

Diabète & cholestérol

« Contrôle simple - santé redoublée »



SDG ASD

Association Suisse du Diabète
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Associazione Svizzera per il Diabete

www.associationdudiabete.ch

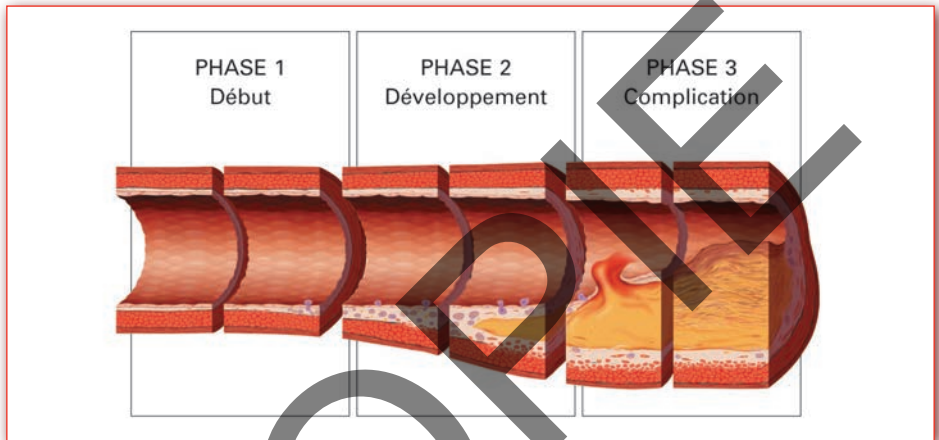
Compte de dons: CP 80-9730-7



Quel rapprochement faire entre cholestérol et diabète ?

Si le diabète est mal soigné, les artères subissent des atteintes dues à la glycémie élevée : Elles perdent leur élasticité naturelle.

Ce fait associé à d'autres facteurs éprouvants pour les artères, telle une hypertension artérielle, est à l'origine de lésions vasculaires. L'athérosclérose se développe à l'endroit des zones lésées.



Un taux de cholestérol trop élevé est en général imputable à un excès de « mauvais » cholestérol LDL. Lorsque le cholestérol LDL contenu dans le sang dépasse la quantité dont ont besoin les tissus et les organes, il se dépose sur les parois lésées des artères. On parle alors d'athérosclérose ou de « plaques ».

Ces dépôts occasionnent une obstruction progressive des artères. Des caillots de sang risquent de se former au niveau de ces rétrécissements et de finalement complètement boucher l'artère : Selon l'artère affectée, un infarctus du myo-carde ou une attaque cérébrale peuvent en être la conséquence.

75 % des diabétiques décèdent des conséquences de l'athérosclérose.

Quels sont les symptômes d'un taux de cholestérol élevé ?

En fait, un taux élevé de cholestérol et une athérosclérose ne produisent pas de troubles sensibles pendant longtemps. Les premiers symptômes ne se présentent qu'au moment où les artères sont déjà fortement obstruées. Ces symptômes peuvent être les suivants :

- Détresse respiratoire
- Sensation d'oppression ou douleurs thoraciques
- Douleurs dans les jambes à la marche
- Plaies aux pieds qui cicatrisent mal

Quel devrait être votre taux maximum de cholestérol ?

Les personnes souffrant d'un diabète – notamment de type 2 – sont exposées plus fortement que d'autres au risque d'athérosclérose. Raison pour laquelle leur cholestérol ne devrait pas dépasser un seuil conforme à leur cas.

Taux cibles pour les diabétiques de type 2 :

Cholestérol LDL < 2,6 mmol/l

Cholestérol HDL > 1,0 mmol/l

Cholestérol total < 5,0 mmol/l

Pour les patients souffrant d'un diabète de type 2, il est particulièrement important que leur taux de cholestérol LDL soit inférieur à 2,6 mmol/l. Lorsque le taux de cholestérol LDL reste inférieur à 2,6 mmol/l, la formation de plaques est ralentie. Vous parvenez ainsi à prévenir efficacement la formation d'athérosclérose.

Comment parvenir à un taux de cholestérol LDL < 2,6 mmol/l ?

Plusieurs facteurs peuvent avoir un impact favorable sur votre taux de cholestérol. Vous pouvez y contribuer dans une large mesure en augmentant votre activité physique et en changeant vos habitudes alimentaires.

- **Exercice** : Une pratique régulière d'exercices physiques (au moins 30 minutes par jour) augmente le taux du « bon » cholestérol HDL.

Celui-ci est en mesure de ramener le cholestérol excédentaire vers le foie et de diminuer de cette manière le cholestérol LDL et le cholestérol total.

- **Alimentation** : Vous devriez vous alimenter de manière saine. Mangez plus de fruits, de légumes et de produits à base de farine complète; évitez les aliments riches en matières grasses. Cela ne signifie nullement que vous soyez obligé d'y renoncer pour toujours, mais vous devriez en réduire considérablement la quantité et remplacer les graisses animales par des graisses végétales.
- **Médicaments** : Si, malgré un mode de vie sain, vous ne parvenez pas à réduire le taux de cholestérol total et de LDL au niveau souhaité, votre médecin vous prescrira en plus des médicaments hypocholestérolémiants.

Quelles mesures prendre vous-même ?

1. Pensez à la prévention !

Les principaux facteurs de risque d'athérosclérose sont, en plus du diabète et d'un taux de cholestérol trop élevé :

- Tabagisme
- Hypertension artérielle
- Sédentarité
- Surcharge pondérale

Cherchez surtout à bien régler votre glycémie et veillez à une alimentation saine. Arrêtez de fumer et saisissez chaque occasion qui vous est donnée pour pratiquer régulièrement de l'exercice.

2. Faites contrôler périodiquement votre taux de cholestérol !

Votre taux de cholestérol devrait être contrôlé périodiquement lors de vos consultations auprès du médecin de famille ou du diabétologue.

3. Discutez avec votre médecin des mesures éventuelles à prendre !

Dressez avec votre médecin un plan d'action si votre cholestérol dépasse le taux cible. Le traitement à envisager repose sur trois piliers : une alimentation saine, une activité physique suffisante et, le cas échéant, la prise de certains médicaments.

4. Faites preuve de rigueur !

Evertuez-vous de mener une vie saine et modifiez vos habitudes alimentaires à long terme. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments hypocholestérolémiants, vous devez les prendre régulièrement, si vous désirez réellement abaisser votre risque personnel d'athérosclérose.

Qu'est-ce que le cholestérol et quelle en est l'origine ?

Le cholestérol est une substance lipidique, produite par le foie. Le cholestérol se trouve avant tout dans les denrées animales.

Le cholestérol est un constituant indispensable à la vie, p.ex. pour la production de certaines hormones, la constitution des parois cellulaires, la synthèse de la vitamine D.

Malgré cela, le cholestérol n'est pas une substance nutritive que nous sommes obligés d'absorber avec notre alimentation, car notre corps en produit une quantité suffisante.

Le corps produit chaque jour environ un gramme de cholestérol. Cette quantité couvre nos besoins personnels, même avec un régime sans cholestérol.

Que provoque le cholestérol dans votre corps ?

Le cholestérol ne se dissout pas dans le sang. Pour que, malgré tout, le sang puisse le transporter dans toutes les parties du corps, le cholestérol a besoin de substances de transport particulières.

LDL (Low Density Lipoprotein) et HDL (High Density Lipoprotein) sont les deux principaux vecteurs du cholestérol dans le sang.

- Le LDL véhicule le cholestérol dans les organes et dans les tissus où il est transformé. Le LDL est communément appelé « mauvais » cholestérol, étant capable de se déposer sur les parois des artères lorsqu'il n'est utilisé ni dans les tissus ni dans les organes et qu'il n'est pas enlevé par le HDL : C'est le début de l'athérosclérose.
- Le HDL ramène le cholestérol inutilisé vers le foie, où il est ensuite décomposé. C'est pour cela qu'on le nomme « bon » cholestérol, étant donné qu'il exerce une fonction protectrice sur les vaisseaux sanguins. La règle : Plus le taux de cholestérol HDL est élevé, mieux cela vaut !

Où trouver des informations plus complètes ?

Vous trouverez des informations complémentaires sur le cholestérol et l'athérosclérose auprès de la *Fondation Suisse de Cardiologie* à Berne :
tél. 031 388 80 80 ; www.swissheart.ch

Sur le site Internet de la *International Taskforce for Prevention of Coronary Heart Disease* vous avez la possibilité d'évaluer votre propre risque d'infarctus du myocarde et de vous procurer des informations plus complètes sur sa prévention. Le site Internet est disponible en langue anglaise et allemande : www.chd-taskforce.com

Où obtenir des conseils supplémentaires ?

Auprès de votre médecin ou d'une association du diabète à proximité de votre domicile :

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Avec l'aimable soutien de :



www.pfizer.ch