

## L'ICCR, qui sommes-nous ?

L'ICCR est la toute première organisation académique internationale et multidisciplinaire sur les risques cardiometaboliques. Son objectif est de promouvoir la recherche scientifique sur la prévention, l'évaluation et la gestion des personnes ayant un fort risque de développer une maladie cardiometabolique. Elle est composée d'experts de disciplines complémentaires (diabétologues, cardiologues, spécialistes de l'obésité, spécialistes de l'hypertension, de la nutrition et de l'activité physique), tous de renommée internationale. Pour plus d'informations, rendez-vous sur

[www.cardiometabolic-risk.org](http://www.cardiometabolic-risk.org)



International Chair on  
Cardiometabolic Risk



# Cœur et diabète, adoptez le

# réflexe eau



International Chair on  
Cardiometabolic Risk

- <sup>1</sup> Ministère de l'emploi et de la solidarité. Programme national de réduction des risques cardiovasculaires 2002-2005 <http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/cardio.pdf>
- <sup>2</sup> World Health Organisation. Diabetes. The problem. Fact sheet June 2009 [http://www.who.int/nmh/publications/fact\\_sheet\\_diabetes\\_en.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/fact_sheet_diabetes_en.pdf)
- <sup>3</sup> International Diabetes Federation Europe. Diabetes. The Policy Puzzle: Is Europe Making Progress? 2008; second edition <http://www.idf.org/webdata/docs/EU-diabetes-policy-audit-2008.pdf>
- <sup>4</sup> Isnard H. et al. Données épidémiologiques sur le diabète de type 2. BEH 2002; 20-21: 85-91 [http://www.invs.sante.fr/BEh/2002/20\\_21/beh\\_20\\_21\\_2002.pdf](http://www.invs.sante.fr/BEh/2002/20_21/beh_20_21_2002.pdf)
- <sup>5</sup> Garandeau P. Le diabète de type 2 chez l'enfant et l'adolescent : est-ce une épidémie ? Revue internationale de pédiatrie - Tome XXXIII - 2002; 318: 30-5
- <sup>6</sup> ICCR : Chaire internationale sur les risques cardiometaboliques <http://www.cardiometabolic-risk.org>
- <sup>7</sup> Alberti K. et al. Circulation. 2009 ; 120 : 1640 - 1645
- <sup>8</sup> Després J.P. et al. The concept of cardiometabolic risk: bridging the fields of diabetology and cardiology. Annals of Medicine 2008; 40:514-523
- <sup>9</sup> Balkau B. et al. International Day for the Evaluation of Abdominal Obesity: a study of waist circumference, cardiovascular disease, and diabetes mellitus in 168,000 primary care patients in 63 countries. Circulation 2007; 116:1942-51
- <sup>10</sup> Yusuf S. et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. Lancet. 2004;364:937
- <sup>11</sup> Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé. Service évaluation des technologies et services évaluation économique. Principes de dépistage du diabète de type 2. Février 2003 [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/diabete\\_synth\\_2003.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/diabete_synth_2003.pdf)
- <sup>12</sup> Hautes Autorités de Santé. Service des recommandations professionnelles. Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle. Recommandations. Actualisation 2005 [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/hta\\_patient\\_adulte\\_synthese.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/hta_patient_adulte_synthese.pdf)
- <sup>13</sup> Emmerich J. et al. L'athérosclérose. John Libbey Eurotext, Paris, 2000
- <sup>14</sup> Gami A.S. et al. Metabolic syndrome and risk of incident cardiovascular events. 2007; 49:403-14
- <sup>15</sup> Wilson P. et al. Metabolic Syndrome as a Precursor of Cardiovascular Disease and Type 2 Diabetes Mellitus. Circulation 2005;112:3066-3072
- <sup>16</sup> Johnson R.K. et al. Dietary sugars intake and cardiovascular health. A scientific statement from the American Heart Association. Circulation 2009; 109: 1010-20
- <sup>17</sup> Dhingra R. et al. Soft drink consumption and risk of developing cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in middle-aged adults in the community. Circulation 2009; 107: 480-488
- <sup>18</sup> ICCR MD conference 2009
- <sup>19</sup> Jéquier E. et al. Pourquoi faut-il boire de l'eau ? Pour maintenir la balance hydrique. Les Cahiers de Nutrition et de Diététique 2009; 44:190-197

# Cœur et diabète, un enjeu de santé publique majeur



**Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde.**

20 millions de Français sont concernés par le risque cardiovasculaire<sup>1</sup>.

**Le diabète connaît une très forte croissance avec 240 millions de diabétiques dans le monde<sup>2</sup> en 2009.**

Une évolution de la maladie laisse entrevoir plus de 380 millions de diabétiques en 2025.

En France, plus de 3 millions de personnes sont aujourd'hui diabétiques<sup>3</sup>, parmi lesquelles 2 millions ont un diabète de type 2<sup>4</sup>.

Le diabète de type 2 se caractérise par une quantité de glucose trop élevée dans le sang et sa survenue est fortement liée à notre mode de vie<sup>4</sup>. Le diabète de type 2 est, en général, une maladie d'adulte. Cependant, aujourd'hui, il touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents<sup>5</sup>.



## Le syndrome métabolique

Les experts de l'ICCR<sup>6</sup> ont mis en évidence que les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète sont plus importants chez les personnes ayant **un tour de taille élevé (supérieur à 102<sup>7</sup>cm chez les hommes et 88<sup>7</sup>cm chez les femmes)** et présentant notamment un déséquilibre métabolique tel un taux élevé de graisses dans le sang (triglycérides, cholestérol)<sup>8</sup>.

Cette combinaison peut signifier la présence d'un syndrome, appelé syndrome métabolique. La détection de ce syndrome peut donc être effectuée simplement par les médecins lors d'une consultation. La graisse « viscérale », celle qui s'installe autour de l'abdomen et qui est à l'origine de l'augmentation progressive de notre tour de taille, est à surveiller tout particulièrement.

**En effet, les experts ont montré que plus le tour de taille était élevé, plus les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète augmentaient<sup>9</sup>.**



# Quels sont mes facteurs de risques ?



## Avez-vous de l'hypertension ?

› L'hypertension artérielle est silencieuse et, à long terme, fatigue votre cœur<sup>12</sup>. Il est important de contrôler régulièrement votre tension artérielle.

## Fumez-vous ?

› Le tabac multiplie par 2 le risque d'infarctus pour une consommation de 10 cigarettes par jour et par 3 si la consommation atteint 20 cigarettes<sup>10</sup>.



## Etes-vous diabétique ou avez-vous des personnes diabétiques dans votre famille ?

› Une simple prise de sang permettra de connaître le taux de glucose dans votre sang. On estime aujourd'hui que 600 000 Français ignorent qu'ils sont diabétiques<sup>11</sup>.

## Avez-vous un taux élevé de graisses dans le sang (cholestérol, triglycérides) ?

› 30% des Français sont concernés par l'excès de cholestérol. Quand le « mauvais » cholestérol (LDL) est en excès, il se dépose progressivement sur les parois des artères, responsables des maladies cardiovasculaires<sup>13</sup>.

Les anomalies du taux de graisses dans le sang, tel un excès de « mauvais » cholestérol ou de triglycérides, ou bien un taux bas de « bon » cholestérol (HDL) sont à prendre en compte dans le cadre de la prévention de l'obésité et des maladies cardiovasculaires. Une simple prise de sang sur ordonnance de votre médecin permettra de vérifier ces taux.

## Pratiquez-vous une activité physique régulière ?

› Le programme national de réduction des risques cardiovasculaires<sup>1</sup> recommande de pratiquer au minimum 30 minutes (par exemple 2 x 15 minutes ou 3 x 10 minutes) d'exercice physique d'intensité modérée tous les jours<sup>1</sup> (marche, natation...).



## Quelle quantité d'eau buvez-vous dans la journée ? Consommez-vous régulièrement des boissons gazeuses sucrées ?

› L'eau n'apporte aucune calorie et est le partenaire de choix pour s'hydrater lorsque l'on veut contrôler son poids. Substituer un grand verre (250ml) de boisson gazeuse sucrée par de l'eau est un geste simple au quotidien, qui permet de contrôler son apport énergétique. **L'eau est donc la boisson à privilégier comme première source d'hydratation. Il est conseillé d'en consommer au moins 1,5l par jour\***.

\* Pour un adulte sédentaire vivant en climat tempéré



## Avez-vous un tour de taille supérieur à 88 cm si vous êtes une femme ou 102 cm si vous êtes un homme ?

› Un tour de taille de plus de 102 cm chez les hommes ou de plus de 88 cm chez les femmes et notamment un taux important de graisses dans le sang (triglycérides, cholestérol) constituent les critères de détection du syndrome métabolique<sup>8</sup>. Les patients présentant le syndrome métabolique ont un risque multiplié par 2 de maladies cardiovasculaires et par 3 à 5 de diabète<sup>14-15</sup>. Votre médecin peut détecter simplement et rapidement le syndrome métabolique.

## Facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sur lesquels nous ne pouvons pas agir :

- **Hérédité** : le risque de développer une maladie cardiovasculaire augmente dès que l'un des membres de la famille en est atteint précocement (avant l'âge de 50 ans).
- **Sexe** : les hommes sont plus concernés par les maladies cardiovasculaires que les femmes non ménopausées.
- **Age** : après 60 ans, les femmes ménopausées rattrapent les hommes et la fréquence des accidents cardiovasculaires féminins augmente<sup>1</sup>.

› Si vous êtes concerné(e) par au moins un de ces facteurs de risque, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour un éventuel dépistage.

# Une bonne hydratation est au cœur d'un mode de vie sain

## Un des moyens pour réduire les risques des maladies cardiovasculaires et de diabète repose tout simplement sur de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique.

Parmi ces bonnes habitudes, l'« American Heart Association » a récemment recommandé de diminuer fortement la quantité de sucres ajoutés dans l'alimentation au quotidien, afin de contrôler son poids et de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires<sup>16</sup>. La recommandation journalière est de n'apporter pas plus de 100 calories chez la femme ou 150 calories chez l'homme en provenance des sucres ajoutés.

Les experts ont mis en évidence\* que la consommation d'au moins une boisson gazeuse sucrée par jour était fortement associée à l'augmentation du risque de développement du syndrome métabolique<sup>17</sup>. Il devient alors évident que de bonnes habitudes alimentaires passent par le contrôle de la quantité de sucres ajoutés qui proviennent de ce que nous mangeons et de ce que nous buvons<sup>18</sup>.

## Un geste simple est de substituer des boissons gazeuses sucrées par de l'eau, ce qui permet de contrôler son apport énergétique :

- L'eau n'apporte aucune calorie et est le partenaire de choix pour s'hydrater lorsque l'on veut contrôler son poids.
- L'eau est le seul liquide de notre alimentation réellement indispensable pour notre corps. Il est conseillé d'en boire 1,5 litre\*\* par jour pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme<sup>19</sup>.
- L'eau est aussi un véritable allié quand on pratique une activité physique. Il faut alors boire plus avant, pendant et après l'effort physique.

## Il est donc important de privilégier l'eau comme première source d'hydratation. N'hésitez pas à boire de l'eau tout au long de la journée.

\* Etude menée aux Etats-Unis de 1948 jusqu'à nos jours, sur plusieurs milliers de patients

\*\* Pour un adulte sédentaire vivant en climat tempéré

