

HYPERTENSION ET CHOLESTÉROL AVEC LE DIABÈTE

Les principaux facteurs de risque pour que des complications affectent le cœur ou les artères du diabétique sont: le tabagisme, l'hypertension ou un taux élevé de cholestérol.

Surveillez régulièrement votre pression artérielle et votre cholestérol

En général ni l'hypertension ni l'hypercholestérolémie ne sont accompagnées de symptômes. Si votre pression artérielle a été plusieurs fois supérieure à 140/90 mmHg ou votre cholestérol supérieur à 250 mg/dl, vous devez consulter votre médecin.

Il y a deux sortes de cholestérol: le LDL (le mauvais cholestérol) qui se dépose dans les artères et les bouche, et le HDL (le bon cholestérol) qui évite ces problèmes.

N'oubliez pas que, même si la HTA et l'hypercholestérolémie ne se manifestent pas par des symptômes, elles augmentent par contre le risque de lésions pour le cœur (infarctus et insuffisance cardiaque), le cerveau (hémorragies et embolies), le rein (insuffisance rénale), la rétine (cécité), etc.

Quels sont les objectifs du traitement de la HTA?

Plusieurs études ont démontré que le risque associé à l'hypertension artérielle et au cholestérol est d'autant plus important que les chiffres sont élevés. Pour le patient diabétique qui souffre d'hypertension, l'objectif consiste à maintenir la tension artérielle au-dessous de 130/85 mmHg et le cholestérol au-dessous de 200 mg/dl environ.

Le régime alimentaire est le principal pilier du traitement

Il est fondamental de réduire la consommation de sel.

- Réduisez le sel dans la préparation des repas et enlevez la salière de la table.
- Remplacez le sel par d'autres condiments.
- Remplacez le pain normal par du pain sans sel.
- Réduisez aussi la consommation de certains aliments: charcuterie (y compris le jambon d'York), plats cuisinés, pré-cuisinés ou en conserve, sauces, soupes en sachet, apéritifs (olives, frites), biscuits, brioches et gâteaux, boissons gazeuses, bicarbonate et sels de fruit.
- Évitez aussi l'excès de graisses, notamment d'origine animale (saindoux, charcuteries, crème, jaune d'œuf) et les huiles brûlées.
- La viennoiserie et les gâteaux ne sont pas très bons, eux non plus, pour vos artères.
- Essayez de manger et de cuisiner avec de l'huile d'olive.
- Les meilleures manières de cuisiner les aliments sont au gril, à la vapeur, au four et bouillis; évitez les fritures.
- Pour frire, n'utilisez pas deux fois la même huile.
- De petites quantités d'alcool sont tolérables, maximum un verre de vin à chaque repas, ainsi que 1 ou 2 tasses de café par jour. L'alimentation doit être variée et complète.



Éducation diabétologique

Condiments qui remplacent le sel

Ail	Goût amer
Fenouil	Goût anisé (surtout la graine)
Vanille	Goût sucré
Cannelle	Goût sucré
Clou	Rehausse les plats insipides
Persil	Goût fort et pénétrant
Menthe	Très rafraîchissante
Poivre blanc	Plus piquant, moins aromatique
Poivre noir	Discrètement piquant
Poivre vert	Légèrement piquant

Adoptez un style de vie saine

En plus d'un régime approprié et de la pratique régulière d'exercice physique (au moins 4 fois par semaine pendant 45-60 minutes), il convient de prendre d'autres mesures : si vous fumez, la première de ces mesures sera de renoncer immédiatement au tabac. Aucune excuse ne sera valable ! Il faudra aussi diminuer votre niveau de stress et votre anxiété.

Si au bout d'une période raisonnable, la tension artérielle n'est pas contrôlée par la diète et le changement de style de vie, il faudra peut-être envisager de suivre un traitement avec des médicaments contre l'hypertension ou pour réduire le cholestérol. Votre médecin vous prescrira le médicament qui convient le mieux à vos besoins et obtient le meilleur contrôle.

Que devriez-vous savoir par ailleurs sur les médicaments que vous prenez pour contrôler la HTA ?

Vous devez savoir qu'un traitement pharmacologique contre l'hypertension ou l'hypercholestérolémie ne peut pas toujours être indiqué et qu'il ne remplace jamais la diète ni un style de vie saine, qu'il convient d'observer en permanence. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments, n'oubliez pas les points suivants.

- Il est très important de suivre rigoureusement le traitement. Vous ne devez oublier aucun cachet, ni interrompre le traitement sans avoir consulté votre médecin.
- Vous devez vous présenter aux contrôles périodiques recommandés par le personnel médical. Il est nécessaire de mesurer votre tension artérielle régulièrement.
- Certains patients ont besoin de doses plus élevées que d'autres, voire de prendre plusieurs médicaments. Cela ne veut pas dire que leur maladie soit plus avancée.

