéderont des suites d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral.

Les personnes atteintes de diabète présentent souvent un certain nombre de facteurs de risque de maladie cardiaque, notamment :

- taux élevé de glucose dans le sang;
- excès de poids (particulièrement autour de l'abdomen);
- mode de vie inactif;
- hypertension artérielle;
- taux élevé de cholestérol.

Avez-vous fait vérifier votre cholestérol récemment?

Les personnes atteintes de diabète ont un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral même si leur taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) est « normal ». Le risque est encore plus grand lorsque le taux de cholestérol LDL est supérieur à la normale.

Si vous avez du diabète, vous devez faire vérifier votre cholestérol une à trois fois sur une période de trois ans, et plus souvent si vous prenez des médicaments pour faire baisser votre cholestérol.

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé et les autres membres de votre équipe de soins des moyens de garder votre taux de cholestérol LDL dans les limites établies. La plupart des adultes atteints de diabète doivent prendre des médicaments (comme des statines) en plus de gérer leur poids, de manger sainement et de pratiquer régulièrement une activité physique.

Tout sur le cholestérol : définitions

Cholestérol : substance grasse naturellement présente dans le sang et les cellules. Il existe deux grands types de cholestérol : LDL et HDL.

- LDL (lipoprotéines de faible densité) : on l'appelle souvent « mauvais » cholestérol, car un taux plus élevé de LDL peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.
- HDL (lipoprotéines de haute densité) : on l'appelle souvent « bon » cholestérol, car un taux plus élevé de HDL peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Rapport cholestérol total/HDL : mesure du risque de maladies cardiovasculaires qui consiste à diviser le cholestérol total par le cholestérol HDL.

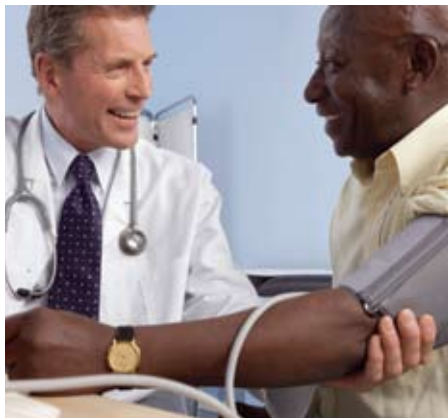
Triglycéride : type de graisses que le corps fabrique à partir du sucre, de l'alcool ou d'autres sources alimentaires.

Maladies cardiovasculaires : dommages au cœur et aux vaisseaux sanguins. L'une des causes potentielles est le dépôt de graisses sur la paroi interne des vaisseaux sanguins, ce qui rétrécit les vaisseaux et limite le débit sanguin.

Le risque est encore plus élevé pour les personnes qui fument ou qui ont des antécédents familiaux de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé et votre équipe soignante des moyens de mieux gérer votre cholestérol et de réduire les risques pour votre santé!

La gestion du cholestérol



Pour en savoir plus sur le cholestérol et le diabète, visionnez la vidéo *Gérer la pression artérielle et le cholestérol* fournie dans cette trousse.



| Faites-vous tout votre possible pour réduire votre cholestérol LDL? | Oui | Non |
|--|-----|-----|
| Je prends mes médicaments pour le cholestérol selon les directives de mon fournisseur de soins de santé. | | |
| Mon poids se situe dans la fourchette de « poids santé ». | | |
| Mon tour de taille se situe dans la fourchette « normale ». | | |
| Je choisis des aliments faibles en gras et j'évite les graisses saturées et trans. | | |
| Je limite ma consommation d'aliments qui contiennent du cholestérol. | | |
| Je choisis des aliments riches en fibres (comme des produits à grains entiers). | | |
| Je mange suffisamment de portions de légumes et de fruits chaque jour. | | |
| Je pratique régulièrement une activité physique. | | |

Avez-vous atteint votre objectif LDL? Êtes-vous prêt à faire plus pour votre santé cardiovasculaire?

Votre prochain objectif : abaisser votre rapport cholestérol total/HDL et votre taux de triglycérides. L'objectif recommandé en ce qui concerne le rapport cholestérol total/HDL est de moins de 4,0. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous indiquer votre propre chiffre.

L'un des moyens d'abaisser ce rapport consiste à augmenter votre taux de HDL. Pour ce faire, vous pouvez consommer en petites quantités les sources alimentaires suivantes de graisses insaturées plutôt que des graisses saturées et trans :

- huiles végétales : canola, olive, arachide;
- olives, avocats;
- margarines molles non hydrogénées;
- noix et graines, comme des arachides, des amandes, des graines de lin moulues.

Si votre taux de triglycérides est très élevé, votre fournisseur de soins de santé peut vous suggérer de le diminuer en prenant des médicaments et en choisissant un mode de vie plus sain. Les moyens suivants peuvent vous aider à mieux gérer ce taux :

- limitez votre consommation d'alcool;
- contrôlez soigneusement votre glycémie;
- atteignez un poids santé et conservez-le;
- limitez votre consommation de sucres ajoutés et d'aliments pauvres en fibres, comme les boissons gazeuses ordinaires, les bonbons et les céréales contenant du sucre.