

Printemps-été 2007



BARI 2Day & 2Morrow

MESSAGE DU LABORATOIRE D'ÉLECTROCARDIOGRAPHIE DE BARI 2D

Bernard Chaitman, M.D., Directeur

Cher participant BARI 2D,

Le laboratoire d'électrocardiographie aimerait vous remercier de votre participation à BARI 2D et de nous permettre de recueillir d'importantes informations pouvant être bénéfiques pour vous et les autres. Dans le cadre de votre visite annuelle à BARI 2D, un électrocardiogramme (ECG) est effectué. Ceci est une procédure simple durant laquelle 10 électrodes sont placées sur votre torse, bras et jambes. Un ECG nous en dit long sur l'activité électrique de votre cœur. Il peut indiquer si vous avez subi une attaque cardiaque dans le passé ou s'il n'y a pas suffisamment de sang circulant dans votre cœur. Occasionnellement, une personne peut avoir une attaque cardiaque silencieuse qui ne peut être détectée que si un ECG est fait une fois par année.

Les ECG de tous les participants à BARI 2D sont envoyés à un laboratoire central à St-Louis. En étant centralisés, ceci aide à uniformiser le processus de traitement des ECG. Aussi, du fait que les mêmes médecins analysent les données, les résultats sont plus constants. Lorsque votre ECG arrive à St-Louis, nous mesurons les courbes et vérifions s'il y a des résultats inhabituels. Nous comparons votre nouvel ECG avec les précédents pour voir s'il y a des changements.

Si vous êtes hospitalisé pour un problème cardiaque alors que vous êtes dans BARI2D et qu'on vous fait un ECG, le laboratoire va l'interpréter aussi. Nous demandons à l'hôpital un résumé de votre hospitalisation et les résultats de vos analyses sanguines qui nous disent si vous avez eu une attaque cardiaque. Ces informations confirment le diagnostic d'attaque

cardiaque ou condition instable. Après avoir interprété les ECG et les données de l'hôpital, les résultats sont envoyés au centre de coordination à Pittsburgh, sous votre code d'identification de l'étude.

Jusqu'à maintenant, plus de 13700 ECG ont été soumis par les 2368 participants à BARI 2D des 49 centres des Etats-Unis, Brésil, Canada, Mexique et Europe. Ceci est une moyenne de 6 ECG par participant. Les changements à l'ECG qui surviennent aux gens avec un diabète qui sont traités de différentes façons n'ont pas été étudiés à fond. Votre contribution nous donne une merveilleuse opportunité d'en apprendre plus au sujet de cette condition importante. L'étude BARI 2D va aider à déterminer le rôle des procédures de revascularisation (tels pontages ou tuteurs) comme une option de traitement pour améliorer la santé à long terme des patients avec un diabète et une maladie cardiaque. En nous permettant d'obtenir et d'analyser vos ECG, vous nous aidez grandement à tenter de répondre aux importantes questions de l'étude BARI 2D.

Sincèrement,

Bernard Chaitman M.D.



POUR ALIMENTER VOTRE RÉFLEXION

Une histoire de poisson

Votre mère avait raison, après tout! Si, étant plus jeune, vous deviez prendre une dose d'huile de foie de morue, vous faisiez probablement une faveur à votre cœur. Les huiles de foie de morue et autres poissons d'eau froide sont des sources naturelles d'acides gras oméga-3. Les enfants d'après-guerre des années 1940 et 1950 en recevaient quotidiennement dans le but de combler les manques dus au rationnement de certains aliments.

Les acides gras oméga-3, nommés EPA et DHA sur les étiquettes, aident à abaisser les triglycérides dans le sang, une des composantes du cholestérol sanguin. Une diminution des triglycérides est associée à une diminution du risque de maladie cardiaque. Les oméga-3 peuvent aussi diminuer sensiblement la pression artérielle. Chez les gens à risque de maladie cardiaque, ils peuvent réduire le risque d'ACV. Les huiles de poisson peuvent être un complément aux autres médicaments cardiaques que vous prenez. Les bénéfices des huiles de poisson se font sentir après seulement quelques mois.

Si vous le souhaitez, vous pouvez acheter des capsules d'huile de poisson ou d'huile de lin plutôt que de l'huile de poisson liquide. La plupart de ces préparations, par contre, doivent être prises à raison de 10 capsules ou plus par jour, afin d'obtenir une dose thérapeutique d'acides gras oméga-3, soit 1000 à 4000 mg par jour. Le prix par portion varie de 0,18 \$ à 3 \$; lisez attentivement les étiquettes nutritionnelles pour voir ce que vous achetez! Des doses plus fortes peuvent causer des problèmes de saignement, alors voyez avec votre médecin avant de prendre plus que les doses recommandées d'oméga-3.

Précautions: Les huiles de poisson devraient être réfrigérées pour les garder fraîches. Pour masquer tout goût de poisson, mangez une tranche d'agrumes après votre dose d'huile de poisson. Si vous oubliez souvent votre huile de poisson, dessinez un petit poisson sur votre boîte à pilules pour vous aider à y penser.



Les huiles de poisson peuvent être prises à partir de l'alimentation en consommant des poissons gras comme le saumon, le maquereau, le thon blanc "albacore" ou les sardines. Une diète saine inclut deux (quatre onces) portions de poisson par semaine. Les noix, le tofu et certaines huiles végétales (canola, soya et olive) sont des sources alimentaires de gras qui peuvent être transformées en oméga-3 dans votre organisme.

Il peut sembler étrange que manger des huiles soit bon pour votre cœur! Les huiles et les sources élevées de gras oméga-3 alimentaires contiennent des calories, comme tout aliment. Alors, savourez poissons et autres aliments santé avec modération.

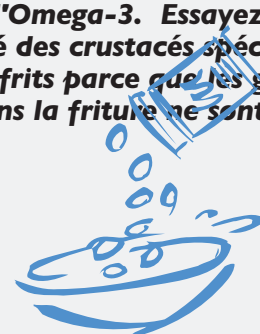
SAVIEZ-VOUS?

Les poissons en conserve (comme le thon ou le saumon) contiennent aussi des acides gras oméga-3. Gardez-en sous la main pour des repas rapides et faciles.

Lorsque vous cuisez du poisson frais, calculez 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur. Pour vérifier si le poisson est cuit, piquez la chair à l'aide d'une fourchette; elle devrait se séparer facilement et avoir une apparence opaque.

Les graines de lin contiennent aussi des oméga-3. Ajoutez-en moulues à vos céréales, yogurt ou mets préparés à la maison pour plus de bénéfices.

S'il vous plaît rappelez-vous bien que les fruits de mer, tels que les crevettes et le crabe ne sont pas une bonne source d'Oméga-3. Essayez de limiter la quantité des crustacés spécialement s'ils sont frits parce que les gras contenus dans la friture ne sont pas "santé".



HISTOIRE DE SUCCÈS DE NOS PATIENTS

L'itinéraire de CGM. Patiente de Sao Paulo, Brésil

CGM a joint les rangs de l'étude BARI 2D en octobre 2004. Elle avait un diabète de type 2, mal contrôlé depuis 15 ans. Elle utilisait les médicaments oraux aux doses maximales et de l'insuline avec un contrôle plus ou moins réussi. Ses valeurs usuelles de glycémie à jeûn étaient entre 10.5 et 12.2 mmol/L.

A l'âge de 69 ans, CGM commença à ressentir des douleurs thoraciques angineuses provoquées par l'effort. Un cathétérisme démontra que deux des vaisseaux principaux étaient obstrués de façon significative. Ses médecins choisirent de traiter sa condition cardiaque avec un traitement médical, insistant sur l'importance de réduire les facteurs de risque. A l'âge de 72 ans, elle ressent encore de l'angine et décide alors d'accepter l'invitation de participer à l'étude BARI 2D. Au début de l'étude, son taux d'hémoglobine glyquée était de 8.3%, son taux de cholestérol LDL était de 2.97 et sa tension artérielle était de 160/100 mmHg, malgré la médication qu'elle utilisait.

CGM a été assignée à la stratégie de traitement de revascularisation pour son problème cardiaque et aux médicaments qui améliorent la sensibilité à l'insuline pour son diabète. Au début, elle était craintive de cesser l'insuline, mais après de bonnes discussions pour examiner le rôle des médicaments sensibilisateurs à l'insuline, la diète, la perte de poids et l'exercice dans le contrôle du diabète, ses craintes sont disparues.

CGM en collaboration avec notre éducatrice en diabète et notre nutritionniste, commença à faire des changements dans sa diète et aussi à faire davantage d'exercices. Elle commença à perdre du poids et sa médication fut ajustée, si bien que 4 mois après son entrée dans BARI 2D, son taux d'hémoglobine glyquée est à 6.7%, son cholestérol LDL est 1.94 et ses triglycérides sont à 1.66 mmol/L. Après 6 mois, il a été possible de cesser complètement de l'insuline. Maintenant, deux ans plus tard, tous ses facteurs de risque (cholestérol, triglycérides, haute pression, poids, hémoglobine glyquée, etc.) sont maintenant sous contrôle. Elle fait de l'exercice tous les jours et a perdu 14 kg (31 lbs).

"J'ai complètement changé mon style de vie. Maintenant je suis une diète saine comme je ne l'ai jamais fait et je fais davantage d'exercice que lorsque j'étais jeune; jusqu'à maintenant je ne me suis jamais sentie si bien, confiante et sans douleurs d'angine," nous dit une CGM très heureuse admettant que même si elle est plus âgée, sa qualité de la vie s'est améliorée significativement depuis qu'elle participe à l'étude BARI 2D.

COMBATTRE LE DIABÈTE

Comment nous mangeons, 1^{re} partie

Manger n'est pas seulement un plaisir, mais cela procure les éléments nutritifs dont notre organisme a besoin:

Les **HYDRATES DE CARBONE** que nous consommons ont le plus d'effets sur le taux de sucre sanguin, tout en étant notre principale source d'énergie. Nous en avons tous besoin!

Les **PROTÉINES** nous fournissent les éléments nécessaires à la régénération de l'organisme

Les **GRAS** nous donnent de l'énergie et goûtent bon! Quoique très caloriques, les gras peuvent être bons pour nous lorsqu'ils sont bien choisis (voir Pour alimenter votre réflexion).

Voici quelques conseils généraux :

- ▼ Limitez-vous à la portion recommandée sur l'étiquette nutritionnelle.
- ▼ Choisissez des viandes maigres et des produits laitiers faibles en gras lorsque vous pouvez
- ▼ Lisez les étiquettes et choisissez des produits ayant le moins de gras TRANS et SATURÉS.
- ▼ Les aliments riches en fibres et à grains entiers fournissent généralement un meilleur apport que les aliments transformés.
- ▼ Mangez plus de légumes verts à moins que votre médecin vous recommande de les éviter.
- ▼ Si vous prenez un diurétique ou une médication pour contrôler votre pression artérielle, choisissez des produits faibles en sodium et évitez d'en ajouter à vos aliments.
- ▼ Choisissez des boissons sans sucre.



Comment nous mangeons, 2^e partie

Maintenant, comment appliquer ces conseils lorsqu'on mange à l'extérieur?

FAST FOOD: Choisissez un petit sandwich et une salade avec vinaigrette légère plutôt que des frites. Préférez un breuvage sans sucre.

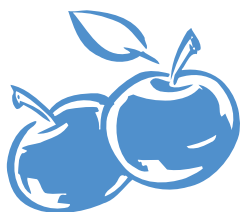
MEXICAIN: Essayez de choisir des menus sans fromage et/ou sans viande.

ITALIEN: Commandez une soupe à base de bouillon pour débiter et pensez à partager l'entrée avec un(e) ami(e).

ASIAN: Mangez plus de légumes et moins de riz.

AMÉRICAIN: Vous pouvez rapporter la moitié du repas dans un "doggie bag."

BUFFET: Décidez à l'avance les quantités que vous allez manger et n'emplissez votre assiette qu'une seule fois.



Plusieurs restaurants offrent des portions réduites pour aînés.

Surveillez les trucs à venir pour bien manger dans les prochaines parutions de BARI 2D & 2MORROW!



BOUILLABAISSSE ou RAGOÛT de POISSON

C'est une recette excellente, qui a beaucoup de goût et qui est rapide à préparer. Si vous utilisez du saumon, vous bénéficiez des bienfaits des omega-3!

Recette pour quatre portions (1 portion équivaut approximativement à 2 tasses)

Ingrédients:

1 livre (454 g) de filet de poisson (saumon, thon, flétan, sole, aiglefin)
1 tasse d'oignon haché
2 c. à thé d'ail haché
1 boîte de 8 onces de sauce tomate sans sel
1 boîte de 28 onces de tomates en dés
1 feuille de laurier
1 c. à thé de basilic séché

1 c. à thé d'origan séché
1/4 c. à thé de poivre
1 c. à table de flocons de persil séchés
1/2 tasse de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
2 tasses de zucchini émincés

Préparation:

1. Dans un chaudron, mélanger tous les ingrédients, excepté le poisson
2. Laisser mijoter de 20 à 30 minutes, en brassant occasionnellement
3. Couper le poisson en morceaux de 1/2 pouce
4. Ajouter le poisson et cuire de 5 à 7 minutes (le temps de cuisson peut varier selon le poisson).

Information nutritionnelle

185 calories
25 g de protéines
20 g d'hydrates de carbone
1 g de gras total
0 g de gras saturé
64 mg de cholestérol
800 mg de sodium

Système d'échanges:

1 portion = 3 viandes maigres et 1.5 échange de légumes

* pour fin d'analyse, le filet d'aiglefin a été utilisé

POULS DE BARI 2D Mettez-y du rire!

Avec le stress, l'organisme libère des hormones dans la circulation sanguine qui peuvent contribuer au développement de maladies. Souvent, quand les gens ressentent du stress, ils ne s'en préoccupent pas pour eux-mêmes. Le stress peut mener à de mauvaises habitudes telles que a) manger mal, trop, trop peu ou de mauvais aliments; b) diminution des activités physiques – se sentir trop fatigué pour se lever et bouger; c) l'isolement – ne pas voir ses amis ou sa famille parce que ça demande trop d'énergie ou d'efforts et d) abus d'alcool – une façon de faire courante qui ne demande pas de prescription médicale mais qui peut créer d'autres problèmes. Il existe quelques méthodes simples pour aider à réduire le stress et diminuer les effets négatifs du stress sur l'organisme.

Par exemple, l'humour et le rire génèrent des sentiments positifs. Une bonne rigolade aide à diminuer la pression artérielle, augmente le taux d'oxygène dans le sang, améliore les capacités intellectuelles, diminue le niveau des hormones de stress, améliore le système immunitaire, vous fait sentir bien et améliore l'humeur. Un enfant d'âge préscolaire rit environ 300 fois par jour. Un adulte rit environ 17 fois par jour.

Comment mettre du rire dans votre vie?

- ◆ Recherchez l'humour dans les situations quotidiennes. Il y a beaucoup de situations cocasses ou ridicules autour de nous à chaque jour. Prenez le temps de les observer et de rire de celles-ci.
- ◆ Côté-toyez ou parlez avec un ami qui vous fait rire. Si vous ne pouvez le rejoindre, le seul fait de penser à lui ou elle vous fera sourire. Rappelez-vous la fois où vous et votre ami(e) avez bien rigolé ou vécu une situation cocasse ensemble. Racontez cette histoire à une autre personne et partagez-en le souvenir avec une nouvelle personne.

- ◆ Prenez une pause humoristique de 5 à 10 minutes chaque jour. Lisez les farces ou les bandes dessinées dans les journaux. Si vous trouvez une blague, BD ou une histoire drôle qui vous plaît, racontez-la à un(e) ami(e). Même si vous oubliez le punch, vous pouvez rire de votre façon de raconter l'histoire! Tout le monde a raté un punch au moins une fois.
- ◆ Regardez de jeunes enfants découvrir le monde. Ces bombes d'énergie, que ce soit dans votre famille, au parc ou au centre commercial, trouvent plaisir et amusement dans les choses les plus simples.
- ◆ Rappelez-vous d'avoir du plaisir à chaque jour. À la fin de la journée, si vous avez ri plus de 17 fois, félicitez-vous. Sinon, promettez-vous de rire encore plus le lendemain.
- ◆ Passez du temps avec des gens positifs afin d'améliorer vos attitudes positives. Les gens optimistes voient le beau côté de la vie et peuvent influencer votre façon de voir les choses.

Vous pouvez en ajouter à cette liste. Faites des plans afin d'ajouter du rire dans votre vie et diminuer les effets négatifs du stress.

Référence : Droste, T. *Choose Your Medicine: Laughter, Music, Optimism: 11 Ways to Knock Out Stress and Lower Your Chance of Heart Disease*. Retrieved from <http://find.prevention.com/vignette/pvn/searchresult.jsp> Helpguide©, Active Healthy Lifestyles. (2004). Retrieved from http://www.helpguide.org/life/humor_laughter_health.htm#online

Questions posées fréquemment

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir au sujet des SOINS DE LA PEAU...

Pourquoi ai-je tendance à avoir plus de complications de la peau?

- ▲ Ce n'est pas certain, mais ça peut être causé par le rétrécissement des petits vaisseaux sanguins à fleur de peau, dont le but est de la protéger. Chez les gens diabétiques, ces vaisseaux se contractent et peuvent même se fermer.
- ▲ Dû à l'apport insuffisant de sang, les plaies ne guérissent pas très vite, ce qui peut causer une infection. Souvenez-vous, de simples éraflures ou piqûres peuvent se transformer en ulcères (lésions à la surface de la peau).

Pourquoi les pieds sont-ils si touchés lorsqu'on parle de problèmes de peau reliés au diabète?

- À cause du rétrécissement des vaisseaux sanguins, la circulation est moindre près des orteils et sur les pieds, pouvant causer des infections bactériennes et à champignons. Les personnes avec un diabète ont tendance à avoir moins de sensibilité dans leurs pieds et leurs orteils, donc ils peuvent ne pas sentir les coupures, blessures et les ignoreront jusqu'à ce qu'elles empirent.

Quelles précautions devrais-je prendre pour réduire le risque de problèmes cutanés?

- Observez une bonne hygiène et regardez votre peau, spécialement sur les pieds, quotidiennement.
- Utilisez un savon antibactérien, aussi appelé savon

désodorisant. Ces savons aident à diminuer les bactéries sur la peau ainsi que la quantité de champignons. Les infections bactériennes doivent être traitées précocement et agressivement pour en prévenir la progression. En plus de ces savons, un antibiotique topique ou buccal peut être utilisé si le médecin le recommande.

Quel genre de lotion est recommandé pour traiter les problèmes de peau?

- * Les crèmes peuvent suffire, en autant qu'elles n'irritent pas la peau, mais chaque individu est différent. Les crèmes peuvent aider à réparer les gerçures sur la peau des pieds. Le meilleur moment pour l'appliquer est immédiatement après le bain ou la douche.
- * Une autre façon de réparer les gerçures et de prévenir ou traiter les infections bactériennes et d'utiliser un onguent antibactérien. Durant les mois d'hiver, quand les pieds et les orteils peuvent fendre, il est très important d'utiliser immédiatement une lotion pour aider à fermer les fissures. Demandez l'aide d'un podiatre ou d'un dermatologue si les fissures ne guérissent pas en quelques semaines.

Que devrais-je savoir de plus sur les soins de la peau?

Les gens avec un diabète devraient se protéger du soleil et encourager leurs proches à en faire autant. **TOUJOURS:**

- * Utiliser une protection solaire, même par temps nuageux
- * Utiliser une protection d'indice UVB minimum 15 à 30
- * Porter un chapeau sous le soleil



RESTER ACTIF – BOUGER

Profitez de la nouvelle saison pour changer vos habitudes d'exercices. Les changements de saison offrent une belle opportunité de sortir et d'essayer de nouvelles activités.

L'Association Américaine du Diabète (ADA) recommande simplement la marche pour: 1 – vous aider à perdre du poids 2 – améliorer votre circulation sanguine et votre mobilité et 3 – diminuer le stress.

Pour vous aider à commencer, voici quelques conseils de l'ADA:

- * Commencez lentement – marchez pour de courtes périodes et augmentez graduellement au fur et à mesure que votre énergie augmente. Vous pourriez commencer par ajouter 3 à 5 minutes chaque semaine jusqu'à un total de 35 à 45 minutes, au moins 5 jours par semaine.
- * Assurez-vous de boire de l'eau avant de débiter.
- * Faites de simples mouvements d'étirement avant de partir. Visitez le www.diabetes.org pour trouver quelques exercices d'étirement.

Le but est de trouver des exercices que vous aimez vraiment, qui vous procureront un but et une sensation de bien-être. Être actif est un but que tous aimeraient atteindre, mais rester actif est autre chose. La liste des excuses est infinie: "Je suis trop fatigué(e)," "Je suis trop occupé(e)," "Il fait trop chaud, trop froid, c'est plate." Quelquefois, débiter n'est pas si difficile – c'est de rester actif qui demande le plus d'efforts. N'essayez

pas de vous astreindre à une intensité maximale, mais visez plutôt la régularité. Une fois que vous avez choisi une activité spécifique et un horaire d'exercices, persévérez jusqu'à ce que vous soyez accro.

Voyez l'exercice comme un acquis positif, un plus. Par contre, ça peut prendre jusqu'à un an pour développer des habitudes d'exercices. Voilà quelques trucs pour trouver l'activité qui vous convient le mieux:

- ◆ Nul besoin d'être compétitif.
- ◆ Genre d'activité que vous pouvez faire jusqu'à une heure par jour.
- ◆ Facile à faire sans effort intellectuel.
- ◆ Vous pouvez la faire seul, pas besoin d'attendre d'autres personnes pour la cédule.
- ◆ Vous croyez que cette activité a une valeur physique, mentale ou spirituelle.
- ◆ Vous croyez que votre capacité augmentera si vous persistez.
- ◆ Vous pouvez la pratiquer sans autocritique.

Soyez prudent et parlez à votre équipe BARI 2D d'un plan d'exercices personnalisé. Souvenez-vous, si vous présentez des complications reliées au diabète, certains types d'exercices devraient être évités ou modifiés. Bonne chance!

A Clinical Study
BARI 2D



BARI 2Day & 2Morrow

Printemps-été 2007

BARI 2Day & 2Morrow Staff

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

Frani Averbach, MPH, RD, LDN
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

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

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

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

Suzy Foucher, RN, BA
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