



# Guide de gestion du cholestérol

Le cholestérol est un gras nécessaire que l'on trouve dans le sang pour aider à la croissance des cellules. Le foie fabrique la majorité du cholestérol de notre corps et le reste provient des aliments que nous mangeons, comme la viande, le poisson, la volaille, les jaunes d'œufs et les produits laitiers.

## Il y a du bon et du mauvais cholestérol

En cas d'un taux trop élevé de mauvais cholestérol, celui-ci se combine au gras, au calcium et à d'autres substances et forme des dépôts gras, que l'on appelle "plaque", à l'intérieur des vaisseaux sanguins. La plaque réduit la circulation sanguine vers le cœur et le cerveau, ce qui augmente le risque de crise cardiaque ou d'AVC. Le bon cholestérol aide à véhiculer le mauvais cholestérol hors du sang pour le ramener au foie afin qu'il soit éliminé.



## Pour maintenir un faible taux de mauvais cholestérol et un taux élevé de bon cholestérol:

**Mangez de bons gras** – Limitez les gras trans (que l'on retrouve dans les aliments prêts à manger et transformés) ainsi que les gras saturés (viande rouge et produits laitiers à haute teneur en gras), optez pour les gras monoinsaturés (huiles d'olive et de canola, avocats et noix) et les gras polyinsaturés oméga-3 (poissons gras comme le saumon, la truite, le hareng et les sardines).

**Augmentez l'apport en fibres** – Les fibres solubles que contiennent notamment le gruau et le son d'avoine, les légumineuses (haricots secs, pois et lentilles), les pommes, les fraises et les agrumes peuvent aider à réduire le mauvais cholestérol. Vérifiez les étiquettes des produits alimentaires et assurez-vous que le premier ingrédient de la liste soit des grains entiers à 100 % et que ces produits contiennent au moins deux grammes de fibres.



**Soyez actif/active** – Essayez d'intégrer au moins deux heures et demie d'exercice aérobique modéré ou vigoureux par semaine, notamment en faisant de la marche rapide, en jouant avec les enfants ou en promenant votre chien. Vous pouvez répartir votre activité physique en périodes de 10 minutes ou plus.

**Cessez de fumer** – Le tabagisme augmente le mauvais cholestérol, réduit l'apport en oxygène dans le sang et hausse la pression artérielle.

**Médicament** – Si une alimentation appropriée et de l'exercice ne suffisent pas pour vous permettre d'atteindre de bons taux de cholestérol, votre médecin peut vous prescrire un médicament réducteur de cholestérol.

## Gérer votre santé

Demandez à votre médecin de faire vérifier vos taux de cholestérol si vous:

- avez plus de 40 ans (homme), plus de 50 ans (femme) ou êtes postménopausée;
- souffrez d'une maladie cardiaque, de diabète, d'hypertension ou avez eu un AVC;
- avez des antécédents familiaux de maladie cardiaque ou d'AVC;
- avez un tour de taille de plus de 102 cm/40 po (hommes) ou de 88 cm/35 po (femmes) – 90 cm/35 po (hommes) ou 80 cm/32 po (femmes) si vous êtes d'origine asiatique ou chinoise.

**Découvrez vos taux de cholestérol grâce à une simple analyse sanguine effectuée chez Dynacare**