

Été 2005



BARI 2Day & 2Morrow

Message du centre de coordination d'Équilibre du mode de vie Co-directeurs:

Dr. Sheldon Gottlieb, cardiologue, Johns Hopkins Bayview Medical Center, Baltimore
Dr. Jeanine Albu, endocrinologue, St-Luke's Medical Center, New York

Cher participant BARI 2D:

Lorsque vous avez accepté de participer au projet BARI 2D, vous avez consenti à devenir partenaire de chercheurs du monde entier qui espèrent trouver la meilleure façon de soigner les gens, comme vous, qui souffrent de diabète et de maladie cardiaque. Vous avez aussi consenti à recevoir des soins particuliers appelés «soins coordonnés», qui, nous croyons, assurent la meilleure façon de traiter votre diabète et votre maladie cardiaque.

Le soin coordonné est un système qui englobe tous les problèmes et besoins de patients présentant une combinaison de maladies chroniques, telles le diabète et la maladie cardiaque. Les gens qui reçoivent des soins coordonnés bénéficient de programmes basés sur des évidences scientifiques qui sont conçus pour traiter leurs besoins et buts spécifiques. De plus, ces programmes et traitements sont supervisés et ajustés en vue de l'atteinte des objectifs des participants

La première étape de coordination de vos soins lorsque vous avez joint BARI 2D a été de déterminer le type de médication et d'intervention coronarienne pour votre diabète et votre maladie cardiaque. Adopter de saines habitudes de vie est une autre façon importante d'améliorer la santé des patients atteints de diabète et de maladie cardiaque. Ces habitudes incluent une saine alimentation, faire de l'exercice régulièrement et si vous fumez, de cesser.

Un centre de coordination «d'équilibre du mode de vie» a été créé afin d'aider les participants à adopter de saines habitudes de vie.

Tous les participants BARI 2D de tous les centres cliniques peuvent maintenant recevoir des «outils et ressources» additionnels en vue de les aider à atteindre leurs objectifs «santé» personnels. Ces ressources incluent le podomètre, un journal alimentaire et d'exercices, matériel d'encouragement et d'éducation, et un programme compréhensible conçu pour vous aider dans le contrôle de votre poids.

En tant que co-directeurs de ce nouveau centre de coordination, nous souhaitons que votre participation à cette importante étude non seulement fournira le meilleur traitement pour les gens atteints de maladie cardiaque et de diabète, mais que votre santé globale sera améliorée grâce aux changements d'habitudes de vie que nous vous aiderons à faire. ■

Sincèrement,

Sheldon Gottlieb, MD



Jeanine Albu, MD



FILETS DE PORC AU PESTO

4 portions

1 1/4 livre de filets de porc parés
2 c. table de romarin frais
2 c. table de thym frais
1 c. table de pignons de pin grillés
2 gousses d'ail broyées
1/4 tasse d'huile d'olive

Pour faire le pesto, broyez les fines herbes, les noix de pin et l'ail au robot culinaire, ajoutez l'huile d'olive. Étendre la préparation sur les filets. Griller ou cuire au four de 6 à 8 minutes de chaque côté.

Chaque portion contient:

239 calories
26 g protéines
0 g hydrates de carbone
14 g gras
106 mg sodium
314 mg potassium
80 mg cholestérol ■



Tiré de American Diabetes Association,
Special Celebrations and Parties Cookbook

POULS DE BARI 2D: Les faits au sujet du cholestérol et des triglycérides

Dans la dernière parution de BARI 2 Day & 2Morrow, nous avons appris dans notre ABC, que C est pour cholestérol. Nous avons reçu tellement de questions que nous croyons important d'en savoir plus sur les gras.

Les gras de l'organisme sont souvent nommés lipides. Les lipides viennent de deux sources: interne (formés dans l'organisme, principalement par le foie) et externe (les gras que vous mangez).

Il existe deux classes principales de gras: le cholestérol et les triglycérides. Nous savons qu'il est important de les surveiller, mais pourquoi? Même si le cholestérol et les triglycérides sont utiles à l'organisme, en avoir trop peut vous nuire.

Trop de cholestérol et de triglycérides dans le sang peuvent s'accumuler à l'intérieur des parois des artères, former une plaque et ainsi réduire le flot sanguin. Ceci peut conduire à la maladie cardiaque, cause numéro un de décès tant chez les hommes que chez les femmes en Amérique du Nord.

Dans l'étude BARI 2D, nous surveillons 4 sortes de lipides:

- ◆ Cholestérol total: une mesure de tout le cholestérol dans la circulation sanguine.
- ◆ Lipoprotéines de faible densité (LDL), aussi appelé mauvais cholestérol
- ◆ Lipoprotéines de haute densité (HDL), aussi appelé bon cholestérol
- ◆ Triglycérides: viennent de l'alimentation et produites par le foie.

La bonne nouvelle est que vous pouvez apporter des changements afin de contrôler votre cholestérol et vos triglycérides:

- ▼ Saine alimentation: certains changements dans votre alimentation peuvent aider à garder le taux de cholestérol sous contrôle.
- ▼ Exercice régulier: insérer un programme d'exercices réguliers dans vos habitudes de vie peut apporter plusieurs bénéfices.

En plus d'une alimentation plus saine et l'ajout d'exercices, votre médecin BARI 2D peut conclure qu'une médication est nécessaire dans votre traitement. Lorsqu'on vous prescrit une médication, toujours la prendre exactement tel que demandé par votre médecin. Prenez-la à la même heure chaque jour. Ne cessez ou ne changez jamais de médication sans d'abord parler avec votre médecin. Toujours demander à votre médecin avant de prendre des suppléments ou des produits naturels. ■

Saviez-vous que?...

De minimes changements progressifs dans vos habitudes de vie peuvent avoir un impact positif sur votre santé et dureront plus longtemps que si vous changiez tout à la fois...

HISTOIRES DE SUCCÈS DE NOS PATIENTS:

l'histoire de R.E.

R.E. a appris qu'il avait une maladie coronarienne quand il a fait un infarctus à l'âge de 43 ans. Il a subi une coronarographie 18 mois plus tard et s'est avéré éligible pour l'étude BARI 2D. Il avait un diabète de type 2 depuis 5 ans. Même s'il demeure à 5 heures du centre, il vient en ville régulièrement pour son travail et a décidé de se joindre à BARI 2D.

À l'entrée dans l'étude, il présentait des douleurs après avoir marché deux coins de rue. Il avait une pression artérielle élevée depuis longtemps et, plus récemment, un niveau de cholestérol élevé. Il pesait 102 kg (224 livres). Il n'avait aucune histoire familiale de maladie cardiaque et avait auparavant cessé de fumer. Il a été mis au hasard dans le bras revascularisation de l'étude et a bénéficié avec succès de la mise en place d'un tuteur court dans chacune des trois artères principales du cœur en décembre 2001. En dépit du fait qu'il se sentait bien, il a eu un tapis roulant positif ainsi qu'un test en médecine nucléaire de routine en 2003. Ceci a nécessité une autre coronarographie où on a installé un tuteur dans une artère qui présentait un nouveau rétrécissement plus sévère.

Neuf mois plus tard, R.E. a présenté plus d'angine et une coronarographie a montré une resténose dans le nouveau tuteur. Une redilatation et des radiations ont été effectuées avec succès. Les tuteurs enduits de médicaments n'étaient pas disponibles à ce moment-là. En février 2004, il a recommencé à présenter des symptômes et on a procédé à des pontages aortocoronariens. Après quelques problèmes d'arythmie, une autre coronarographie a été effectuée en décembre 2004. Les pontages étaient perméables et après quelques ajustements de sa médication, R.E. a été bien. Il fait de l'exercice régulièrement et pèse maintenant 95 kg, (perte de 7 kg -15 livres) maintient une hémoglobine glyquée autour de 6% et a réduit dernièrement sa médication antidiabétique.

Malgré ses efforts pour prendre soin de sa santé, R.E. a livré un vrai combat pour son angine récidivante. Sa persévérance et sa détermination à se sentir mieux l'ont aidé. Il croit que l'étude lui a fourni pour son diabète et sa maladie cardiaque les soins adaptés à sa condition. Nous croyons que R.E. a contribué à sa propre histoire de succès! ■

COMBATTRE LE DIABÈTE:

les visites de contrôle

Les visites régulières de contrôle sont vitales. Votre médecin fait un examen physique pour voir s'il n'y a pas de signes de complications et fait des prélèvements de sang et d'urine pour s'assurer du contrôle de votre condition.

Préparez vos visites de contrôle

Si vous savez à quoi vous attendre à chaque visite et que vous vous y préparez, vous jouerez un rôle important dans la prévention des complications. Voici quelques suggestions:

- ✓ Une des choses importantes à faire le jour de votre visite est de prendre votre médication comme à l'habitude, à moins d'instructions contraires.
- ✓ Apportez le relevé de vos glycémies à chacune de vos visites. Notez ce qui a pu influencer votre glycémie comme votre niveau d'exercice et votre alimentation. Informez votre médecin du mode de vie et des tendances qui peuvent influencer sur votre santé.
- ✓ Faites une liste de tous les médicaments que vous prenez, incluant les vitamines et suppléments et à quelle fréquence vous les prenez.
- ✓ Faites une liste de vos questions pour vous assurer d'avoir les réponses dont vous avez besoin. Ces questions peuvent être:
 - Quels tests seront faits et quand aurez-vous les résultats?
 - Avez-vous des signes précurseurs ou symptômes de complications du diabète?
 - Est-ce que les complications qui se sont développées s'améliorent ou se détériorent?
 - Devez-vous perdre du poids?
 - À quel taux de glycémie devez-vous immédiatement appeler votre médecin ou vous rendre à l'urgence?
 - Qui pouvez-vous rejoindre si vous avez une question durant la semaine, la nuit ou la fin de semaine?

Prenez des notes ou faites-vous accompagner

Certaines personnes deviennent anxieuses durant les visites de contrôle et ont de la difficulté à se rappeler de tout ce qui a été discuté. Envisagez la présence d'un membre de votre famille ou d'un ami si vous souhaitez que quelqu'un d'autre entende les recommandations de votre médecin.

Si personne ne peut vous accompagner, ayez crayon et carnet pour noter l'information donnée par votre médecin. Le fait de l'écrire vous aidera à vous en souvenir. ■

Adapté de «Diabetes Checkups», Clinique Mayo
Saviez-vous que?...

Pour toute réduction de 1 % de votre hémoglobine glyquée, le risque de développer une maladie des yeux, des reins ou des nerfs diminue de 40 %.

POUR ALIMENTER VOTRE RÉFLEXION:

Améliorez votre santé avec des grains entiers

Les grains entiers sont des mines d'or nutritionnelles qui ne demandent qu'à être redécouverts. Utilisés couramment par nos ancêtres pour faire du pain et autres produits de boulangerie, ils ont été remplacés au cours de la révolution industrielle au fil des ans, par des versions plus raffinées. La farine blanchie a remplacé la farine de blé entier et les céréales raffinées ont pris toute la place sur notre table. Mais tous ces produits industrialisés ont une valeur nutritionnelle moindre.

Les grains entiers se composent de trois parties:

1. Le son (enveloppe): riche en fibres et contient la majorité des minéraux du grain et plusieurs vitamines et minéraux.
2. Le germe (intérieur): riche en antioxydants, en vitamine B, en vitamine E, en minéraux trace, en gras insaturés et autres nutriments.
3. L'endosperme (centre): contient des glucides complexes, des protéines et de petites quantités de vitamines B.

Lors du procédé de raffinage, on retire le son et le germe ne laissant que l'endosperme. On retire alors les protéines, les fibres et plusieurs nutriments essentiels ce qui diminue beaucoup la valeur nutritive de l'aliment et le rend moins goûteux et satisfaisant.

Choisir des aliments à grains entiers vous apporte les bénéfices nutritionnels de toutes les parties du grain. Des études ont montré que les individus qui consomment régulièrement des aliments riches en grains entiers réduisent leur risque de développer plusieurs des maladies suivantes:

Hypercholestérolémie
Obésité
Désordres intestinaux
Maladies cardiovasculaires
Accidents vasculaires-cérébraux
Diabète de type 2
Cancer

Vous pouvez améliorer le traitement de votre condition cardiaque et de votre diabète et améliorer votre état de santé général en incluant des aliments riches en grains entiers à l'intérieur d'un plan alimentaire équilibré. Les membres de l'équipe BARI 2D peuvent vous aider à faire de bons choix.

Autres bénéfices des grains entiers et des aliments riches en fibres:

- ◆ Les grains entiers augmentent votre apport en fibres solubles. D'autres sources de fibres solubles incluent les haricots, les lentilles, les pois chiches et les légumes comme le céleri et le brocoli, les noix et les graines.
- ◆ Les fibres améliorent le transit intestinal.
- ◆ Les fibres aident à abaisser le LDL-cholestérol.

- ◆ Les fibres aident à contrôler votre glycémie.
- ◆ Les grains entiers et autres aliments riches en fibres améliorent la sensation de satiété et aident à contrôler l'appétit.
- ◆ Vous aurez la satisfaction d'avoir fait des choix d'aliments santé.

Trucs faciles pour augmenter votre consommation de grains entiers:

- * Prenez l'habitude de lire les étiquettes nutritionnelles. Vérifiez la teneur en fibres, en calories, en gras et en glucides des aliments que vous choisissez. Par exemple, si vous choisissez une sorte de céréales, choisissez celles qui contiennent le plus de fibres donc assurément plus de grains entiers.
- * Choisissez du pain de qualité fait à partir de farine de grains entiers de différentes sortes: blé, seigle, avoine. Choisissez du pain multigrains contenant des grains non moulus.
- * Choisissez de l'avoine comme céréale à déjeuner et faites cuire légèrement.
- * Choisissez du riz brun au lieu du riz blanc.
- * Choisissez des pâtes de blé entier ou multigrains.
- * Gardez à la maison une variété de grains comme le germe de blé, le son d'avoine et le blé concassé pour utiliser dans les recettes ou saupoudrer sur les céréales.
- * Essayez des grains entiers et ajoutez de la variété et de la saveur à vos menus:

Avoine	Quinoa
Blé entier	Riz brun
Bulgur (blé concassé)	Riz sauvage
Maïs	Sarrasin
Millet	Seigle
Orge	Sorgo
Popcorn	Triticale

Le Guide alimentaire canadien recommande d'inclure des produits à base de grains entiers à l'intérieur d'une alimentation saine. Discutez avec votre diététiste ou un membre de l'équipe BARI-2D afin d'en savoir plus. ■

Resources: CalorieKing.com, USDA MyPyramid, Canada's Food Guide.

Saviez-vous que?...

Le popcorn est une bonne source de grains entiers et est un très bon choix de collation. Une tasse de popcorn fournit seulement 31 calories et 0.3 g. de gras.

Attention au beurre!! Une c. à table ajoutera 98 calories et 11 g. de gras!

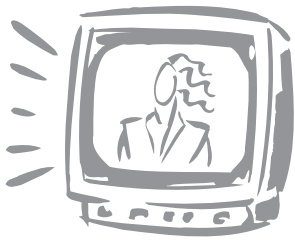


Questions Fréquentes à BARI 2D

Ces derniers jours, nous avons été inondés de nouvelles à caractère médical. Nous les voyons à la télévision et les lisons dans les journaux et les revues. Alors, comment juger les résultats d'un rapport médical et comment savoir quand être sceptique ou pas? Voici quelques questions auxquelles vous pourriez penser:

Est-ce un rapport sur de vraies personnes avec de vraies maladies ou parle-t-on de résultats préliminaires obtenus d'études sur des animaux?

Quand un traitement a été étudié seulement sur des animaux, les résultats d'étude ne peuvent être directement rapportés aux humains tant que des études sur des humains ne seront pas faites.



De quel ordre de grandeur parle-t-on?

Souvent, les études se font sur seulement 50, 100 ou 500 personnes. On peut largement parler d'une seule étude dans les nouvelles, mais si on veut fournir une évidence solide, les mêmes résultats doivent être rapportés dans plusieurs études. Évaluer un grand nombre de gens, sur de longues périodes donnera des résultats plus

fiables qu'une petite étude effectuée une seule fois.

Qui est responsable de l'étude? Est-ce que l'organisme qui supporte l'étude a un intérêt financier découlant des résultats?

Vous pourriez être plus sceptique si l'organisme qui supporte l'étude peut bénéficier des résultats positifs. Ceci ne signifie pas que la recherche n'est pas bonne, mais vous devriez être plus sceptique que si l'étude était financée par le «National Institute of Health» par exemple. Bari 2D est financé par la «National Heart, Lung and Blood Institute» une division du «National Institutes of Health».

Est-ce que la source est fiable?

Vous devriez essayer de faire la différence à savoir si on essaie de faire la promotion d'un produit ou service, ou si principalement on donne des informations sur les soins de santé.

Suite à des résultats de recherche, devrait-on faire des changements?

Il est important d'être bien informé. Demandez toujours l'avis de votre docteur à savoir si des conclusions d'une étude peuvent s'appliquer à vous. ■

Extrait de l'encart «Office visit» du Mayo Clinic Women's Healthsource, mai 2005. Extrait autorisé.

RESTEZ EN MOUVEMENT : Ayez la bougeotte

Vous adorerez ces activités sans exercice

Quand vous étiez enfant, on vous a surtout dit de cesser de bouger et de rester assis tranquille. Aujourd'hui, nous voulons que vous oubliiez ces conseils de votre maman et que vous vous mettiez à bouger.

La recherche a démontré que de petits mouvements peuvent faire une grosse différence pour brûler des calories et perdre du poids. Quelques-unes de ces activités de bougeotte peuvent être faites à votre bureau, dans votre voiture, sur le divan, à la table, dans la salle d'attente ou partout où le cœur vous en dit:

- X Tapez du pied et bougez les orteils.
- X Bougez les jambes quand vous êtes assis.
- X Remuez votre crayon.
- X Pianotez avec vos doigts sur la table ou le bureau.
- X Changez votre position quand vous êtes assis.
- X Ayez une bonne posture assise, le dos droit, les épaules vers l'arrière.
- X Étirez souvent vos bras et vos jambes quand vous êtes assis.
- X Mâchez de la gomme (sans sucre bien sûr).

- X Restez debout quand vous parlez au téléphone.
- X Faites des pas quand vous êtes debout tout en bougeant les bras.
- X Dansez en faisant les tâches ménagères.
- X Levez-vous pour changer le poste de TV (cachez la télécommande).
- X Levez-vous et marchez durant les pauses commerciales.
- X Descendez de l'autobus un arrêt précédent.
- X Stationnez un peu plus loin au centre commercial, à l'épicerie, au travail, etc.

Vous pourriez brûler des centaines de calories par jour et perdre quelques livres par mois.

Si vous marchez, nagez ou faites de la bicyclette, continuez et en plus, ayez la bougeotte durant les temps morts. Pour ceux dont la condition ne permet pas d'exercices aérobiques, avoir la bougeotte est une excellente option. ■

A Clinical Study
BARI 2D



BARI 2Day & 2Morrow

té 2005

BARI 2Day & 2Morrow Staff

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

Madeleine Gourgues
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

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

Bernardo Vargas, BS
NYU School of Medicine

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

Joanne Kurylas, RN, CDE
New York Medical College/
Westchester Medical Center

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

Collaborateurs:

Rebecca Fox, PA, MSc
University of British Columbia/
Vancouver Hospital

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

Chris Kwong, RD, MPH, CDE
University of Minnesota

Susan McClinton, BSN
Ottawa Heart Institute

Rossali Pilapil-lee
University of British Columbia/
Vancouver Hospital

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

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

Tammy Touchstone, RN, BSN
VAMC Memphis