



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

Dr Martin Juneau
Cardiologue



PENSEZ À VOTRE CŒUR

Diabétiques, protégez votre cœur

Les personnes diabétiques de type 2 (diabète adulte) ont un risque élevé de développer une maladie coronarienne (blocage des artères qui nourrissent le cœur) et donc de faire un infarctus du myocarde. En général, les diabétiques développeront une maladie cardiaque 10 à 12 ans plus tôt que les non-diabétiques. De plus, une majorité de gens diabétiques présente de l'hypertension ainsi qu'un taux élevé de cholestérol, augmentant davantage le risque d'infarctus.

**“ Pour réduire
le risque d'accident
cardiaque,
il faut améliorer
ses habitudes
de vie. ”**

Pour réduire le risque d'accident cardiaque, il faut améliorer ses habitudes de vie : cesser de fumer, faire de l'activité physique et adopter une saine alimentation. Le modèle d'alimentation de type méditerranéen est un des meilleurs choix. Les aliments vedettes sont :

- ▶ Produits céréaliers à grains entiers
- ▶ Fruits et légumes fortement colorés
- ▶ Légumineuses
- ▶ Soya et ses dérivés (tofu, boissons de soya, etc.)
- ▶ Poissons
- ▶ Huile d'olive et canola
- ▶ Noix et graines de lin
- ▶ Produits laitiers maigres

Collaboration : Marie-Josée Duhamel, infirmière, et Élise Latour, diététiste
Chronique offerte par **Transcontinental**



**FONDATION
INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

Tél. : 514 593-2525 1 877 518-2525

www.fondationicm.org