

## Le cholestérol

Le cholestérol est une substance cireuse produite par notre organisme. Il est l'un des lipides (matières grasses) qui se retrouvent normalement dans le sang et dans chaque cellule du corps. On associe souvent le cholestérol à des problèmes de santé. En réalité, le cholestérol est une composante vitale des membranes des cellules, des hormones et de la vitamine D. Sans lui, l'organisme ne pourrait fonctionner.

Le cholestérol est transporté dans le sang par les lipoprotéines. L'excédent de cholestérol transporté par les lipoprotéines à basse densité (LDL) est un facteur de risque important d'athérosclérose, aussi appelé rétrécissement des artères.

L'athérosclérose apparaît lorsqu'une substance collante appelée plaque s'accumule contre la paroi interne des artères (les vaisseaux sanguins qui transportent le sang du cœur vers les diverses parties du corps). Cette accumulation obstrue lentement les artères et endommage leur paroi interne. La principale composante de la plaque est le cholestérol. Au fur et à mesure que les artères rétrécissent et s'endommagent, les risques de problèmes circulatoires, d'angines, de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) augmentent.

Le premier type, le cholestérol LDL, est aussi appelé mauvais cholestérol. Bien que notre organisme ait besoin d'un taux normal de cholestérol LDL pour assurer la croissance et la réparation des cellules, un taux trop élevé peut causer l'accumulation de plaque à l'intérieur des artères.

Le deuxième type, le cholestérol HDL, est appelé bon cholestérol, parce qu'il aide à éliminer le « mauvais » cholestérol déposé le long des parois des artères sous forme de plaque, et à le faire transporter par le sang, jusqu'au foie, où il est éliminé.

Près de 40 % de la population canadienne adulte affiche un taux de cholestérol élevé.

Dans la majorité des cas, un taux élevé de cholestérol ne se manifeste par aucun symptôme. La seule façon de savoir si votre cholestérol est élevé est de procéder à des analyses sanguines. Vous ne savez pas si votre taux de cholestérol devrait vous inquiéter? Consultez votre médecin.

Les lignes directrices canadiennes recommandent d'évaluer les taux de cholestérol dans les cas suivants :

- si vous êtes un homme âgé de 40 ans ou plus;
- si vous êtes une femme âgée de 50 ans ou plus ou ménopausée;
- si vous souffrez d'une maladie du cœur, de diabète ou d'hypertension artérielle;
- si le tour de taille dépasse les 102 cm (40 pouces) chez les hommes et 88 cm (35 pouces) chez les femmes;
- si vous fumez ou si vous avez récemment cessé de fumer;
- si vous avez des antécédents familiaux de maladies du cœur ou d'AVC.



## Mode de vie sain

Adopter un mode de vie sain constitue une première étape essentielle vers l'atteinte et le maintien de taux de cholestérol sains. Les principes de base du contrôle du cholestérol sont les suivants :

- adopter une alimentation saine pauvre en lipides saturés et en gras trans, comprenant beaucoup de légumes, de fruits et de grains entiers;
- être actif physiquement, en cumulant entre 30 et 60 minutes d'activité physique modérée par jour, la plupart des jours (ou tous les jours) de la semaine;
- atteindre et conserver un poids santé;
- limiter sa consommation d'alcool;
- vivre sans fumée.

## Activité physique

L'activité physique peut sauver des vies. Elle réduit de près de la moitié les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral. En outre, elle peut réduire les risques de diabète, de cancer du colon, d'ostéoporose, de dépression, d'AVC, de stress et d'anxiété.

L'activité physique joue un rôle primordial dans l'amélioration des taux de cholestérol et la santé cardiovasculaire générale. La pratique régulière d'une activité physique telle que la marche rapide, la natation ou le cyclisme, de 30 à 60 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine, peut augmenter votre cholestérol HDL (« bon » cholestérol).



## MANGEZ SAINEMENT

### Recommandations du Guide alimentaire canadien :

- Mangez beaucoup de légumes et de fruits. À chaque jour, consommez un légume vert foncé (ex : brocolis, asperges et laitue romaine) ainsi qu'un légume orangé (ex : carottes et patates sucrées).
- Consommez la moitié de vos produits céréaliers sous forme de produits de grains entiers (riz brun ou sauvage et flocons d'avoine), chaque jour.
- Servez du poisson deux fois par semaine (truite arc-en-ciel, saumon ou sardines).
- Consommez plus souvent des haricots, des lentilles et du tofu dans votre alimentation.
- Buvez du lait ou des substituts de lait faibles en matières grasses, comme les breuvages de soya fortifiés.
- Utilisez des huiles insaturées comme l'huile de canola, d'olive et de soya ainsi que des margarines non hydrogénées (pas plus de 2 à 3 c. à table, par jour).

### Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter sa consommation de :

- Breuvages et aliments riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel.
- Gras saturés provenant des viandes grasses, du beurre, du saindoux, du ghee, du shortening.
- Gras trans contenus dans les aliments tout prêts et frits ainsi que dans les pâtisseries comme les beignes, les biscuits, les tortillas, les pains cuits à la vapeur, les tartes et les tartelettes.
- Sel (sodium).
- Sucre contenu dans certains produits comme les boissons gazeuses et les desserts.

Source : [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)