

## DIABÈTE ET COMPLICATIONS : LES 7 CONSEILS POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES CARDIAQUES

14 novembre 2021 - Journée Mondiale du Diabète

Près de 4 millions de Français sont atteints de diabète<sup>1</sup> et ¼ des personnes diabétiques interrogées dans le cadre d'une récente étude OpinionWay pour Roche\* ne connaît aucune des complications possibles liées à leur maladie. Pourtant, c'est une pathologie aux risques élevés de complications, notamment au niveau du cœur. Les maladies cardiovasculaires sont en effet les complications les plus fréquentes pour les personnes diabétiques (738 nouveaux cas pour 100 000 personnes<sup>2</sup>) et représentent la seconde cause d'hospitalisation pour complications<sup>3</sup>. En amont de la journée mondiale du diabète qui se tient le 14 novembre, Roche Diabetes Care France et Roche Diagnostics France, deux acteurs engagés aux côtés des patients diabétiques, livrent sept conseils simples et pratiques pour prévenir ces complications.



### 1 - Se faire dépister régulièrement

30 % des personnes diabétiques déclarent n'avoir jamais fait de dépistage de maladie cardiovasculaire.\* Pourtant, 4 patients sur 10 déclarent avoir déjà pris du poids ou s'être sentis essoufflés (des symptômes qui peuvent laisser présager une maladie cardiovasculaire).\* Quand on est diabétique, il est recommandé de **réaliser un électrocardiogramme au repos au moins une fois par an**<sup>4</sup>. D'autres examens permettent de détecter des anomalies, comme le **dosage NT-proBNP** ou le **dosage Troponine**, et sont également prescrits par les médecins.\*

**Le saviez-vous ?** Certains examens permettent aujourd'hui de détecter les personnes à risque de maladie cardiovasculaire, y compris avant l'apparition des symptômes. Et près de 9 personnes diabétiques sur 10 déclarent avoir envie de faire ce type de tests\* !

<sup>1</sup> Caisse nationale de l'Assurance Maladie - Rapport Charges et Produits juillet 2021

<sup>2</sup> Santé Publique France. Géodes, géo données en santé publique. Données sur le diabète en 2019. Consulté en janvier 2021

<sup>3</sup> Avec 32 900 hospitalisations pour infarctus ou AVC en 2019. Calcul à partir de Santé Publique France. Géodes, géo données en santé publique. Données sur le diabète en 2019. Consulté en janvier 2021 et Caisse nationale de l'Assurance Maladie - Rapport Charges et Produits juillet 2020

<sup>4</sup> Assurance Maladie - Surveillance du diabète : les fondamentaux. 29 septembre 2021.

<https://www.ameli.fr/isere/assure/sante/themes/surveillance-fondamentaux/surveillance-fondamentaux>. Consulté en octobre 2021



## 2 - Contrôler (ou faire contrôler) sa tension artérielle

L'hypertension artérielle augmente le risque de développer des pathologies plus graves comme l'infarctus du myocarde. **Un lien fort existe entre le diabète et l'hypertension** : être diabétique surexpose au risque d'hypertension artérielle et réciproquement, l'hypertension génère un surrisque de faire du diabète<sup>5</sup>. Chez les patients diabétiques, **la tension est donc mesurée à chaque consultation** par le médecin traitant. Le contrôle de la tension peut également être effectué par certains pharmaciens. Des tensiomètres électroniques et automatiques - accompagnés d'une notice explicative - sont également disponibles à l'achat en pharmacie et permettent de contrôler sa tension en toute autonomie.

**Bon à savoir** : *l'hypertension fait partie des principaux facteurs de risques de maladie cardiovasculaire. Elle est liée à de multiples facteurs sur lesquels il est possible d'agir ou pas (surpoids, alimentation déséquilibrée, cholestérol, sédentarité, consommation excessive d'alcool, antécédents familiaux, tabac, âge, etc.)*<sup>6</sup>.



## 3 - Se détendre et apprendre à gérer le stress

Que ce soit à la maison ou au travail, réguler son stress peut contribuer à équilibrer sa glycémie<sup>7</sup> et éviter l'apparition de l'hypertension<sup>8</sup>. **L'activité physique, la méditation ou la sophrologie** peuvent, par exemple, être proposées pour aider à mieux gérer le stress. Pour cela, il est possible de se faire accompagner par des spécialistes.



## 4 - Adopter une alimentation saine et réaliser des bilans lipidiques

Une alimentation équilibrée participe fortement au bon équilibre du diabète, et contribue à la prévention des risques - notamment cardiovasculaires. Il est recommandé de **limiter** : **viande rouge, charcuterie, sel, produits laitiers, alcool, produits sucrés, aliments transformés**. Il est conseillé de **privilégier** : **fruits, légumes, légumineuses, graisses végétales, fruits secs, céréales complètes, poisson, viande blanche...** tout en respectant les quantités recommandées. Si besoin, un accompagnement avec une diététicienne est possible. Que l'on soit diabétique de type 1 ou de type 2, il est également recommandé d'effectuer un bilan lipidique au moins une fois par an<sup>9</sup>.



## 5 - Bouger au quotidien

L'activité physique améliore la circulation sanguine et renforce le muscle cardiaque. En fonction de son état de santé, le médecin peut vérifier la condition physique et choisir une activité adaptée. Dans tous les cas, il est important de **privilégier une reprise progressive** et de commencer par une remise en mouvement quotidienne. Par exemple : aller chercher son pain à pied, promener son chien une fois de plus par jour, bricoler / jardiner plus longtemps... **Un enseignant en activités physiques adaptées (EAPA) ou encore un kinésithérapeute peut accompagner cette reprise.**

<sup>5</sup> <https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/hypertension-arterielle-diabete-1/>. Consulté en octobre 2021

<sup>6</sup> <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/hypertension-diabete>. Consulté en octobre 2021

<sup>7</sup> Assurance Maladie - Causes et facteurs favorisant le diabète. 20 août 2021

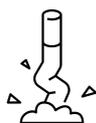
<https://www.ameli.fr/isere/assure/sante/themes/diabete-comprendre/causes-facteurs-favorisants>. Consulté en octobre 2021

<sup>8</sup> Assurance Maladie - Définition et causes de l'hypertension artérielle (HTA). 22 janvier 2021

<https://www.ameli.fr/isere/assure/sante/themes/hypertension-arterielle-hta/definition-facteurs-favorisants>. Consulté en octobre 2021

<sup>9</sup> Assurance Maladie - Surveillance du diabète : les fondamentaux. 29 septembre 2021.

<https://www.ameli.fr/isere/assure/sante/themes/surveillance-fondamentaux/surveillance-fondamentaux>. Consulté en octobre 2021



## 6 - Éviter la cigarette

Le mois de novembre est "le mois sans tabac", c'est donc le bon moment pour arrêter ! Fumer a des effets néfastes sur la régulation de l'insuline et est un facteur important de risque de maladie cardiovasculaire. **La cigarette augmente l'insulino-résistance**<sup>10</sup>. L'arrêt du tabac peut être accompagné par un tabacologue. Rendez-vous sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) pour plus d'informations.



## 7 - (Re)connaître les principaux symptômes

Toujours selon l'étude OpinionWay réalisée pour Roche, les patients diabétiques reconnaissent facilement des symptômes de maladies cardiovasculaires tels que les **douleurs à la poitrine (75 %)** ou l'**essoufflement (77 %)**. Cela est moins le cas pour d'autres symptômes pourtant typiques de maladies cardiovasculaires tels que la **prise de poids (35 %)**, l'**oedème (38 %)** et la **fatigue (58 %)**.\* Tous ces symptômes nécessitent l'avis d'un professionnel de santé. Les suivants peuvent alerter sur la présence d'une insuffisance cardiaque : **Essoufflement - Prise de poids - Oedème - Fatigue**, parfois regroupés sous l'acronyme **EPOF**.\*

> Pour en savoir plus sur l'étude OpinionWay pour Roche sur le lien entre maladies cardiovasculaires et diabète, vous pouvez télécharger le [communiqué de presse](#) dédié.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire.

### Agence Monet+Associés

04 78 37 34 64

Matthieu Mébarki

[matthieu@monet-rp.com](mailto:matthieu@monet-rp.com)

Manon Dessalles

[md@monet-rp.com](mailto:md@monet-rp.com)

*\*D'après une étude OpinionWay réalisée en juin 2021 pour Roche Diagnostics France et Roche Diabetes Care France auprès de 500 patients diabétiques (de type 1 et 2) et de 100 professionnels de santé (50 médecins généralistes et 50 diabétologues/endocrinologues). L'enquête a pour objectif de favoriser la prise en charge et la prévention des patients diabétiques en évaluant leur niveau de connaissance à l'égard des risques et complications liés à leur maladie. Dans ce cadre, un focus tout particulier à propos du lien qui existe entre diabète et maladies cardiovasculaires a été réalisé.*

MC-FR-01280 - FR -2146 - Novembre 2021

<sup>10</sup> <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/hypertension-diabete> Consulté en octobre 2021