

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 ans ou tel qu'indiqué par leurs équipe de soins. 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 dit que votre cholestérol est 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. Consultez votre professionnel de la santé afin de savoir si vous auriez besoin d'une médication afin d'y arriver. Le contrôle du poids, une saine alimentation et la pratique régulière de l'activité physique favorisent également l'atteinte de cet objectif. Cette 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

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.

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.

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



Comment puis-je gérer mon cholestérol par les saines habitudes 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 : moins de 2,0 mmol/L ou tel que recommandé par votre médecin

Mon LDL:

Trucs pour manger plus sainement

- Choisissez des aliments plus faibles en gras
- Limitez votre consommation de gras saturés
- Évitez les gras trans
- Consommez moins d'aliments qui contiennent du cholestérol
- Choisissez des aliments riches en fibres

Pour aider à réduire le taux de cholestérol LDL, remplacer les gras saturés et trans avec des petites quantités de gras insaturés tels que :

- Huile d'olive
- Huile de canola
- Huile d'arachide
- Noix et graines (arachides, amandes graines de lin moulues)
- Margarine molle non-hydrogénée

Faire des choix plus santé dans chaque groupe d'aliments :

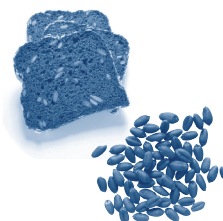
Produits laitiers et substituts

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



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 faible indice glycémique



Fruits

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



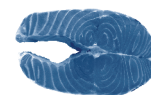
Légumes

- 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 deux repas par semaine de poissons gras (tels que le saumon, la truite, les sardines)
- Choisissez plus souvent des protéines végétales (tel que 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 quel est votre indice de masse corporelle (IMC), votre tour de taille et les objectifs pour votre 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 avec la pratique de l'activité physique et 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 votre diabète et à améliorer votre santé cardiovasculaire. Visez au moins 150 minutes d'activité par semaine, soit une séance de 30 minutes ou trois séances de 10 minutes par jour pendant cinq jours de la semaine et des exercices de résistance deux à trois fois par 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

Consultez l'étiquette pour faire des choix santé.

Valeur nutritive	
Par portion de 90 g serving (2 tranches)	
Quantité	% Valeur quotidienne
Calories 170	
3 Lipides 2,7 g	4 %
Saturés 0,5 g + Trans 0 g	5 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 36 g	13 %
4 Fibres 6 g	24 %
Sucres 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 16 %

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 gras saturés.
 - Choisissez des aliments sans gras trans.

- 4. 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 suivantes :

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

Est-ce que je fait tout ce que je peut pour réduire mon LDL ?

Suis-je prêt à faire plus pour ma santé cardiovasculaire? Je vais d'abord réviser mes objectifs pour aider à diminuer le 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 santé ».

☐ Oui ☐ Non

Mon tour de taille se situe dans l'intervalle «santé».

☐ Oui ☐ Non

Je choisis des aliments faibles en gras et j'évite les gras saturés et trans.

☐ Oui ☐ Non

Je limite ma consommation d'aliments qui contiennent du cholestérol.

☐ Oui ☐ Non

Je choisis des aliments riches en fibres (tels que des grains entiers).

☐ Oui ☐ Non

Je mange suffisamment de portions de légumes et fruits à chaque jour.

☐ Oui ☐ Non

Je pratique régulièrement l'activité physique.

☐ Oui ☐ Non

Si vous avez répondu OUI à tous les énoncés mentionnés ci-haut, ceci veut dire que vous êtes sur la bonne route. Si vous avez répondu NON à un ou plusieurs de ces énoncés, voyez quels changements vous êtes prêts à faire.

Mes objectifs :

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 vos habitudes de vie. Les moyens suivants peuvent vous aider à améliorer ce taux :

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



Articles connexes : *Hypertension et diabète, Gestion du poids et diabète, Tabagisme et diabète*

**DIABÈTE
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada.. 111036 06/18