

SOUPE MAISON AU BŒUF ET LÉGUMES

Un bol de soupe est très réconfortant, surtout durant l'hiver. Cette soupe se congèle bien, donc vous pouvez faire une double recette.

- 2 livres d'œil de ronde désossé, tout gras visible enlevé, coupé en cubes d'un demi pouce
- 4 tasses de bouillon de bœuf sans gras et sans sel
- 2 tasses d'eau
- 1 boîte de 14,5 onces de tomates en dés non salées, non égouttées
- 1 livre de pommes de terre rouges coupées en cubes de 3/4 de pouce
- 2 carottes moyennes, coupées en tranches d'un demi pouce
- 1 tasse de chou-fleur en morceaux
- 1 tasse de maïs, frais, congelé ou en boîte, non salé
- 1 oignon moyen en dés
- 1 c. table de sauce Worcestershire réduite en sel
- 1 c. thé de thym
- 1 c. thé d'origan
- 1/2 c. thé de sel
- 1/4 c. thé de poivre

1. Dans une grande casserole, mélanger les cubes de boeuf, le bouillon, l'eau et les tomates. Amener à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, pour 45 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf commence à s'attendrir.

2. Mélanger le reste des ingrédients. Laisser mijoter, couvert, durant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et le bœuf soient tendres, en brassant de temps en temps.

Donne 8 portions de 1 1/2 tasse.

Chaque portion contient:

- Calories 235
- Gras 4 g
- Cholesterol 57 mg
- Sodium 301 mg
- Hydrates de carbone 22 g
- Protéines 28 g

Équivalent par portion: 1 amidon, 3 viande très maigre, 1 légume, 1/2 gras

Source: *Diabetes & Heart Healthy Cookbook*

COMBATTRE LE DIABÈTE: Contrôler son diabète à l'aide des tests de glycémie

En tant que participant à l'étude BARI 2D, vous avez eu des rencontres avec votre équipe soignante et avez planifié diverses actions concernant le diabète. Ceci vise à équilibrer la nourriture que vous mangez avec vos exercices et, éventuellement vos médicaments ou insuline. Vous avez plusieurs options disponibles et, au quotidien, vous devez faire des choix pour votre santé. Vérifier votre glycémie est votre principal outil pour voir comment vous réussissez avec ces choix. Cette vérification vous permet de mieux gérer votre diabète. Faire des tests sur une base régulière et comprendre quels devraient être les taux de sucre qui vous aideront, ainsi que l'équipe de soins, à ajuster votre traitement au besoin.

Savez-vous quand vérifier votre glycémie?

Différents facteurs déterminent le moment où vous devriez vérifier votre glycémie. Cela dépend du degré de variation de vos glycémies durant le journée, le genre et la quantité de médicaments que vous prenez, et à quelle fréquence. Assurez-vous de voir avec votre équipe de santé quelle serait la meilleure fréquence pour vous.

Voici quelques lignes de conduite générale concernant les contrôles de glycémie:

- ▼ Il est préférable de prendre votre glycémie avant un repas, et ensuite une ou deux heures après pour comparer les résultats.
- ▼ Il est important de faire une glycémie dès que vous sentez que votre sucre est trop haut ou trop bas.
- ▼ En cas de maladie ou d'augmentation du niveau de stress, vous devriez vérifier votre glycémie ou augmenter le nombre de glycémies quotidiennes.
- ▼ Si votre médecin change une dose ou un médicament, il serait bon de vérifier votre glycémie plus souvent, ainsi votre médecin peut apprécier si le changement dans votre médication affecte votre glycémie.
- ▼ Lorsque vos habitudes alimentaires ou d'exercices changent, il serait bien de vérifier vos glycémies plus souvent. Ces changements pourraient avoir un effet sur vos taux de sucre sanguin.

Les avantages de faire vos glycémies:

Vous pouvez:

- ◆ Reconnaître les « tendances » de vos glycémies
- ◆ Voir quel impact la nourriture, l'exercice et les médicaments peuvent avoir sur votre diabète
- ◆ Travailler avec votre équipe médicale pour faire les changements nécessaires dans votre traitement au besoin
- ◆ Agir pour le mieux lorsque vous êtes malade
- ◆ Déterminer si oui ou non les symptômes ressentis sont dus à une glycémie haute ou basse ou bien à autre chose non relié au diabète.



Le diabète peut mener à de très sérieuses complications, mais vous pouvez maintenir votre santé en suivant ces quelques étapes:

- * Parlez de vos glycémies avec votre équipe médicale.
- * Sachez utiliser votre lecteur de glycémie et l'entretenir
- * Sachez quand vérifier vos taux de glycémie
- * Identifiez les tendances dans vos lectures de glycémie

En maintenant vos taux de sucre sanguin dans les valeurs cibles, vous pouvez aider à prévenir ou retarder le début de complications diabétiques, comme des dommages aux nerfs, yeux, reins et vaisseaux sanguins.

A Clinical Study
BARI 2D



BARI 2Day & 2Morrow

Automne 2005 / Hiver 2006

BARI 2Day & 2Morrow Staff

Dominique Auger, RN
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Ruth Churley-Strom, MSN
St. Joseph Mercy Hospital/
Michigan Heart and
Vascular Institute

Sharon Crow, BS
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Gilles Dagenais, MD
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

Suzy Foucher, RN
Montréal Heart Institute/
Hotel-Dieu-CHUM

Madeleine Gourgues
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Chris Kwong, RD, MPH, CDE
University of Minnesota

Hélène Langelier, BSc
Institut de Cardiologie de
Montréal/Hotel-Dieu-CHUM

Joan MacGregor, MS
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Elaine Massaro, MS, RN, CDE
Northwestern University/
Feinberg School of Medicine

Susan McClinton, BSN
Ottawa Heart Institute

Tammy Touchstone, RN, BSN
VAMC Memphis

Bernardo Vargas, BS
NYU School of Medicine

Collaborateurs:

Sarah Berkheimer, RN
Kaiser-Permanente
Medical Center

Sylvaine Frances, PA
St. Luke's/Roosevelt
Hospital Center

Automne 2005/Hiver 2006



BARI 2Day & 2Morrow

MESSAGE DU CENTRE DE COORDINATION DE BARI 2D, UNIVERSITÉ DE PITTSBURGH

Mme Sheryl F. Kelsey, Ph.D., Co-investigatrice BARI 2D

Cher participant BARI 2D,

Tout d'abord, je me joins à l'équipe de recherche du centre de coordination de BARI 2D pour vous offrir mes meilleurs vœux. Contrairement aux médecins, infirmières et coordonnateurs de recherche que vous connaissez avec BARI 2D, les chercheurs au centre de coordination travaillent dans l'ombre. Une fois votre visite terminée, les informations sont envoyées via un site internet sécuritaire au centre de coordination qui est situé au Centre de données épidémiologiques à l'Université de Pittsburgh. Lorsque l'information nous arrive, nos spécialistes des données s'assurent que l'information concernant chacun des participants BARI 2D des 49 centres cliniques dans le monde est à jour et complète. Ensuite, nous effectuons des bases de données informatiques pour que les statisticiens puissent analyser les données efficacement et collaborer avec les cardiologues, endocrinologues, internistes et autres médecins pour analyser et interpréter l'information. Ensuite, le centre de coordination envoie cette information aux médecins de BARI 2D pour révision afin de s'assurer que les médicaments pour le diabète et les maladies du cœur sont bien utilisés.

Certains d'entre vous ont commencé l'étude il y a plusieurs années et d'autres il y a seulement quelques mois. Le recrutement s'est terminé le 31 mars 2005, donc le groupe de participants BARI 2D est complet à 2368. Maintenant que nous avons l'information vous concernant tous en tant que groupe, nous avons commencé à en identifier les caractéristiques. Nous appelons cette information les données de base. Ces informations décrivent comment étaient les participants au moment où ils ont commencé l'étude, et ce avant l'assignation au hasard des traitements pour le diabète et le cœur.

Nous comparerons ceux qui prenaient de l'insuline à l'entrée dans BARI 2D à ceux qui n'en prenaient pas; les femmes comparées aux hommes; les participants des USA comparés à ceux du Canada, de l'Europe, du Brésil et du Mexique. Ces comparaisons aideront les médecins à mieux comprendre les caractéristiques de leurs patients.

Les médecins et chercheurs s'intéressent aux patients qui présentent un diabète et une maladie cardiovasculaire en vue de préparer des rapports à publier dans les journaux médicaux et à présenter dans des congrès. C'est, bien sûr, important de vous présenter à vos rendez-vous BARI 2D pour recevoir les meilleurs soins possibles. Aussi, c'est important de vous présenter à vos rendez-vous afin que nous ayons la meilleure information possible. Dans plusieurs années, lorsque nous rapporterons à quel point les interventions BARI 2D ont eu du succès, cela sera basé sur votre état de santé et vos expériences, tout autant que l'expérience des 2367 autres participants à BARI 2D.

Sincèrement,



Note du personnel de « BARI 2D newsletter » : À compter de 2006, la lettre d'information BARI 2D sera publiée deux fois par année (automne/hiver et printemps/été).

HISTOIRE DE SUCCÈS D'UN DE NOS PATIENTS: itinéraire de K.V.

K.V. s'est joint à l'étude BARI 2D en mai 2002, il avait un diagnostic de diabète type 2 depuis 12 ans. Comme beaucoup de nos participants, K.V. avait déjà eu une attaque d'angine et 2 angioplasties avant d'être enrôlé. Il avait également pression haute et un taux élevé de cholestérol.

Quand K.V. a débuté l'étude, il prenait déjà des injections d'insuline 2 fois par jour et une petite dose d'Avandia. Toutefois son diabète n'était pas bien contrôlé (son taux d'hémoglobine glyquée était de 12 %) et il se sentait très frustré et soucieux de ses taux élevés. Avec l'aide de notre éducatrice en diabète et le reste de l'équipe BARI 2D, K.V. a travaillé très fort à changer sa diète, à augmenter ses exercices physiques et mesurer son taux de sucre régulièrement. En accord avec son groupe de traitement, sa médication pour le diabète a également été changée au cours du temps. Comme résultat, son diabète a commencé à s'améliorer.

Avec comme résultats que son diabète a commencé à s'améliorer. Maintenant son taux d'hémoglobine glyquée est maintenu dans les normes depuis 2 ans. Toutefois, contrôler son cholestérol est un défi encore plus grand, cela a pris plusieurs essais de différentes médications, une diète continue et des exercices pour enfin être dans les normes fixées par BARI 2D!

K.V. est lui-même le premier à admettre que vivre avec le diabète et la maladie coronarienne n'est pas facile, la lutte continue est stressante pour lui et pour sa famille mais avoir été capable de célébrer son 50^e anniversaire cette année et se sentir mieux qu'il y a 5 ans est en soi une vraie récompense.

Notez s'il vous plaît: chaque participant a des expériences différentes durant la période d'essai, certaines peuvent être moins positives pour des raisons variées.

POUR ALIMENTER VOTRE RÉFLEXION: Diviser et Conquérir

Accourez à votre magasin pour vous procurer ce nouvel outil qui peut vous aider à perdre du poids. Non, il ne s'agit pas d'une pilule ou d'un mélange. Je parle d'une assiette à compartiments, vous savez celle que l'on utilise pour apporter un repas ou pour un enfant qui ne veut pas que les petits pois touchent les pommes de terre.

OK, ce n'est pas tout à fait nouveau mais c'est parfait pour le contrôle des portions. Je sais bien que vous avez déjà entendu cela.

Essayez:

- ✓ Utilisez une petite section pour vos hydrates de carbone
- ✓ Utilisez l'autre petite section pour les protéines
- ✓ Utilisez la grande section pour les légumes
- ✓ Remplissez les petites sections seulement une fois, si vous avez encore faim ne remplissez à nouveau que la section des légumes.

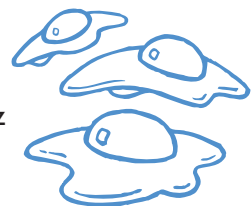
► Hydrates de carbone – les choix pour un repas doivent être:

1 tranche de pain	1/2 tasse de maïs
1 petit pain	1/2 tasse de carottes crues
1/2 bagel	1/2 tasse de riz
1/2 muffin anglais	1/2 tasse de pâtes
6 craquelins	1/2 tasse de gruau
1/2 tasse de pommes de terre	1/2 tasse de pois

► Protéines – les choix pour un repas doivent inclure:

Poulet	Produits dérivés du soya (tofu)
Bœuf	Fromage cottage
Porc	Fromage faible en gras
Poisson	Noix
Oeuf ou substitut	

Note: si vous faites le choix de manger du pain, calculez-le comme vos hydrates de carbone et laissez cette section de l'assiette vide.



► Légumes – les choix doivent inclure:

Laitue	Pois	
Chou-fleur	Laitues mélangées	Brocoli
Asperges		Épinards
Haricots verts		Champignons
Carottes		Piments (toutes les variétés)
Navet		Courges
Zucchinis		Aubergine
Choux de Bruxelles		Okras

► Gras – les choix (si nécessaire) peuvent inclure:

1 c. thé de beurre ou margarine
1 c. thé d'huile
3 c. table de crème sure légère
1 c. table de vinaigrette
1 c. thé de mayonnaise

Soyez imaginatif et pensez à demander à votre coordonnatrice BARI 2D les autres choix possibles dans chaque catégorie.

BARI 2D Questions Posées Fréquemment

Saviez-vous que laver vos mains est l'une des meilleures façons d'éviter un rhume, une grippe ou autre infection? Tout ce dont vous avez besoin est du savon et de l'eau tiède (ou un antiseptique pour les mains à base d'alcool).

Quels sont les bénéfices d'une bonne hygiène des mains?

Les maladies infectieuses facilement transmissibles par contact des mains incluent le rhume, l'influenza et plusieurs maladies gastro-intestinales. Une mauvaise hygiène des mains contribue aussi à des maladies reliées à la nourriture, comme les infections à la salmonelle ou E. Coli. La bonne nouvelle est que le simple lavage adéquat des mains peut diminuer vos risques de contracter une de ces maladies.

Savez-vous quand laver vos mains?

Nous ne pouvons éliminer tous les germes de nos mains, mais nous pouvons limiter le transfert de bactéries et virus en suivant ces quelques conseils « avant » et « après ».

Toujours laver vos mains:

- * Avant de manger
- * Après être allé aux toilettes
- * Avant et après la préparation des repas, spécialement avant et immédiatement après la manipulation de viande crue, poulet ou poisson.
- * Après avoir touché un animal ou ses excréments
- * Après vous être mouché
- * Après avoir toussé ou éternué dans vos mains
- * Avant et après le traitement d'une blessure ou coupure
- * Avant et après le contact avec une personne malade ou blessée
- * Après la manipulation de déchets
- * Avant de mettre ou d'enlever des lentilles cornéennes

Savez-vous comment laver vos mains?

Cette habitude requiert un petit entraînement et aucun équipement spécial. Les centres américains pour la prévention et le contrôle des maladies ont préparé ces instructions de bonne technique de lavage des mains:

- ◆ Mouillez vos mains sous l'eau courante tiède, appliquez le savon liquide ou en barre et bien faire mousser
- ◆ Frottez « vigoureusement vos mains ensemble pour au moins 10 à 15 secondes
- ◆ Frottez toutes les surfaces, incluant le dos des mains, les poignets, les espaces entre les doigts et sous les ongles.
- ◆ Rincez bien
- ◆ Séchez vos mains avec une serviette propre ou jetable.

Si vous êtes dans un endroit public, laissez l'eau couler après avoir rincé vos mains. Une fois vos mains séchées, fermez les robinets avec un essuie-mains.

Devrais-je utiliser un savon antibactérien?

Les savons antibactériens sont devenus populaires et peuvent offrir une meilleure protection si vous avez une coupure ou lésion. En général, le savon régulier suffit.

Est-ce que les lotions antiseptiques pour les mains fonctionnent?

Les lotions antiseptiques pour les mains sont une bonne alternative au lavage des mains et ne requièrent pas d'eau. Mais assurez-vous d'utiliser seulement des produits à base d'alcool. Appliquez l'aseptisant dans la paume de la main et frottez vos mains ensemble, en couvrant toutes les surfaces, jusqu'à ce que ce soit sec.

Connaissez-vous les faits?

La Société américaine de microbiologie et le Centre de contrôle des maladies estiment qu'une personne sur trois transitant dans les plus gros aéroports américains ne se lavent pas les mains après avoir utilisé les toilettes. Le CCM rapporte aussi que 76 millions d'Américains sont atteints d'une maladie reliée à la nourriture chaque année. De ceux-ci, environ 5000 en meurent.

Une bonne hygiène des mains est un moyen simple de rester en santé et ne requiert que peu de temps et d'efforts. Protégez votre santé en adoptant cette saine habitude!

POULS DE BARI 2D: le diabète et la discrimination

Nous entendons rarement parler de discrimination envers les gens ayant un diabète, mais c'est un problème sérieux. Prenez, par exemple, le cas de Jell Kapche qui a posé sa candidature pour un emploi d'officier de police dans la ville de San Antonio, Texas. Il n'a pas eu l'emploi uniquement à cause de son diabète. Après neuf années de litige, son cas a été réglé favorablement. Durant tout ce temps, Mr. Kapche a occupé le poste de sheriff dans un autre pays sans aucun problème relié à son diabète.

On parle de discrimination quand on refuse à quelqu'un une chance équitable de faire une chose, en se basant sur un diagnostic de diabète. Que ce soit une gardienne d'enfants dont les capacités sont mises en doute, un enfant devant prendre l'autobus pour se rendre à une école hors de son quartier pour avoir les soins d'une infirmière, ou une Miss

Amérique ayant des espoirs mais qui hésite à participer. Les gens ayant un diabète doivent souvent fournir plus d'efforts pour faire leurs preuves.

Concernant la discrimination au travail, l'Association Américaine du Diabète (ADA) préconise que « n'importe quelle personne ayant un diabète, qu'elle soit insulino-dépendante ou non, devrait être éligible pour n'importe quel emploi pour lequel elle est qualifiée. L'ADA suggère que chaque personne devrait être évaluée individuellement pour déterminer comment le diabète l'affecte.

Comme la plupart des gens reconnaissent les signes avant-coureurs d'hypo ou d'hyperglycémie et agissent en conséquence immédiatement, ils sont en mesure d'effectuer leur travail de façon compétente. En fait, plusieurs choisissent de ne pas

RESTEZ EN MOUVEMENT: Marchez

Maintenant que nous avons débuté notre programme d'équilibre du mode de vie, il serait bien de parler de quelques mythes ou interrogations concernant la marche.

Pourquoi marcher?

Marcher est l'une des façons les plus faciles d'être actif. Vous pouvez le faire presque n'importe où et n'importe quand. Marcher est aussi peu dispendieux. Tout ce dont vous avez besoin est une paire d'espadrilles avec un bon support aux talons. Marcher:

- ▲ vous donne plus d'énergie
- ▲ vous fait sentir bien
- ▲ vous aide à relaxer
- ▲ réduit votre niveau de stress
- ▲ vous aide à mieux dormir
- ▲ vous aide à contrôler votre appétit
- ▲ augmente le nombre de calories dépensées par votre organisme
- ▲ tonifie vos muscles et améliore votre équilibre



Il est important d'être actif. L'activité physique procure plusieurs bénéfices. L'exercice physique régulier peut vous aider à contrôler votre taux de sucre sanguin et votre poids. Marcher peut prévenir les problèmes de cœur et de circulation. Plusieurs disent qu'ils se sentent mieux quand ils font de l'exercice régulièrement. Débutez lentement avec une petite marche. Si vous ne marchez pas déjà, consultez votre équipe médicale avant de commencer. En prenant de la force, vous pourrez marcher plus longtemps. Si vous avez de la douleur, ralentissez ou arrêtez-vous jusqu'à ce que la douleur disparaisse. C'est mieux de marcher 10 ou 20 minutes chaque jour plutôt qu'une heure à la fois par semaine.

Comment dois-je débiter un programme de marche?

Consacrez du temps à votre horaire chargé pour suivre un programme de marche qui vous conviendra. En planifiant votre programme de marche, souvenez-vous de ceci:

- * Choisissez un endroit sécuritaire pour marcher
- * Trouvez un partenaire ou groupe pour marcher avec vous. Votre partenaire devrait être en mesure de marcher avec vous selon votre cédule et à la même vitesse.
- * Portez des chaussures avec des semelles épaisses et flexibles

- qui soutiendront vos pieds et absorberont les chocs
- * Portez des vêtements qui vous garderont au sec et confortable
- * Recherchez des fibres synthétiques qui absorbent la sueur et l'éloignent de votre peau
- * Pour plus de chaleur en automne et en hiver, portez une tuque. Pour être au frais l'été, portez une casquette ou une visière
- * Imaginez votre marche en trois parties: marchez lentement pour 5 minutes, augmentez votre vitesse pour les prochaines minutes. Finalement, pour la récupération, marchez lentement à nouveau pour 5 minutes.
- * Essayez de marcher au moins trois fois par semaine. Ajoutez 2 à 3 minutes par semaine à la marche rapide.
- * Si vous marchez moins de trois fois par semaine, augmentez la marche rapide plus lentement.
- * Afin d'éviter les courbatures musculaires ou douleurs articulaires, débutez graduellement. Après quelques semaines, commencez à marcher plus rapidement, à aller plus loin et marchez pour de plus longues périodes.

Conseils de sécurité

Pensez à votre sécurité lorsque vous planifiez votre itinéraire et le temps passé à marcher:

- ◆ Marchez de jour ou de soir dans des endroits bien éclairés.
- ◆ Marchez en groupe en tout temps
- ◆ Avertissez les autorités locales de l'itinéraire et du temps de marche de votre groupe.
- ◆ Ne portez pas de bijoux.
- ◆ Ne portez pas d'écouteurs.
- ◆ Soyez conscient de votre environnement

Souvenez-vous: commencez à compter vos pas et portez votre podomètre. Marchez le menton haut, et les épaules et le torse légèrement vers l'arrière. Vos talons doivent toucher le sol en premier; transférez votre poids vers l'avant, marchez avec les orteils pointés vers l'avant. Balancez vos bras lorsque vous marchez. Plus vous marcherez, mieux vous vous sentirez et plus vous brûlerez de calories!

Sources: Centre de contrôle et de prévention de la maladie; « Prenez votre diabète en mains » et publication du NIH, no 044155.

divulguer leur diagnostic, de peur de discrimination. Et ce n'est pas rare pour un employé d'être réfractaire à un traitement pour éviter des problèmes au travail. Par exemple, un conducteur de camion pourrait refuser l'insuline de peur de perdre son travail.

En général, les modifications à l'environnement ou aux habitudes peuvent se faire facilement pour s'adapter aux besoins d'un employé qui doit tester sa glycémie, prendre ses médicaments, manger, limiter certains types d'activités ou utiliser un équipement adapté. Dans les écoles, un enseignement peut être donné au personnel non médical sur la façon d'aider les enfants dans la classe, à la récréation ou lors d'activités parascolaires.

La loi fédérale (the Americans with Disabilities Act) et sa

vision, et le matériel éducatif publié par l'ADA sont mis en place pour combattre la discrimination au travail et dans les écoles. De plus, de façon individuelle, nous pouvons faire notre part pour réduire l'ignorance et la peur entourant le diabète en éduquant et en restant impliqué même si nous avons conscience de discrimination.

Sources:

Arent, S. *The role of health care professionals in diabetes discrimination issues at work and school.* *Clinical Diabetes*; 21:2003, 163-167.

Baker, N. *Diabetes and discrimination.* *Diabetes Health*; September 2005, 16.

Bruyere S, Arent S. *Employment considerations for people with diabetes.* *Program on Employment and Disability.* Cornell University, July, 2001.