

# J'ai du diabète, que faire après un infarctus ?

**Cabinet de cardiologie du Dr Frédéric HURSON**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/docteur.frederic.hurson](http://www.docvadis.fr/docteur.frederic.hurson)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**L'infarctus est un événement traumatisant. Vous vous posez des questions : ma vie sera-t-elle comme avant ? Que puis-je faire pour éviter un nouvel infarctus ?**

## **Pourquoi le patient atteint de diabète est-il davantage exposé au risque d'infarctus?**

Le diabète, surtout s'il évolue depuis plus de 10 ans, favorise la survenue d'un infarctus dont il multiplie le risque par 2. Il est aussi souvent associé à d'autres facteurs de risque qui multiplient également ce risque.

En effet, 50 % des patients atteints de diabète ont un taux trop élevé de cholestérol, 60% présentent une hypertension artérielle et 80 % une obésité. Le syndrome d'apnée du sommeil est également fréquemment associé au diabète. L'association de 5 de ces facteurs de risque multiplie par 300 le risque d'infarctus.

## **Est-ce que je risque de faire un nouvel infarctus ?**

Le diabète augmente le risque de faire un nouvel infarctus dont il est un facteur de risque majeur. Par ailleurs, les patients victimes d'un infarctus ont également un risque élevé de présenter un accident vasculaire dans un autre territoire, en particulier le cerveau.

Il est donc indispensable, si vous êtes atteint de diabète, de bien suivre vos traitements et de mettre en place des mesures de prévention pour limiter le risque de rechute. Le traitement de tous vos facteurs de risque est indispensable. Votre médecin vous aidera à les prendre en charge.

## **Comment puis-je prévenir le risque de rechute ?**

Pour prévenir le risque de rechute, vous devez combiner deux éléments : votre traitement médicamenteux et la modification de vos habitudes de vie.

Il est notamment indispensable :

- d'arrêter de fumer : le tabac double le risque relatif de mortalité chez les patients atteints de diabète...
- de rééquilibrer votre alimentation, ceci est aussi important que la prise des médicaments.
- d'augmenter votre activité physique, en suivant par exemple un programme de réadaptation à l'effort. Votre médecin pourra vous orienter vers une consultation spécialisée.

En outre, suivre votre traitement médicamenteux est primordial. Il comprend dans la plupart des cas :

- votre médicament contre le diabète, qu'il faut idéalement rééquilibrer en-dessous de 7 ;
- un médicament contre le cholestérol ;
- un médicament pour contrôler votre hypertension artérielle ;
- un bêtabloquant et le plus souvent 2 antiagrégants plaquettaires pendant au moins un an pour protéger votre cœur et prévenir la formation de caillots dans les artères coronaires.

N'hésitez pas à poser à votre cardiologue les questions qui vous préoccupent concernant votre traitement mais aussi votre hygiène de vie.



*Exercice 6 pour étirer les tendons et ligaments situés en arrière de votre cuisse*

## Quel impact sur ma vie au quotidien ?

L'impact de votre infarctus sur votre vie au quotidien repose sur le bilan qui aura été réalisé à l'hôpital et dépend donc de votre situation particulière. Votre équipe soignante est à votre écoute pour répondre à vos questions.

La reprise d'une activité professionnelle est vivement souhaitable ainsi qu'une activité physique régulière. Les activités d'endurance sont recommandées, comme la marche rapide (jusqu'à un essoufflement modéré ne gênant pas la parole), le vélo, ou la natation. Les sports qui occasionnent des accélérations brusques (tennis, football, arts martiaux) sont en revanche déconseillés. Vos médecins pourront vous aider à choisir l'activité la plus adaptée à votre situation.

Vous hésitez peut-être à aborder avec votre médecin le sujet des relations sexuelles. Sachez qu'elles ne sont pas contre-indiquées. Si vous êtes un homme et que vous souhaitez utiliser des médicaments qui facilitent l'érection, il est indispensable d'en discuter au préalable avec votre médecin : en effet, ces médicaments peuvent entraîner une chute de votre tension artérielle.

Enfin, si vous êtes amateur de voyages, il n'y a pas de raison de vous en priver ; il est néanmoins préférable d'en discuter avec votre médecin, notamment s'il s'agit d'un voyage en avion ou en altitude. Si vous choisissez la montagne, il est nécessaire de vous adapter progressivement à l'altitude. Au-dessus de 1800 mètres notamment, une évaluation réalisée par votre cardiologue est indispensable. En cas de séjour dans des zones chaudes, veillez à éviter la déshydratation. Dans tous les cas, consultez votre médecin avant de partir.

Le diabète est un facteur de risque cardiovasculaire, encore plus si vous avez déjà subi un infarctus du myocarde. Pour prévenir le risque de récurrence, il est indispensable de respecter votre traitement médicamenteux et de modifier vos habitudes de vie.

N'hésitez pas à conserver sur vous la liste des traitements suivis pour prévenir toutes complications en cas d'incident.

Enfin, la coordination entre vos médecins est souhaitable et recommandée. Pensez à indiquer aux différents spécialistes les médicaments prescrits par leurs confrères.