



Êtes-vous à risque ?

Les personnes vivant avec le diabète ont deux à quatre fois plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire. À cela s'ajoutent d'autres facteurs qui augmentent les risques :

- Avoir 40 ans et plus ;
- Être ménopausée chez les femmes ;
- Avoir un membre de sa famille immédiate qui a eu une maladie du cœur avant 65 ans pour les femmes et 55 ans pour les hommes ;
- Être d'origine autochtone ou sud-asiatique ;
- Avoir une pression sanguine élevée ;
- Avoir un taux élevé de cholestérol dans le sang ;
- Avoir un indice de masse corporel (IMC) égal ou supérieur à 30 ;
- Fumer.

Bonne nouvelle !

Maintenir la glycémie dans les valeurs cibles et adopter de saines habitudes de vie peut diminuer votre risque de développer une maladie cardiovasculaire. Plus vous agissez tôt, plus les effets positifs sur la santé sont importants !

Ressources

Fondations des maladies du cœur
et de l'AVC
coeuretavc.ca

Ordre des diététistes-
nutritionnistes du Québec
odnq.org

Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète  Québec
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

La santé du cœur et le diabète

Comprendre les maladies
cardiovasculaires



Qu'est-ce que les maladies cardiovasculaires ?

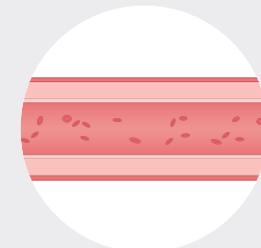
Les maladies cardiovasculaires désignent l'ensemble des problèmes touchant le cœur et les vaisseaux sanguins. Le type de maladie cardiovasculaire et les conséquences dépendent de la partie du corps qui est atteinte :

- Cœur : angine, arythmie, infarctus, insuffisance cardiaque ;
- Cerveau : accident vasculaire cérébral (AVC) ;
- Membres inférieurs : douleur au mollet à la marche, gangrène, amputation.

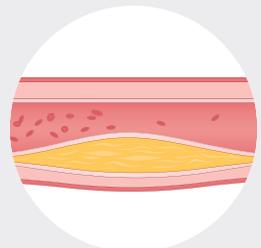
Le diabète, particulièrement lorsque la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, est souvent élevée, endommage les vaisseaux sanguins. Ceci peut contribuer au développement de l'athérosclérose. L'athérosclérose est une accumulation de gras sous forme de plaque dans les artères causant un durcissement et un rétrécissement de celles-ci. La circulation du sang dans les artères endommagées est ralentie et peut même être bloquée. Un caillot peut aussi se détacher de la plaque et bloquer d'autres vaisseaux sanguins.

Le diabète fait vieillir plus rapidement le cœur et les vaisseaux sanguins.

Vaisseau sanguin normal



Athérosclérose



Recette gagnante pour votre santé cardiovasculaire

Consommez des aliments riches en fibres solubles et visqueuses :

- Haricots blancs et rouges, pois chiches, lentilles et autres légumineuses ;
- Orge mondé, flocons et son d'avoine, céréales avec psyllium (par exemple, All-Bran Buds) ;
- Artichauts, choux de Bruxelles, brocoli, asperges, pois verts, haricots verts ;
- Orange, poire, pomme, fraise, prune ;
- Graines de lin moulues.

Privilégiez les aliments riches en gras insaturés :

- Huile d'olive et de canola ;
- Noix et graines ;
- Beurre d'arachide et de noix naturels ;
- Avocat ;
- Poissons gras tels que saumon, truite, sardine, maquereau, hareng.

Diminuez votre consommation de gras saturés :

- Mettez plus souvent au menu des substituts de la viande comme les légumineuses, le tofu et le poisson.
- Retirez la peau du poulet et de la dinde avant de les consommer.
- Optez pour des coupes de viandes maigres et retirez le gras visible.
- Choisissez des fromages avec 20% de matières grasses ou moins.

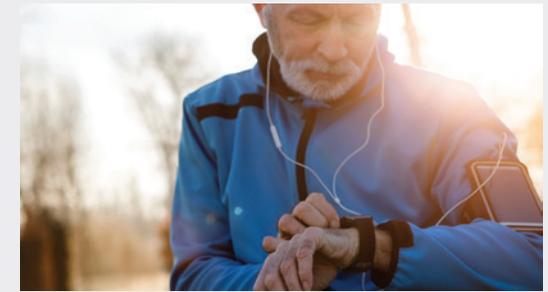
Diminuez votre consommation de sel :

- Limitez les aliments prêts à manger.
- Privilégiez les aliments non salés ou réduits en sel.
- Utilisez des fines herbes, des épices ou du citron dans vos recettes pour rehausser le goût.

Consommez moins souvent les aliments riches en cholestérol tels que les jaunes d'œufs, les crevettes, les calmars et les abats.

L'alimentation occupe une place importante dans la réduction du risque de développer une maladie cardiovasculaire. Cuisinez vos repas le plus souvent possible à partir d'aliments de base et peu transformés, mangez une grande variété d'aliments et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.

Inspirez-vous de l'assiette équilibrée pour préparer vos repas



Pratiquez 30 minutes d'activité physique au moins 5 fois par semaine.



Cessez de fumer ou de vapoter, s'il y a lieu.



Gérez votre niveau de stress.

Discutez-en avec votre médecin !

Votre médecin sera en mesure d'évaluer votre risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Il pourrait également vous prescrire une médication dans le but de prévenir le développement d'une maladie cardiovasculaire.