

Le cholestérol, trop, c'est trop !

Environ **40%** des adultes au Canada

ont un niveau de cholestérol trop élevé dans le sang. Plusieurs d'entre eux ne le savent pas, parce qu'ils ne se sentent pas malades.

S'il n'est pas traité, ce problème augmente les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires (maladies du cœur et des vaisseaux sanguins) qui sont la cause du décès de 3 individus sur 10 au Canada.

Heureusement, des habitudes de vie avantageuses et, dans certains cas, des médicaments peuvent nous aider à contrôler notre niveau de cholestérol.

Le cholestérol, c'est quoi ?

Le cholestérol est une matière grasse fabriquée naturellement par notre organisme. Il est essentiel à une bonne santé. Le problème, c'est quand il y en a trop. C'est ce qu'on appelle l'hypercholestérolémie.

Le cholestérol en excès dans le sang tend à se déposer sur les parois à l'intérieur des artères : c'est l'athérosclérose. En s'accumulant, les dépôts peuvent, peu à peu, bloquer les artères.

Lorsque l'accumulation des dépôts de cholestérol se fait dans les artères qui amènent le sang vers le cœur, elle peut causer l'angine ou l'infarctus (crise cardiaque). Si les dépôts se situent au niveau des artères du cou ou de la tête, ils peuvent provoquer un accident vasculaire cérébral (AVC) et entraîner une paralysie.

Et les triglycérides ?

Les triglycérides sont une autre sorte de matière grasse utile au bon fonctionnement du corps. Le risque de maladies cardiovasculaires est aussi augmenté lorsqu'il y en a une trop grande quantité dans le sang. Ceci est encore plus vrai en présence d'un niveau de LDL trop élevé, de HDL trop bas ou encore d'un tour de taille important.



Le « bon » et le « mauvais » cholestérol

Quand on parle de « bon » et de « mauvais » cholestérol, on ne parle pas du cholestérol des aliments, mais du cholestérol dans le sang. En fait, on devrait plutôt parler de « bons » et de « mauvais » transporteurs de cholestérol.

Comme l'eau et les graisses ne se mélangent pas, il en est de même du sang et du cholestérol. Le cholestérol doit donc utiliser des transporteurs pour pouvoir voyager dans le sang. Il y a les bons transporteurs de cholestérol (HDL) et les mauvais transporteurs de cholestérol (LDL).

Les bons transporteurs (HDL) amènent le cholestérol vers le foie pour qu'il soit transformé en substances utiles pour le corps. Ils jouent un rôle de nettoyeur des artères. Par contre, les mauvais transporteurs (LDL) favorisent plutôt le dépôt du cholestérol à l'intérieur des artères.

Pour augmenter notre protection contre les maladies cardiovasculaires, on gagne à ne pas avoir trop de LDL et davantage de HDL.



Direction de la prévention

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien de :



Avec l'appui de :

Association des cardiologues du Québec

Collège des médecins du Québec

Collège québécois des médecins de famille

Diabète Québec

Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Fédération des médecins spécialistes du Québec

Fondation des maladies du cœur du Canada

Institut de Cardiologie de Montréal

Groupe de recherche sur les hyperlipidémies et l'athérosclérose de l'Institut de recherches cliniques de Montréal

Médecins francophones du Canada
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Ordre des pharmaciens du Québec

Pour contrôler son niveau de cholestérol

4 STRATÉGIES GAGNANTES

Même si les niveaux de cholestérol et de triglycérides dépendent en bonne partie de notre hérédité, il est possible de les améliorer en adoptant les « 4 stratégies gagnantes ».

BIEN MANGER



BOUGER

LA PLUPART DES JOURS

MAINTENIR OU RÉDUIRE
SON POIDS

NE PAS FUMER

1 Bien manger

FAITES DES « CHOIX GAGNANTS » DANS LES 4 GROUPES

Légumes et fruits

MANGEZ-EN ENTRE 7 ET 10 PORTIONS PAR JOUR.

- CONSOMMEZ au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- SAVOUREZ-LES de mille et une façons, aux repas et lors des collations !

Produits céréaliers

FAITES RIMER PRODUITS CÉRÉALIERS AVEC GRAINS ENTIERS !

- OPTEZ pour des pains, des biscottes et des pâtes faits avec de la farine de blé entier ou d'autres grains entiers.
- CHOISISSEZ des céréales avec au moins 2 g de fibres par portion de 30 g (ou 4 g par 55 g). Consultez les emballages. Celles qui contiennent en plus de l'avoine ou du psyllium sont d'excellents choix, car ces ingrédients aideraient à réduire le cholestérol dans le sang.

Lait et substituts

PRIVILÉGIEZ LES CHOIX MOINS GRAS.

- PRIVILÉGIEZ le lait, les breuvages laitiers et les yogourts à 2 % ou moins de M.G. (matières grasses).
- CONSOMMEZ aussi des boissons de soya enrichies.
- SURVEILLEZ votre consommation de fromage en privilégiant les choix à 20 % ou moins de M.G.

Viandes et substituts

VARIEZ LES SOURCES DE PROTÉINES.

- PENSEZ à prendre au moins de 2 à 3 repas de poisson par semaine.
- DÉCOUVREZ les légumineuses (ex. : pois, fèves, haricots, lentilles, etc.), le tofu et les substituts de viande à base de soya.
- CONSOMMEZ le poulet et la dinde sans la peau.
- CHOISISSEZ des coupes de viandes maigres qui contiennent peu ou pas de gras visible.
- SERVEZ des petites portions de viande ou de volaille.
- FAVORISEZ les modes de cuisson exigeant peu de gras.
- PRIVILÉGIEZ les charcuteries moins grasses telles que la poitrine de dinde, le jambon et le rôti de bœuf maigres. Toutefois, ces choix sont salés.
- LIMITEZ les jaunes d'œufs à 2 ou 3 par semaine.

GÉREZ LES GRAS

LIMITEZ

les gras trans

les gras saturés

le cholestérol

produits de boulangerie gras (<i>pâtisseries, gâteaux, croissants, tartes, etc.</i>)	X
fritures (<i>frites, grignotines, beignes, aliments panés</i>)	X
margarines hydrogénées, shortening	X
beurre, crème et crème glacée	X X
fromages gras	X X
viandes grasses	X X
charcuteries grasses (<i>saucisses, bacon, pâtés, etc.</i>)	X X
abats (<i>foie, rognons, ris, cervelle</i>)	X

PRIVILÉGIEZ

les gras insaturés
(mono- et poly-insaturés)

- huiles de canola* et d'olive
- vinaigrettes (*faites d'huile de canola ou d'olive*)
- margarines molles non hydrogénées*
- poissons gras* (*ex. : saumon, truite, maquereau, sardines, hareng*)
- graines de lin moulues*
- noix et graines (*avec modération*)

*Ces aliments sont des sources d'**oméga-3**



2 Bouger la plupart des jours

Les effets positifs de l'activité physique sont nombreux ! Bouger suffisamment aide, entre autres, à augmenter le « bon cholestérol » (HDL), à diminuer les triglycérides et à contrôler le poids.

Pour profiter des bienfaits de l'activité physique, on gagne à être actif régulièrement durant toutes les saisons. **Faire la plupart des jours au moins 30 minutes d'activité à une intensité qui essouffle légèrement, que ce soit en continu ou en blocs de 10 à 15 minutes, est un excellent objectif.** Pratiquez les sports que vous aimez ou marchez simplement d'un bon pas, montez les escaliers, jouez avec les enfants, dansez avec entrain, allez au dépanneur à vélo, tondez le gazon... Allez-y à votre goût et à votre rythme. L'important est de bouger aussi souvent que possible.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'activité physique, commencez doucement et augmentez graduellement le nombre de minutes par jour, le nombre de jours par semaine et l'intensité de vos activités. Pour vous motiver à marcher davantage, pourquoi ne pas porter un podomètre durant quelques semaines ?



3 Maintenir ou réduire son poids

Un surplus de poids s'accompagne souvent d'un niveau élevé de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Si le surplus de poids se situe **autour de la taille** plutôt qu'au niveau des hanches et des cuisses, **le risque de maladies cardiovasculaires est plus grand.**

Si vous avez du poids en trop, maigrir vous aidera à contrôler votre niveau de cholestérol. On note souvent une amélioration dès les premiers kilos perdus.

Pour contrôler votre poids, ne vous lancez surtout pas dans un régime miracle ! L'approche la plus sécuritaire et la plus efficace est de bien manger, de limiter la grosseur des portions, d'écouter sa « vraie faim », d'éviter le grignotage et de mettre l'activité physique au menu de la journée.

4 Ne pas fumer

Fumer endommage les vaisseaux sanguins et favorise l'accumulation de gras à l'intérieur des artères, augmentant ainsi les risques de maladies cardiovasculaires. Le niveau de cholestérol semble d'ailleurs proportionnel au nombre de cigarettes fumées par jour. **Cesser de fumer** contribue à diminuer les mauvais transporteurs de cholestérol (LDL), tout en augmentant les bons transporteurs de cholestérol (HDL) dans le sang.

Cesser de fumer n'est pas chose facile. Par contre, il existe maintenant plusieurs méthodes et de nombreuses ressources pour aider les fumeurs qui désirent se libérer de la cigarette. L'important, c'est d'être décidé. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. **Le seul échec est de cesser d'essayer !**

Pour changer en douceur

Lorsqu'on décide de s'y mettre, on peut avoir tendance à tout vouloir changer en même temps. Dans bien des cas, les chances de succès seront plus grandes, si on y va graduellement.

- Concentrez-vous sur un seul changement à la fois.
- Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Félicitez-vous et récompensez-vous pour les objectifs atteints, sans pour autant vous sentir coupable si vous n'y arrivez pas à l'occasion.
- Sachez apprécier le côté positif des changements que vous faites (prendre soin de vous, vous sentir mieux, etc.).
- Demandez à votre entourage de vous encourager.

Je prends le contrôle

Comprendre ses valeurs

On suggère habituellement aux hommes de 40 ans et plus et aux femmes de 50 ans et plus ou ménopausées d'avoir un premier bilan lipidique. Si vous êtes plus jeune et que vous présentez certains signes ou facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (par exemple : histoire familiale, diabète, hypertension artérielle, obésité abdominale, tabagisme), un bilan lipidique est aussi indiqué.

Le **bilan lipidique** est obtenu à partir d'une prise de sang à **jeun**. Il renseigne non seulement sur le cholestérol total, mais également sur les valeurs de cholestérol HDL, de cholestérol LDL et de triglycérides.

Valeurs souhaitables*

Cholestérol total (CT)	moins de 5,2 mmol/L
Cholestérol HDL (C-HDL)	1,04 mmol/L ou plus
Ratio CT/C-HDL	moins de 5,0
Cholestérol LDL	moins de 3,4 mmol/L
Triglycérides	moins de 1,7 mmol/L

Il est possible que votre médecin considère d'autres valeurs souhaitables pour vous selon l'ensemble de vos facteurs de risque tels que votre âge, votre sexe, votre hérédité, vos habitudes de vie, la présence ou non de diabète ou d'hypertension.

* Selon le rapport du NCEP-ATPIII. National Institutes of Health, États-Unis, 2001.

Améliorer ses valeurs

Pour augmenter le bon cholestérol (HDL)

- Réduire son poids, si nécessaire
- Bouger
- Cesser de fumer

Certaines études montrent que l'**alcool, pris en quantité modérée**, peut augmenter le bon cholestérol. Attention toutefois, car l'alcool peut faire augmenter la tension artérielle, les triglycérides, le poids et même mener à l'alcoolisme et ses méfaits. Il peut aussi interagir avec certains médicaments. Parlez-en à votre médecin. Et si vous ne consommez pas d'alcool, vous n'avez évidemment pas à vous mettre à boire pour avoir un cœur en santé !

Pour diminuer le mauvais cholestérol (LDL)

- Réduire son poids, si nécessaire
- Bien manger, en gérant particulièrement sa consommation de matières grasses

Pour diminuer les triglycérides

- Réduire son poids, si nécessaire
- Bouger
- Bien manger, en limitant particulièrement sa consommation d'aliments et de boissons sucrées, de produits à base de farine blanche ainsi que d'alcool

Besoin de médicaments ?

Certaines personnes ont besoin de médicaments pour les aider à contrôler leur tension artérielle, ou encore leurs niveaux de cholestérol, de triglycérides ou de glucose dans le sang. Si c'est votre cas, il est important de rester fidèle au traitement prescrit par votre médecin et de bien suivre ses recommandations, même si vous ne vous sentez pas malade.

Si les médicaments vous causent des effets indésirables, n'abandonnez surtout pas votre traitement.

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Et n'oubliez surtout pas les « 4 stratégies gagnantes ». Elles peuvent vous aider à limiter la quantité de médicaments que vous devez prendre.

ET LES PRODUITS NATURELS ?

Consultez toujours votre pharmacien ou votre médecin avant d'en prendre. Certains de ces produits peuvent interagir et même nuire à votre traitement ou avoir des effets indésirables sur votre santé.

Les renseignements contenus dans cette publication sont présentés à titre informatif et ne remplacent pas les recommandations d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

La série sur la santé du cœur a été élaborée par ACTI-MENU.

Nous tenons à remercier les experts suivants qui ont été consultés : **Beth Abramson**, interniste, cardiologue, St. Michael's Hospital, Toronto; **Philip Barter**, cardiologue, Heart Research Institute, Sydney, Australie; **Huguette Bélanger**, médecin-conseil, Direction de santé publique de la Montérégie; **Johanne Blais**, médecin, CHUQ, Hôpital Saint-François d'Assise, Québec; **Greg Bondy** et **Jiri Frohlich**, médecins biochimistes, St. Paul's Hospital, Vancouver; **W. Virgil Brown**, cardiologue, VAMC, Georgie, États-Unis; **Jean Davignon**, interniste, **Robert Dufour**, médecin et **Chantal Blais**, diététiste, Institut de recherches cliniques de Montréal; **Jean-Pierre Després**, docteur en physiologie de l'exercice, Institut de cardiologie de Québec; **George Fodor** et **Ruth McPherson**, internistes, Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa; **Jacques Genest** et **Allan Sniderman**, cardiologues, Hôpital Royal Victoria, Montréal; **Gaston Godin**, docteur en sciences du comportement, Université Laval; **Pavel Hamet** et **André Lacroix**, endocrinologues, Centre hospitalier de l'Université de Montréal; **Martin Juneau** et **Marc-André Lavoie**, cardiologues et **Élise Latour**, diététiste, Institut de cardiologie de Montréal; **Gilles Paradis**, médecin épidémiologiste, Direction de santé publique de Montréal; **Raymonde Pineau**, médecin, Direction de santé publique de la Capitale-Nationale; **George Steiner**, endocrinologue, Toronto General Hospital; **James Stone**, cardiologue, University of Calgary; **Guy Tremblay**, cardiologue, Hôpital du Saint-Sacrement, Québec.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document sur le site Web www.actimenu.ca/publications.php ou auprès de leur représentant AstraZeneca.

Références disponibles sur demande à actimenu@actimenu.ca.

© ACTI-MENU - 2004 pour la première publication.

© ACTI-MENU - 2012 pour la présente publication. Tous droits réservés. Utilisation commerciale non permise.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012.