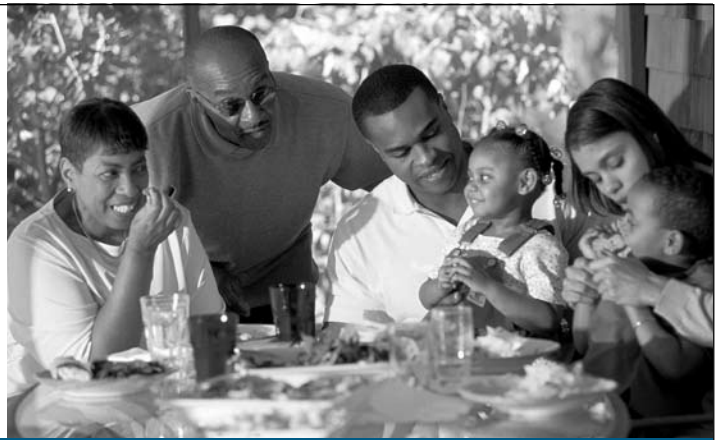


Cholestérol + diabète



BIEN MANGER ET CHOISIR UN MODE DE VIE SAIN

Avez-vous fait vérifier votre cholestérol récemment ?

La plupart des adultes atteints du diabète de type 1 ou type 2 sont à risque élevé de maladies cardiovasculaires, comme les crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux, même lorsque leur cholestérol LDL est « normal ». Ce risque augmente lorsque leur cholestérol LDL est élevé.

Les adultes atteints du diabète doivent faire vérifier leur cholestérol à tous les 1 à 3 ans. Des analyses plus fréquentes peuvent s'avérer nécessaires chez les personnes qui prennent des médicaments pour le cholestérol. Discutez toujours de vos résultats avec votre médecin et les autres membres de votre équipe de soins de santé.

Est-ce qu'on vous a avisé que votre cholestérol était élevé ?

Lorsqu'on parle de cholestérol élevé, on se réfère habituellement au cholestérol LDL ou « mauvais cholestérol ». C'est pourquoi l'objectif principal consiste à réduire le cholestérol LDL. La plupart des adultes ont besoin de médicaments (comme des statines) pour y arriver. Le contrôle du poids, une saine alimentation et la pratique régulière de l'activité physique favorisent également l'atteinte de cet objectif. La présente brochure vous aidera à faire des choix santé.

La gestion du diabète requiert un bon contrôle de la glycémie, de la tension artérielle et du cholestérol.

DÉFINITIONS

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

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

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 diminue le flot sanguin.

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

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



Comment puis-je gérer mon cholestérol en choisissant mon mode de vie ?

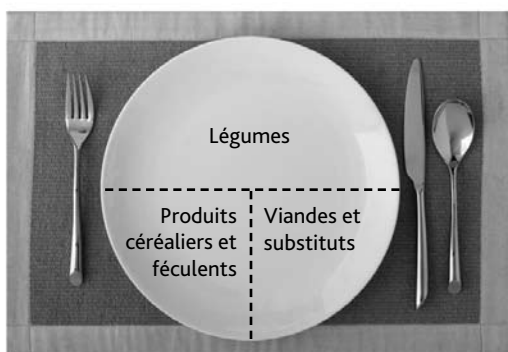
En plus de prendre vos médicaments pour le cholestérol tels que prescrits, le fait d'avoir un poids santé, d'avoir de saines habitudes alimentaires et de pratiquer régulièrement l'activité physique vous aide à gérer votre cholestérol et à réduire le risque d'être atteint de maladies cardiovasculaires.

Objectif principal : Réduire le cholestérol LDL

OBJECTIF LDL : 2,0 MMOL/L OU MOINS

MON LDL :

Saine alimentation



Produits céréaliers et féculents

- ◆ Choisissez des grains entiers.
- ◆ Choisissez des produits céréaliers riches en fibres, surtout en fibres solubles (tels que l'orge, le riz brun, les pâtes alimentaires multi-grains).
- ◆ Choisissez des aliments à indice glycémique bas.



Fruits

- ◆ Choisissez des fruits entiers ou non transformés afin d'obtenir plus de fibres.

Produits laitiers et substituts

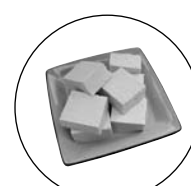
- ◆ Choisissez du lait et des produits laitiers plus faibles en gras (comme du lait écrémé ou 1 % MG et du yogourt faible en gras).
- ◆ Choisissez des substituts du lait faibles en gras comme des produits à base de soya ou de riz.

Trucs

- ◆ Choisissez des aliments plus faibles en gras.
- ◆ Limitez votre consommation de graisses saturées.
- ◆ Évitez les graisses trans.
- ◆ Consommez moins d'aliments renfermant du cholestérol.
- ◆ Choisissez des aliments riches en fibres.

Légumes

- ◆ Choisissez des légumes de couleurs variées.
- ◆ Choisissez des légumes riches en fibres.
- ◆ Choisissez autant que possible des légumes frais.



Viandes et substituts

- ◆ Consommez au moins 2 repas par semaine de poissons gras (comme le saumon, la truite, les sardines).
- ◆ Choisissez plus souvent des protéines végétales (comme le tofu ou les légumineuses).
- ◆ Choisissez des viandes maigres, enlevez toutes les graisses visibles, enlevez la peau de la volaille.
- ◆ Choisissez des fromages plus faibles en gras qui renferment moins de 20 % de matières grasses (MG).



Dimensions corporelles

De nombreux moyens permettent d'évaluer le poids santé. Demandez à votre équipe de soins de santé de vous renseigner sur votre indice de masse corporelle (IMC), votre tour de taille et vos objectifs en matière de poids.

UNE RÉALITÉ : Vous courez plus de risques pour la santé lorsque la plus grande partie de votre poids se situe autour de l'abdomen.

Si vous avez un excès de poids, le fait de perdre de 5 à 10 % de votre poids grâce à la pratique de l'activité physique et à une saine alimentation peut vous aider à améliorer votre taux de cholestérol.

Mon IMC : _____

Mon objectif au niveau de l'IMC : _____

Mon tour de taille : _____

Mon objectif au niveau du tour de taille : _____

Mon poids actuel : _____

Perte de poids de 5-10 % : _____



Activité physique

La pratique régulière de l'activité physique peut vous aider à gérer globalement votre diabète et à améliorer votre santé cardiovasculaire.

Visiez au moins 150 minutes

d'activité à chaque semaine, soit une séance de 30 minutes ou trois séances de 10 minutes pendant 5 jours de la semaine.

Demandez à votre équipe de soins de santé de vous fournir des trucs pouvant vous aider à commencer l'activité physique ou à continuer de la pratiquer régulièrement.

Voici des moyens me permettant de pratiquer régulièrement l'activité physique :

Lisez le Tableau de la valeur nutritive

1 Valeur nutritive	
Pour une portion de 90 g (2 tranches)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
3 Lipides 2,7 g	1 %
saturés 0,5 g + trans 0 g	5 %
4 Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 36 g	13 %
5 Fibres 6 g	24 %
Sucres 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 16 %

2

Consultez les étiquettes des aliments pour faire des choix santé.

1 Portions

Comparez la portion indiquée sur l'emballage à la quantité que vous mangez.

2 Le % Valeur quotidienne (% VQ) vous indique si une portion contient peu ou beaucoup d'un nutriment. Comparez des produits similaires. Choisissez des aliments ayant un % VQ plus bas pour les lipides et un % VQ plus élevé pour les fibres.

3 Lipides

- ◆ Choisissez des aliments contenant moins de lipides.
- ◆ Choisissez des aliments contenant peu ou pas de graisses saturées.
- ◆ Choisissez des aliments sans graisses trans.

4 Cholestérol

- ◆ Choisissez des aliments contenant peu ou pas de cholestérol.
- ◆ Essayez de consommer moins de 200 mg de cholestérol par jour.

5 Fibres

- ◆ Choisissez des aliments riches en fibres.
- ◆ Essayez de consommer 25 g ou plus de fibres par jour.

Lisez la **Liste des ingrédients** sur les emballages des aliments. Évitez les aliments qui contiennent les types de matières grasses suivants :

- ◆ huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, shortening,
- ◆ huiles tropicales comme l'huile de coco, de palme ou de palmiste.

Pour de plus amples informations sur les étiquettes des aliments, consultez www.faitesprovisiondesainealimentation.ca.

Est-ce que je fais tout ce que je peux pour abaisser mon LDL ?

Est-ce que je suis prêt à m'efforcer davantage d'améliorer ma santé cardiovasculaire ? Je vais d'abord réviser mes objectifs au niveau de la diminution du LDL avant de passer aux étapes suivantes :

Je prends mes médicaments pour le cholestérol, tels que prescrits par mon médecin.	OUI	NON
Mon poids se situe dans l'intervalle de « poids normal ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon tour de taille se situe dans l'intervalle « normal ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de saines habitudes alimentaires :		
Je choisis des aliments faibles en gras et j'évite les graisses saturées et trans.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je limite ma consommation d'aliments qui contiennent du cholestérol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je choisis des aliments riches en fibres (comme des produits à grains entiers).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange suffisamment de portions de légumes et fruits à chaque jour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pratique régulièrement l'activité physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Prochains objectifs :

Abaisser mon ratio cholestérol total/HDL et mon taux de triglycérides

Objectif au niveau du ratio cholestérol total/HDL : moins de 4,0

Demandez à votre médecin ou à votre équipe de soins de santé de vous indiquer votre propre ratio.

MON RATIO :

L'un des moyens pouvant vous aider à abaisser ce ratio consiste à augmenter votre taux de HDL. Vous pouvez y arriver en choisissant de faibles quantités des sources alimentaires suivantes de graisses insaturées plutôt que des sources de graisses saturées et trans :

- ◆ Huiles végétales : canola, olive, arachide.
- ◆ Margarines molles non hydrogénées.
- ◆ Olives, avocats.
- ◆ Noix et graines, telles que arachides, amandes, graines de lin moulues.

Si votre taux de triglycérides est très élevé, votre médecin peut vous suggérer de le diminuer en prenant des médicaments et en faisant certains choix au niveau de votre mode de vie. Les moyens suivants peuvent vous aider à améliorer ce taux :

- ◆ Limitez votre consommation d'alcool.
- ◆ Atteignez et conservez un poids santé.
- ◆ Contrôlez soigneusement votre glycémie.
- ◆ Limitez votre consommation de sucres ajoutés et d'aliments faibles en fibres, comme les boissons gazeuses régulières, les bonbons et les céréales renfermant du sucre.

En résumé, le fait d'être atteint du diabète augmente votre risque de maladies cardiovasculaires.

Demandez à votre médecin et à votre équipe de soins de santé de vous indiquer des moyens permettant d'améliorer votre taux de cholestérol afin de réduire ce risque.

L'Association canadienne du diabète est représentée dans de nombreuses villes et municipalités du pays pour promouvoir la santé de la population canadienne et éliminer le diabète par l'entremise d'un solide réseau national de bénévoles, employés, professionnels de la santé, chercheurs, associés et supporters. Dans le combat contre cette épidémie globale, son expertise est reconnue dans le monde entier. L'Association canadienne du diabète est devenue le modèle à suivre à l'échelle mondiale.

Association
 **Canadienne
du Diabète**