

Diabète et cœur

Le diabète augmente de 2 à 4 fois le risque de maladies cardiovasculaires. Leur prévention repose avant tout sur l'équilibre du taux de sucre dans le sang, mais aussi sur d'autres facteurs, comme votre tension artérielle, votre taux de cholestérol et de triglycérides, votre mode de vie, qui ont une grande importance.

Que peut-il arriver à mon cœur ?

Un des principaux risques est l'athérosclérose. C'est une obstruction des artères par des dépôts de graisse (ou plaques d'athérome), due notamment à un excès de mauvais cholestérol (LDL). Au fur et à mesure que l'artère se bouche, l'organe ou le muscle qu'elle alimente est moins bien irrigué.

S'il s'agit du cœur, elle peut conduire à une angine de poitrine (douleur dans la poitrine à l'effort) ou à une crise cardiaque.

Si c'est une artère du cerveau, elle peut provoquer une attaque cérébrale : perte de la parole ou de la vue d'un œil, paralysie d'un membre ou de la moitié du corps pendant quelques minutes ou de façon plus prolongée.

Quelles sont les causes d'atteinte cardiaque ?

Cette affection peut toucher toute la population. En cas de diabète, le risque est accru par l'excès de sucre dans le sang, qui est souvent associé à d'autres facteurs de risque : excès de cholestérol, de triglycérides, par exemple. C'est dire l'importance de faire régulièrement des prises de sang.

Comment réduire le risque ?

Vous pouvez réduire considérablement le risque cardio-vasculaire en adoptant un mode de vie sain.

Soyez très attentif à votre alimentation : limitez les graisses saturées essentiellement d'origine animale qui participent à l'augmentation du mauvais cholestérol (LDL), consommez tous les jours des fruits et des légumes, mangez moins salé.

Faites de l'exercice tous les jours, autant que vous pouvez.

Contrôlez votre poids.

Arrêtez de fumer.

Que faut-il surveiller ?

Contrôlez votre tension artérielle. Elle augmente avec l'âge et varie en fonction de votre état psychologique et de l'activité physique.

Si vous possédez un appareil d'automesure tensionnelle, veillez à choisir un moment de calme pour la contrôler. En tant que diabétique, votre tension devrait être inférieure à 13/8, soit un objectif plus bas que pour la population générale.

Surveillez vos taux de cholestérol et de triglycérides. Le taux de mauvais cholestérol (ou LDL), qui forme les plaques d'athérome, doit toujours être inférieur à 115 mg/dl, voire à 100 mg/dl si vous avez un risque cardiovasculaire élevé. Le taux de bon cholestérol (HDL), qui protège des maladies cardiovasculaires en participant au nettoyage des vaisseaux, doit être supérieur à 40 mg/dl.

L'activité physique fait monter le bon cholestérol. Les triglycérides sont des graisses circulant dans le sang. Leur taux ne devrait pas

dépasser 150 mg/l. La réduction du sucre et de l'alcool font baisser les triglycérides.

Certains médicaments évitent la survenue de thrombose à partir des plaques d'athérome. Nous déciderons de la nécessité de prendre ces produits lors d'une consultation.

Sous contrôle

Une fois tous les 3 mois, n'oubliez pas votre visite médicale pour faire contrôler votre tension, votre poids, faire renouveler votre ordonnance de médicaments, vous faire prescrire les examens de surveillance et évoquer vos difficultés éventuelles à suivre votre traitement.

Une fois par an, consultez-moi ou votre cardiologue pour le suivi cardiovasculaire et pour réaliser un électrocardiogramme.

Excès de sucre, sédentarité, hypertension artérielle et excès de graisses dans le sang sont des facteurs de risque que vous pouvez maîtriser.

Informations sur le document

Date de validation : **08/09/10**