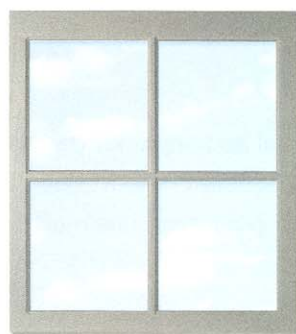


Été 2004



BARI 2Day & 2Morrow

Message du Président de l'étude, Dr. Robert Frye



Chèr (e) s participants à l'étude BARI 2D:

Voici la première édition du bulletin d'informations pour participants, intitulé BARI 2Day and 2Morrow. Je suis heureux de communiquer directement avec vous pour vous informer que l'étude progresse bien. Nous allons compléter le recrutement de patients à l'étude à la fin de l'année 2004.

L'importance critique de trouver la meilleure méthode pour traiter les patients atteints de Diabète Type 2 est très évidente dans de nombreuses publications scientifiques récentes et aussi dans les émissions de nouvelles télévisées traitant du défi de l'épidémie globale d'obésité et de Diabète de type 2. De plus je veux assurer nos patients que nous luttons avec un problème de nature endémique de santé publique. Votre participation est donc importante et admirable.

Les statistiques récentes sur l'obésité et le Diabète de type 2, soulignant un phénomène majeur dans notre société dans les derniers 10 à 15 ans, nous font poser des questions. Quelles sont les raisons de l'augmentation de la proportion de la population avec obésité? Une raison fondamentale est l'inéquilibre entre l'ingestion de nourriture et la dépense d'énergie avec activités. Généralement, un surplus de consommation de calories par rapport

à l'utilisation d'énergie, résulte dans le dépôt de gras. Des recherches indiquent que les personnes qui prennent le plus de poids sont celles qui sont les moins actives dans leur routine quotidienne. Il faut mentionner qu'il y a des différences entre les individus.

Un des gros défi de l'étude BARI 2D est d'aider nos participants à obtenir un poids sain. Nous avons combiné l'information diététiques avec l'encouragement d'activités physiques régulières, conformément aux besoins des participants individuels. Bientôt, nous compilerons des données sur les distances que font nos patients avec des podomètres. On vous informera davantage sur ce sujet.

Finalement, je veux souligner de la part de BARI 2D, notre appréciation de votre contribution. C'est un grand effort méritoire que nous partageons. Nous vous remercions. C'est votre santé qui est la grande importance de cette étude.

Sincèrement,

Questions souvent posées au sujet de BARI 2D:

- Q.** Où se situent les 50 sites de l'étude BARI 2D?
- R.** Partout dans le monde! Vérifiez la carte pour voir où on travaille pour diminuer les risques associés avec le Diabète et la maladie coronarienne.

Ann Arbor, MI
Atlanta, GA
Baltimore, MD
Birmingham, AL
Boston, MA
Bronx, NY
Burlington, MA
Burlington, VT
Charlottesville, VA
Chicago, IL
Cleveland, OH
Columbus, OH
Detroit, MI
Durham, NC
Flushing, NY
Ft. Lauderdale, FL

Gainesville, FL
Houston, TX
Kansas City, MO
Memphis, TN
México, D.F., México
Minneapolis, MN
Montreal, QC
New York, NY
Ottawa, ON
Pittsburgh, PA
Prague, Czech Republic
Providence, RI
Rochester, MN
Sainte-Foy, QC
San Antonio, TX
San Jose, CA



HISTOIRE DE RÉUSSITE D'UN PATIENT:

L'histoire de E.W.

Par: Melissa Hill, MS

Coordinatrice, University of Chicago
Medical Center

Agée de 79 ans, E.W. est atteinte de Type 2 Diabète depuis 10 ans avec antécédents de haute tension artérielle et d'élévation de cholestérol.

Son cardiologue, Dr. James Carter (chercheur BARI 2D à l'Université de Chicago), l'envoya pour un test d'exercice en Février 2003. Ce test s'avéra positif et fut suivi par un cathétérisme. On découvra la présence de maladie coronarienne affectant 3 artères. Malgré un infarctus du myocarde récent, il ne souffrait pas d'angine. La question devint alors, que faire pour le patient.

On décida de discuter avec le patient et sa femme à propos de l'étude BARI 2D. Ils furent intéressés à participer, voyant des bénéfices. L'épouse dit: "Après 50 ans de mariage, j'aurai enfin un collègue avec qui je pourrai travailler pour guider mon mari sur le sujet de la santé." E.W. fut assigné au groupe de traitement médical optimal avec médicaments insulinosécréteurs.

Au début de sa participation, le diabète ne fut pas bien contrôlé chez E.W. On ajouta de l'insuline à son régime et les résultats furent merveilleux. À la visite de 6 mois, le résultat du test HbA1C fut moins de 7, son niveau de cholestérol fut satisfaisant et il se sentit mieux.

En Février 2004, il commença à ressentir de l'angine. Il subit un autre cathétérisme qui démontra que sa maladie coronarienne maintenant nécessitait une intervention chirurgicale avec pontage artocoronarien.

Sa chirurgie fut complétée avec succès au mois d'avril 2004. Sa récupération est maintenant complète, il ne souffre pas d'angine. Son diabète demeure bien contrôlé, il complète le programme de réadaptation cardiaque et songe à sa routine quotidienne où il peut taquiner sa femme.

COMBATTRE LE DIABÈTE: 10 Tactiques

Adaptation de diabetes.about.com

Par: Jamie Hutchinson, BS, MATS

Coordinatrice, Boston Medical Center

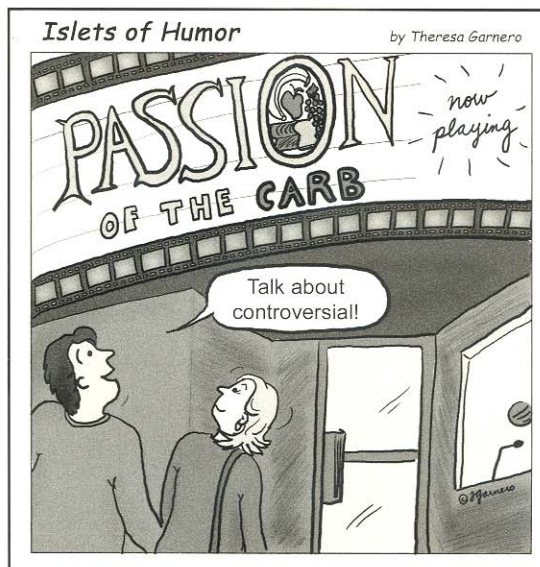
Diabetes.about.com est une excellente ressource pour les personnes cherchant de l'information sur le Diabète. Ce site d'Internet contient une liste de 10 méthodes pour diminuer la progression du diabète et pour avoir une meilleure qualité de vie. Dans les prochaines éditions, nous allons discuter de chacune de ces 10 tactiques. Pour le moment, nous suggérons que vous regardiez la liste et pensez à votre succès avec chaque point.

Les 10 Tactiques

pour diminuer la progression de votre diabète sont de:

1. Abaisser la valeur de votre test sanguin HbA1c
2. Prendre soin de vos pieds
3. Cesser de fumer
4. Pratiquer des activités physiques quotidiennement
5. Bien manger
6. Avoir un horaire
7. Recevoir vos vaccins
8. Gérer votre humeur, état d'esprit
9. Prendre vos médicaments selon les directives
10. S'informer

Posez vous des questions. Souvenez vous que vous dirigez votre santé et vos soins et que les travailleurs en santé sont vos partenaires. L'éducation vous aidera à mieux combattre votre Diabète. Soyez conscients que les différents aliments, l'activité physique et autres facteurs dans votre routine quotidienne affectent votre niveau sanguin de sucre. Assurez-vous de contrôler votre diabète et non pas l'inverse. Alors vous reconnaîtrez l'importance de la tactique numéro 10: l'éducation, ce que ce bulletin vise à vous aider à recevoir.



Defeat Diabetes Foundation
www.DefeatDiabetes.org

Pour de plus amples exemples de Theresa, tiré de son livre DIABETease, vérifiez la site d'Internet: www.tgamero.com

POULS DE BARI 2D: La Tension Artérielle

Par: Tammy Touchston, RN

Coordinatrice, Memphis VA Medical Center/University of Tennessee

Vous avez remarqué que l'on mesure votre tension artérielle à chaque visite en clinique. Nous visons une mesure de 130/80 ou moins.

Pour avoir une mesure représentative, assurez-vous de bien prendre vos médicaments avant votre visite. Si vous êtes à jeun, vous pouvez prendre vos médicaments pour votre cœur et tension artérielle avec une petite gorgée d'eau. Ne prenez pas vos médicaments pour le diabète pendant que vous êtes à jeun. Apportez-les avec vous et prenez les quand vous mangerez. Si vous mesurez votre tension artérielle à domicile, apportez "votre carnet" pour que l'on puisse le revoir.

Les facteurs qui peuvent affecter la tension artérielle incluent: l'obésité, l'ingestion de trop de sel dans la nourriture, l'alcool, le tabac, le stress, les médicaments non-précrits (tels que les préparations pour le rhume), la douleur et le manque d'activités physiques. Ce sont tous des facteurs que vous pouvez contrôler.

Idée: quand on vous demande ce que vous aimeriez comme cadeau pour votre fête ou autre occasion, suggérez un appareil pour mesurer la tension artérielle.

INFO-NUTRITION: Le gras peut être sain!

Par: Chris Kwong, RD

Coordinatrice, University of Minnesota

"Vous dites que je peux manger du gras?" Oui, certains types de gras peuvent améliorer votre niveau de cholestérol sanguin.

Toutes les matières grasses contiennent le même montant de calories mais elles diffèrent dans leur structure chimique. Les matières grasses saturées sont celles à éviter. Lisez l'étiquette qui énumère les valeurs nutritionnelles sur l'emballage de vos produits alimentaires. Évitez les gras saturés dans les matières grasses qui demeurent solides à la température de la pièce comme par exemple le saindoux ou gras de bacon. Ces gras sont souvent trouvés dans les produits commerciaux. Remplacez les gras saturés avec les gras insaturés. Choisissez les huiles ou le margarine qui ne contiennent pas plus que 2 grammes de gras saturé par cuillerée à table. Des exemples de matières grasses saines sont l'huile de canola, l'huile d'olive et certain type de noix.

Utilisez les bonnes huiles pour:

- Rôtir viande ou poisson
- Sauter des oignons
- Faire une sauce béchamel
- Faire éclater du maïs

Si vous trouvez que vous prenez trop de calories sous la forme de matières grasses, diminuez les portions pour éviter d'engraisser. Savourez le goût que donnent les bonnes huiles à vos aliments.

BIEN BOUGER: Donner un l'élan à votre routine

d'activités physiques

Par: Elaine Massaro, MS, RN, CDE


Coordinatrice Northwestern University
Feinberg School of Medicine

L'été nous offre le meilleur temps pour se réjouir au soleil et être actif. Pour vous encourager, nous vous offrons ces suggestions de la part de l'American Council on Exercise et d'autres spécialistes sur ce sujet:

- Ecrivez vos résolutions et vos plans pour atteindre votre objectif. Ceci démontre votre enthousiasme pour faire les changements dans vos activités physiques.
- Revisez votre objectif périodiquement pour vous rappeler de vos intentions et ajustez vos buts selon votre progrès.
- Ecrivez un horaire dans un carnet ou sur un calendrier pour vous encourager et vous en rappeler.
- Commencez modérément. Choisissez une activité appropriée telle que la marche et commencez 2 fois par semaine. Par la suite vous pouvez augmenter la fréquence et la durée de vos marches selon votre tolérance.

Le défi de perdre du poids peut sembler difficile à réaliser. En divisant votre but pour perte de poids en quantité de 5 livres, vous trouverez que chaque réalisation est plus facile à accomplir.

Soyez précis et non pas général en établissant vos buts. Par exemple, dire que vous "allez être plus actif," ne sert pas beaucoup. Il vaut mieux dire, par exemple, que vous allez marcher énergiquement 20 minutes, 3 fois par semaine. Rappeler vous qu'une activité brève vaut mieux qu'aucune activité. Vous



pouvez toujours diviser votre marche de vingt minutes en deux parties de 10 minutes si vous êtes pressé.

Certains individus remarquent qu'ils s'ennuient avec leur activité au bout d'un certain temps. Diminuez donc la durée ou variez votre routine.

Gérez votre état d'esprit face à l'exercice. Imaginez des expériences positives et soyez fier de vos résultats. Découvrez que l'exercice vous energise améliore votre humeur et diminue le stress.

N'abandonnez pas votre routine quand vous souffrez d'un peu de douleur. Evitez de flâner. L'activité pourra diminuer votre douleur et votre manque d'énergie.


Le mauvais temps peut nuire à vos plans pour l'activité à l'extérieur ou au gymnase. Utilisez des vidéos ou DVD d'exercices pour vous encourager à faire de l'exercice à la maison. Visitez le site Internet: ozonefitness.net qui contient du matériel sur les exercices cardiovasculaires et de résistance. Consultez votre horaire de télévision pour des émissions d'exercices.

A vous de trouver la routine d'exercice qui vous convient et que vous aimez pour profiter des bénéfices.

Nous remercions [Susan McClinton](#), Coordinatrice BARI 2D de l'Institut de Cardiologie de L'Université d'Ottawa, pour la traduction française et [Suzy Foucher](#), Coordinatrice BARI 2D de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Contact:

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou coordonatrice/eur BARI 2D pour de plus amples informations.



Poulet à faible teneur de gras

Par: Bernardo Vargas, BS

Coordinateur Assistant, NYU School of Medicine

1 tasse de chapelure de pain
1/4 tasse de fromage Parmesan rapé
1 c à t. d'ail en poudre
1 c à t. oignon en poudre
1 c à t. de Thym frais, coupés fins
2 c à t. de paprika
2 oeufs
2 blancs d'oeufs
1 c à t. de sauce aux piments de cayenne
1 1/2 livres de poitrine de poulet desossé, sans peau ou (6) demi-poitrires de 4 onces
2 c à table d'huile d'olive poivre frais moulu

1. Réchauffer le four a 350°F (180°C). Combiner la chapelure, le fromage Parmesan rapé et les épices dans un sac de plastique.
2. Battre les oeufs et blancs d'oeufs dans un bol. Ajouter la sauce piquante. Tremper les poitrines dans le mélange d'oeufs et rouler dans le mélange de chapelure.
3. Placer les poitrines dans une rôtissoire peu profonde. Verser une petite quantité d'huile d'olive sur les poitrines. Rôtir dans le four pour 30 à 35 minutes ou plus jusqu'à la viande soit bien cuite.

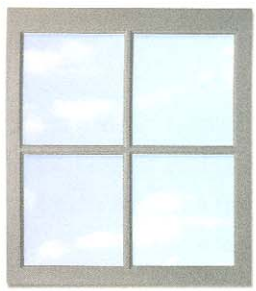
Donne six portions de 3-4 onces, chacun contenant:

307 calories
15 g de glucides
33 g de proteines
12 g total de matières grasses
2 g de gras saturé
142 mg de cholestérol
343 mg de sodium
Echanges: 4 viande maigre, 1 glucides complexes

Servir chaud ou refroidi.
Garder au froid.

Idée: Trancher les restants et ajouter à une salade.

BARI 2D
A Clinical Study



BARI 2Day & 2Morrow

Dans cette édition Été 2004

- Rédaction du Président de l'étude, Dr. Frye
- Histories de succès d'un patient
- Combattre le Diabète: 10 tactiques
- Le pouls de BARI 2D: Vision sur la tension artérielle
- INFO-NUTRITION: Le gras peut être sain!
- Recette: Poulet à faible teneur de matières grasses
- BIEN BOUGER: Donnez un élan à votre routine d'activités physiques