



PREVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



On observe que les personnes ayant un diabète de type 2, surtout s'il y a eu de longues périodes de déséquilibre glycémique, ont plus souvent de maladies cardiovasculaires (infarctus, attaque cérébrale, artérite).

D'autres situations augmentent le risque cardiaque et vasculaire : le tabac, l'hypertension artérielle (avoir une tension artérielle trop élevée), l'augmentation des graisses dans le sang (hyperlipidémies : hypercholestérolémie et/ou hypertriglycéridémie) : **Ce sont des facteurs de risque cardiovasculaires.**

Le tabagisme :

Un fumeur a 3 fois plus de risque de présenter un infarctus qu'un non fumeur.

Le tabac est aussi responsable d'une forte augmentation de l'artérite des membres inférieurs et des accidents vasculaires cérébraux («congestion cérébrale » avec paralysie). De plus, vous connaissez les risques de cancer et de maladies pulmonaires que l'usage du tabac entraîne.

Ces risques diminuent nettement à l'arrêt du tabac.

Il existe des moyens efficaces pour vous aider à arrêter de fumer ; demandez l'aide de votre médecin ou adressez-vous à une consultation antitabac. Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas parvenu une première fois à arrêter de fumer, que vous n'y parviendrez pas la prochaine fois, bien au contraire.

Le numéro de téléphone de la consultation d'aide à l'arrêt du tabac est

L'hypertension artérielle :

Votre tension artérielle ne doit pas dépasser 13/8 au repos. Une tension artérielle trop élevée augmente la fréquence des accidents cardiovasculaires, en particulier cérébraux, et est également nocive pour les reins et les yeux. Une consommation modérée de sel et d'alcool, ainsi qu'une activité physique régulière contribueront à améliorer votre tension artérielle.

Les hyperlipidémies (excès de graisses, cholestérol ou triglycérides, dans le sang) :

L'excès de cholestérol (hypercholestérolémie) et notamment du mauvais cholestérol (LDL) est nocif pour les artères, en particulier celles du cœur. Il nécessite d'être traité par un bon équilibre alimentaire, avec éventuellement l'association d'un traitement.

Une autre graisse, les triglycérides, demandent également attention. Leur quantité varie facilement avec le poids, la consommation de produits sucrés et d'alcool.

Vous avez des médicaments pour aider au contrôle de ces différents facteurs de risque ? Pour être efficaces, ils sont à prendre tous les jours. Si cela vous pose une difficulté, pour un ou plusieurs d'entre eux, n'hésitez pas à en parler à vos soignants. Ils sont là pour chercher des solutions avec vous.

Qu'en est-il de l'alimentation et de l'activité physique dans le contrôle des facteurs de risque cardiovasculaires ?

Essentielle, l'**alimentation équilibrée** permet, selon les propositions personnalisées établies par vos médecin et diététicienne, de réguler selon vos besoins les apports en sources de cholestérol, triglycérides, sel, alcool ...

Une activité physique régulière tend à faire diminuer le mauvais cholestérol, les triglycérides et surtout à augmenter le HDL dit « bon cholestérol ». Elle est également favorable pour la tension artérielle. D'une manière générale, une activité physique bien conduite est bénéfique à l'ensemble du système cardiovasculaire. A lire également : le feuillet "Activité Physique".