

Le cholestérol est un type de gras présent dans notre sang ainsi que dans certains aliments. Nous en avons tous besoin d'une petite quantité pour fabriquer nos parois cellulaires, la vitamine D ainsi que les hormones. Cependant, notre corps produit tout ce dont il a besoin. Il existe deux types de cholestérol sanguin :

**Le cholestérol à lipoprotéines de faible densité (LDL) = mauvais cholestérol**

**Le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) = bon cholestérol**

Les personnes ayant un taux de cholestérol élevé ont dans le sang trop de mauvais cholestérol susceptible de former des plaques le long des parois artérielles et de rétrécir les artères (athérosclérose). En conséquence, le sang a de la difficulté à circuler dans le corps<sup>1</sup>.

### GÉRER SON HYPERCHOLESTÉROLÉMIE EN...

-  **MANGEANT** moins d'aliments gras (en particulier les gras saturés et les gras trans) et plus de fruits et légumes
-  **FAISANT** de l'activité physique régulièrement
-  **MAINTENANT** un poids santé
-  **RÉDUISANT** son stress
-  **CESSANT** de fumer
-  **PRENANT** ses médicaments exactement comme le médecin l'a prescrit – autrement dit, chaque jour et à heure fixe<sup>2</sup>



Si l'hypercholestérolémie n'est pas bien gérée, il peut en résulter de graves complications...

## AVC CRISE CARDIAQUE ANGINE<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> [http://www.fmcoeur.com/site/c.nLXJ8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm?\\_ga=1.35700512.1857632982.1414684411](http://www.fmcoeur.com/site/c.nLXJ8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm?_ga=1.35700512.1857632982.1414684411)  
<sup>2</sup> <http://www.mhp.gov.on.ca/fr/healthy-eating/cholesterol.asp>

### FAITS SURPRENANTS

Selon les données de GSC,

**58 %** DES PERSONNES AYANT UN TAUX ÉLEVÉ DE CHOLESTÉROL OBSERVENT LE TRAITEMENT PRESCRIT

Ce qui veut dire que

**42 %** NE PRENNENT PAS LEURS MÉDICAMENTS SELON LA PRESCRIPTION DU MÉDECIN

**PRENDRE 50 %  
DE VOS MÉDICAMENTS EST  
0 % EFFICACE**

(Les médicaments ne font pas effet si vous ne les prenez pas! )

### LE CHANGEMENT EST POSSIBLE

Nous savons qu'il est difficile de changer. Mais les recherches démontrent qu'avec de l'information et du soutien, les personnes qui ont un taux de cholestérol élevé peuvent apporter les changements nécessaires pour le faire baisser.

### L'OBJECTIF EST D'ABAISSE LE LDL ET D'ACCROÎTRE LE HDL.

MANGER DES ALIMENTS SAINS  FAIRE DE L'EXERCICE  CESSER DE FUMER 

Il existe des ressources pour les personnes qui ont des questions ou qui ont besoin d'aide pour amorcer un changement positif. Par exemple, de nombreuses épiceries emploient des spécialistes de la diététique, et les pharmaciens peuvent fournir un accompagnement et des conseils en matière de médicaments.

### D'AUTRES LE DISENT...



Lorsque mon médecin m'a appris que mon taux de cholestérol était trop élevé, j'ai dû entreprendre une réflexion sur mon mode de vie... toujours à la course... trop souvent au resto... trop d'aliments transformés. Comme mes amis faisaient déjà attention à leur alimentation, j'ai décidé de faire comme eux. Et vous savez quoi? Il est tout aussi facile de manger une pomme que d'acheter une barre de chocolat. J'ai hâte à mon prochain examen de santé pour voir les progrès que j'ai réalisés. »

-Frank, 47 ans, atteint d'hypercholestérolémie