

Vivre avec le cholestérol

Cholestérol et vie saine



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

www.fmcoeur.ca

Cholestérol et vie saine

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le mot « cholestérol » peut décrire à la fois le cholestérol qui se trouve dans l'organisme (cholestérol sanguin) OU le cholestérol qui se trouve dans les aliments (cholestérol alimentaire). Dans cette brochure, pour faciliter la lecture, nous utiliserons le mot « cholestérol » pour parler du cholestérol sanguin, ou plus spécifiquement d'un taux élevé de cholestérol sanguin. Quant au cholestérol qui se trouve dans les aliments, nous l'appellerons « cholestérol alimentaire ».

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.

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

D'où provient le cholestérol?

Le foie fabrique environ 80 % du cholestérol contenu dans l'organisme. L'autre 20 % provient des aliments

que nous consommons. Les aliments qui accroissent le plus le taux de cholestérol sanguin sont ceux qui contiennent des matières grasses saturées et des gras trans, comme les viandes grasses, les produits laitiers entiers, les collations et les aliments préparés. Parmi les aliments qui contiennent des niveaux élevés de cholestérol alimentaire, on compte le jaune d'œuf, les abats comestibles, les crevettes, les calmars et les viandes grasses. Le cholestérol alimentaire n'affecte que certaines personnes.

Du point de vue nutritionnel, la meilleure façon de contrôler le cholestérol sanguin consiste à adopter une saine alimentation, pauvre en lipides, spécialement en matières grasses saturées et en gras trans. Votre médecin pourra vous conseiller quant à la quantité d'aliments contenant du cholestérol alimentaire que vous devriez consommer. Nous traiterons des divers types de lipides alimentaires et de leur rôle dans l'alimentation un peu plus loin dans cette brochure.

Mode de vie et taux de cholestérol

Adopter un mode de vie sain constitue une première étape essentielle vers l'atteinte et le maintien de taux de cholestérol sains. Dans cette brochure, nous soulignerons les modifications à apporter à votre mode de vie afin de réduire vos risques de maladies cardiovasculaires. 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.

Pour comprendre les lipoprotéines

Le cholestérol est transporté dans l'ensemble du corps par la circulation sanguine, en petits emballages de protéines et de cholestérol appelés *lipoprotéines*. Les principaux types de lipoprotéines sont les suivants :

1. Lipoprotéines de basse densité ou cholestérol LDL

2. Lipoprotéines de haute densité ou cholestérol HDL

Pour comprendre les résultats des tests de cholestérol, il faut connaître la différence entre ces deux types de cholestérol.

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.

Les triglycérides, les lipides les plus répandus dans l'organisme

Un autre type de matières grasses s'appelle *triglycérides*; on les évalue en même temps que les taux de cholestérol. Les triglycérides ne sont pas du cholestérol. Par contre, ce sont les matières grasses les plus répandues dans l'organisme, et ils semblent associés à une augmentation des risques de maladies du cœur, bien que le lien exact reste à établir. Un taux élevé de triglycérides dans le sang semble associé à une tendance à la formation de caillots sanguins. Plus la tendance à former des caillots est élevée, plus les risques de crise cardiaque ou d'AVC sont élevés.

Un taux élevé de triglycérides est également associé à une consommation excessive de sucres simples, de



glucides raffinés, de lipides saturés, de gras trans et d'alcool. Ils sont aussi étroitement associés à un excédent de poids, à un mode de vie sédentaire ou à un diabète mal contrôlé.

Une question d'équilibre

Tous les lipides (gras) sanguins ont un rôle à jouer dans l'organisme. Pour demeurer en forme, le secret consiste à conserver l'équilibre entre chacun d'entre eux. Le texte qui suit vous explique comment les matières grasses sont mesurées et présentent les taux qui sont considérés comme sains.

Comment savoir si mon taux de cholestérol est 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.

Il suffit d'une simple analyse sanguine

Les taux de cholestérol peuvent être mesurés par une

simple analyse sanguine qui ne nécessite qu'une prise de sang au bras. Ce test peut évaluer les quatre types de lipides contenus dans le sang, ainsi que le taux de cholestérol total.

Un test de cholestérol fournit habituellement les cinq catégories de résultats suivants :

1. **cholestérol total;**
2. **cholestérol LDL;**
3. **cholestérol HDL;**
4. **triglycérides;**
5. **rapport cholestérol total/cholestérol HDL.**

La mesure de ces différents taux de lipides permet aux médecins d'évaluer vos risques de maladies du cœur. Afin de contrôler votre état de santé, vous devriez connaître vos taux de cholestérol et leur signification.

Cholestérol total

Le cholestérol total représente la quantité totale de cholestérol que votre sang contient. Cette valeur comprend à la fois les cholestérols LDL et HDL.

Cholestérol LDL

Un taux élevé de cholestérol LDL peut favoriser l'accumulation de plaque (dépôt de cholestérol) à l'intérieur des artères, entraînant éventuellement le rétrécissement des artères et une augmentation du risque de crise cardiaque ou d'AVC.

Cholestérol HDL

La recherche semble indiquer que le cholestérol HDL

pourrait nous prémunir contre l'athérosclérose (l'obstruction graduelle des artères par la plaque), les maladies du cœur et les AVC. Un taux élevé de cholestérol HDL est généralement associé à de faibles risques de maladies du cœur et d'AVC.

Triglycérides

Un taux élevé de triglycérides est relié à un faible taux réduit de cholestérol HDL (« bon » cholestérol), à l'embonpoint et à un diabète mal contrôlé.

Rapport cholestérol total/cholestérol HDL

Ce rapport indique la proportion de cholestérol HDL dans votre cholestérol total.

Le rapport cholestérol total/cholestérol HDL qui vous est fourni avec vos résultats d'analyses de cholestérol est obtenu en divisant votre taux de cholestérol total par celui du cholestérol HDL. Un faible taux est associé à de faibles risques de maladies du cœur.

Pour mieux comprendre vos résultats

En examinant vos résultats de tests de cholestérol, il est important de vous rappeler qu'il n'existe aucune valeur « idéale » pour aucun type de cholestérol. Les résultats doivent être considérés dans leur ensemble, en tenant compte des facteurs de risque, des antécédents médicaux et de l'état de santé actuel. Par exemple, des résultats qui seraient normaux pour un jeune adulte pourraient indiquer des risques élevés chez une personne âgée et diabétique. Votre médecin est la personne la plus habilitée pour interpréter vos résultats et vous conseiller quant aux mesures à prendre.

Valeurs cibles de cholestérol

Type de matières grasses	Cholestérol total	Cholestérol LDL	Cholestérol HDL	Rapport cholestérol total/cholestérol HDL	Triglycérides
Taux cible	Inférieur à 5,2 mmol/l	Inférieur à 3,5 mmol/l	Supérieur à 1,0 mmol/l chez les hommes et à 1,3 mmol/l chez les femmes	Inférieur à 5,0 mmol/l	Inférieur à 1,7 mmol/l

* Votre médecin définira un niveau cible qui vous convient, à partir de vos facteurs de risque personnels, en tenant compte de votre âge, de votre cholestérol total, du fait que vous fumez ou non, de votre cholestérol HDL et de votre tension artérielle systolique.

Au Canada, les résultats des tests de cholestérol sont indiqués en millimoles par litre (mmol/l).^{*} Comme nous l'avons vu, les tests couvrent quatre types de lipides sanguins. Le tableau sur les pages 6 et 7 vous aidera à interpréter vos résultats.

Taux de cholestérol et autres facteurs de risque

Pour déterminer vos taux cibles de cholestérol, votre médecin tiendra compte de vos facteurs de risque cardiovasculaires (p. ex., les facteurs qui accroissent vos risques de maladies du cœur et d'AVC). Il peut s'agir des suivants :

- ♦ l'âge et le sexe;
 - Les hommes âgés de 55 ans et plus ou les femmes ménopausées courent davantage de risques de maladies du cœur.
 - Les AVC peuvent survenir à tout âge. En vieillissant, les risques augmentent. Jusqu'à la ménopause, les femmes courent moins de risques d'AVC que les hommes.

* NOTE :

Aux États-Unis, les résultats sont indiqués en milligrammes par décilitre (mg/dl). Afin de convertir les valeurs américaines de cholestérol en équivalents canadiens approximatifs, divisez le résultat américain par 40; pour les triglycérides, divisez le résultat par 90.



« La recherche sur le métabolisme du cholestérol est l'un des meilleurs moyens de prévenir les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Bien que nous connaissions bien les effets des taux de cholestérol anormaux, il reste encore beaucoup de choses à découvrir au sujet des causes, et la Fondation des maladies

du cœur est l'un des principaux bailleurs de fonds dans ce domaine. En comprenant les causes, nous pourrions trouver de meilleurs moyens de prévenir les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. »

Jacques Genest, MD

Chercheur de la Fondation des maladies du cœur

Professeur, Département de médecine
Division de médecine expérimentale
Université McGill, Montréal, Québec

- ♦ l'origine ethnique : les Autochtones ainsi que les personnes d'origine africaine ou sud-asiatique sont plus exposées aux maladies du cœur;
- ♦ l'hypertension artérielle (haute pression);
- ♦ les antécédents familiaux : si un membre de la famille immédiate (parent, frère ou sœur) a subi une crise cardiaque ou un AVC, les risques sont plus élevés avant l'âge de 55 ans, chez un homme, ou de 65 ans chez une femme;
- ♦ le diabète;
- ♦ le tabagisme;
- ♦ la sédentarité;
- ♦ l'embonpoint : le tour de taille dépassant 102 cm (40 pouces) chez les hommes ou 88 cm (35 pouces) chez les femmes.

Plus vous affichez de facteurs de risque, plus il importe que vous conserviez un taux de cholestérol correspondant aux valeurs cibles. Si l'un de vos taux de cholestérol varie significativement de ces valeurs, demandez à votre médecin de vous conseiller des modifications à apporter à votre mode de vie afin d'influencer ces niveaux de façon positive. Votre médecin pourrait aussi vous prescrire des médicaments qui vous aideront à contrôler votre cholestérol.

Contrôle du cholestérol par les habitudes de vie

Si vos taux de cholestérol ne sont pas ce qu'ils devraient être, ne vous découragez pas! Il est souvent possible de contrôler votre cholestérol en modifiant vos habitudes de vie. Pour atteindre et maintenir des taux de cholestérol sains, vous devez :

1. adopter une alimentation pauvre en matières grasses saturées et en gras trans;
2. atteindre et maintenir un poids santé;
3. être actif physiquement, la plupart des jours de la semaine;
4. vivre sans fumée.

Alimentation et cholestérol

Des changements mineurs à votre alimentation peuvent aider à maintenir votre cholestérol à des niveaux sains. La solution consiste à choisir des repas nourrissants et équilibrés, et des aliments provenant des quatre principaux groupes alimentaires recommandés par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ces quatre groupes alimentaires sont les suivants :

- ♦ Légumes et fruits : 5 à 10 portions par jour
- ♦ Produits céréaliers : 5 à 12 portions par jour; choisissez de préférence des produits à grains entiers
- ♦ Produits laitiers : 2 à 4 portions par jour; choisissez des produits laitiers pauvres en lipides
- ♦ Viandes et substituts : 2 à 3 portions par jour; choisissez des coupes de viande, de la volaille et du poisson plus maigres ainsi que des légumineuses et d'autres substituts.

Il est particulièrement important de limiter sa consommation d'aliments contenant des lipides saturés et des gras trans. (Nous discuterons de ces matières grasses plus en détail un peu plus loin).

Triglycérides

Les triglycérides sont des lipides, mais contrairement au cholestérol, ils sont également une source d'énergie. Le taux de triglycérides augmente après les repas, surtout après avoir consommé des glucides simples comme des bonbons, de l'alcool ou des boissons gazeuses. Les taux de triglycérides peuvent être réduits en augmentant le niveau d'activité physique, en réduisant la consommation d'alcool et en modifiant l'alimentation afin de consommer davantage de glucides complexes comme des fruits, des légumes et des produits à grains entiers, moins de pâtisseries sucrées et d'autres aliments riches en sucre, et moins de lipides.

Contrôle du poids et cholestérol

L'embonpoint ou l'obésité augmentent les niveaux de triglycérides et réduisent le taux de cholestérol HDL.

Ils accroissent également les risques de diabète, de maladies du cœur et d'AVC. Vous pouvez réduire ces facteurs de risque en atteignant un poids santé.

La première étape consiste à évaluer si vous avez un surplus de poids. Pour ce faire, vous n'avez qu'à mesurer votre tour de taille. En effet, les hommes qui ont un tour de taille de plus de 102 cm (40 pouces) ont de l'embonpoint; par conséquent, leurs facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC sont plus grands. Les femmes dont le tour de taille est supérieur à 88 cm (35 pouces) courent aussi des risques plus élevés.

Parce que le poids est relié au type de corps et à la carrure, les médecins ont parfois recours à l'indice de masse corporelle (IMC) pour déterminer le poids idéal d'une personne. Vous pouvez calculer votre IMC à l'aide d'un outil interactif offert sur le site Web de la Fondation des maladies du cœur, à l'adresse www.fmcoeur.ca.

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).

Vivre sans fumée augmente le taux de bon cholestérol

Certaines études ont démontré que les fumeurs affichent des taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol) inférieurs à ceux des non fumeurs. Cependant, à peine quelques semaines après avoir cessé de fumer, les taux de HDL des ex-fumeurs augmentent aux mêmes niveaux que ceux des non fumeurs.

Cholestérol et lipides alimentaires

Comme nous l'avons déjà mentionné, les taux de cholestérol sont intimement reliés à la consommation de lipides alimentaires, spécialement de matières grasses saturées et de gras trans. Une alimentation pauvre en lipides signifie qu'environ 20 à 35 % de votre apport calorique quotidien provient des lipides.

- ♦ Chez les femmes, cela signifie entre 45 et 75 g de matières grasses par jour.
- ♦ Chez les hommes, cela signifie entre 60 et 105 g de matières grasses par jour.

Utilisez ces données comme repère afin de comparer combien de matières grasses contient un aliment ou une recette par rapport à la consommation quotidienne suggérée.

Tous les lipides ne sont pas identiques. Certains nuisent à la santé tandis que d'autres, consommés avec modération, s'avèrent bénéfiques. L'objectif consiste à réduire sa consommation de matières grasses néfastes, surtout les gras trans et les matières grasses saturées, et à les remplacer par des lipides insaturés, des aliments riches en fibres et à teneur élevée en éléments nutritifs. Il faut également viser la réduction de sa consommation totale de lipides et de calories.

Essayez de limiter votre consommation de matières grasses saturées et de gras trans. Les lipides saturés augmentent votre taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol). On les retrouve dans les viandes grasses, les produits laitiers entiers, le beurre, le saindoux, la noix de coco, les huiles de palme et de palmiste, les repas-minute, les grignotines, plusieurs aliments prêts à manger ou contenant de l'huile végétale hydrogénée. Non seulement les gras trans augmentent-ils le taux de cholestérol LDL, mais ils réduisent aussi le taux de cholestérol HDL. On les retrouve dans les aliments préparés avec du shortening ou de l'huile végétale partiellement hydrogénée, les grignotines, les repas-minute et plusieurs aliments prêts à manger.

Les fabricants de produits alimentaires doivent indiquer la quantité de gras trans, contenue dans un produit, dans le tableau de la valeur nutritive du produit. Recherchez les mots « partiellement hydrogénée » ou « shortening d'huile végétale » dans la liste des ingrédients apparaissant sur l'emballage des aliments; ils vous indiquent que ces produits contiennent des gras trans.

Consommez des gras monoinsaturés comme les huiles d'olive, de canola et d'arachide, les margarines non hydrogénées, les noix, les graines et les avocats. Incorporez également des lipides polyinsaturés à votre alimentation, car ces lipides réduisent le niveau de cholestérol LDL. On les retrouve dans plusieurs huiles végétales liquides comme l'huile de tournesol et l'huile de maïs, ainsi que dans les noix et les amandes.

Nourrissez-vous d'aliments contenant des gras oméga-3. Ceux-ci sont des lipides polyinsaturés qui peuvent aider à améliorer votre profil de cholestérolémie (consulter le tableau à la p. 14). Les gras oméga-3 se retrouvent les graines de lin moulues, l'huile de lin et les noix. Régalez-vous de poissons tels que le saumon, le thon, les sardines et le maquereau deux fois par semaine. Ajoutez des graines de lin moulues à vos céréales. Grignotez des noix* plutôt que des croustilles comme collations.

**Bien que les noix et les graines contiennent des matières grasses saines, ils contiennent aussi beaucoup de calories et on devrait les consommer avec modération. Pour des renseignements sur la taille des portions, visitez le site Web www.fmcoeur.ca/ et cliquez sur la section [Modes de vie sains](#).*

Connaissez vos matières grasses

Choisissez davantage de matières grasses saines (comme les gras monoinsaturés et polyinsaturés)

Types de matières grasses	Principales sources alimentaires	Bon choix <i>ou</i> mauvais choix
Matières grasses saines		
Gras monoinsaturés	Huiles d'olive, de canola et d'arachide, margarine non hydrogénée, noix, graines et avocats.	Bon choix
Gras polyinsaturés Gras oméga-6	Huiles de carthame, de tournesol et de maïs, margarine non hydrogénée, noix et graines.	Bon choix
Gras oméga-3	Poissons gras comme le maquereau, le hareng, la truite, le saumon, l'espadon, la morue et le goberge, canola, huile de soya, graines de lin, œufs oméga-3, noix, pacanes et pignons.	Bon choix
Matières grasses malsaines		
Gras saturés	Viandes grasses, produits laitiers entiers, beurre, saindoux, noix de coco, huiles de palme et de palmiste, restauration rapide, grignotines, plusieurs aliments prêts à manger et aliments contenant de l'huile végétale hydrogénée.	Mauvais choix
Gras trans	Tous les aliments contenant du shortening ou de l'huile végétale partiellement hydrogénée, grignotines, restauration rapide, et plusieurs aliments prêts à manger.	Mauvais choix

Pour plus de renseignement sur la façon dont ces lipides affectent votre taux de cholestérol, visitez le site www.fmcoeur.ca et cliquez sur la section *Modes de vie sains*.

Une saine alimentation commence lorsqu'on fait l'épicerie

Choisir des aliments sains à l'épicerie favorise une saine alimentation tout au long de la semaine.

Dressez d'abord la liste des aliments que vous achèteriez en temps normal. Ensuite, analysez-la. Combien de fruits différents y a-t-il? De légumes, de pains et de céréales à grains entiers? Rappelez-vous que dans le *Guide alimentaire canadien*, on suggère de consommer entre 5 et 10 portions de légumes et de fruits par jour. Votre liste inclue-t-elle des croustilles, des biscuits, des beignets ou d'autres aliments riches en matières grasses saturées et en gras trans? Il vous faudra les éliminer de votre alimentation et les remplacer par des choix sains. Voici quelques conseils pour une épicerie santé :

- ♦ Achetez des légumes et des fruits de saison; ils sont frais, délicieux et abordables.
- ♦ Planifiez vos courses. Commencez par la section des fruits et légumes frais, où vous devriez faire la plupart de vos achats. C'est souvent dans les sections périphériques du supermarché que l'on retrouve les aliments les plus nourrissants.
- ♦ Planifiez vos repas de la semaine avant de faire votre épicerie. De cette façon, vous vous assurerez d'acheter tous les ingrédients dont vous aurez besoin.
- ♦ Magasinez l'estomac plein plutôt que lorsque vous êtes affamé; vous serez moins tenté par les grignotines riches en calories.
- ♦ Lisez les tableaux de la valeur nutritive ainsi que les listes d'ingrédients avant d'acheter des aliments pré-emballés.
- ♦ Recherchez les produits arborant le logo *Visez santé^{SMC}*.

Guidez vos choix alimentaires en lisant les étiquettes

Santé Canada exige maintenant que la valeur nutritive soit affichée sur l'étiquette de la plupart des aliments pré-emballés. Consultez le tableau de la valeur nutritive sur les boîtes, les sacs, les repas congelés et les boîtes de conserves pour connaître le contenu précis des aliments que vous désirez acheter.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)*	
Teneur	% valeur quotidienne**
Calories 80	
Lipides 0.5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	10 %
Calcium	0 %
Fer	2 %

Recherchez le logo *Visez santé*^{MC}



Le logo *Visez santé*^{MC} est un outil conçu pour vous aider à faire des choix judicieux lorsque vous faites l'épicerie. Il s'agit d'un programme d'information sur les aliments, développé et dirigé par la Fondation des maladies du cœur. Les produits affichant le logo *Visez santé*^{MC} répondent à des critères nutritionnels

spécifiques qui confirment leur contribution à une saine alimentation.

Choisissez *Visez santé*^{MC} ... C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur!



« La Fondation des maladies du cœur mène la lutte visant à éliminer les gras trans de l'alimentation canadienne. La FMCC et Santé Canada, coprésidents du Groupe de travail sur les gras trans, ont publié en juin 2006 un rapport recommandant des moyens de réduire les gras trans dans l'alimentation canadienne

au plus bas niveau possible. Les gras trans ont un sérieux impact sur les maladies du cœur et le Canada affiche l'une des consommations les plus élevées de gras trans au monde. La Fondation continuera de mener la lutte pour éliminer les gras trans de l'alimentation au Canada. »

Sally Brown,
Première dirigeante
Fondation des maladies du cœur du Canada

Co-présidente, Groupe de travail sur les gras trans

Manger sur le pouce

Les repas-minute sont habituellement riches en matières grasses, en calories et en sodium. Consommer trop de lipides, surtout des gras saturés et des gras trans, peut accroître vos taux de cholestérol sanguin et vous prédisposer aux maladies du cœur. De plus, un excès de calories peut mener à l'embonpoint. Chez certaines personnes, une consommation accrue de sodium entraîne l'hypertension artérielle.

Les repas-minute sont souvent pauvres en fibres et en nutriments importants, notamment en vitamines A, C et D, ainsi qu'en acide folique. Si vous mangez souvent à l'extérieur, optez pour des mets aussi simples et élémentaires que possible. La plupart des restaurants-minute offrent des aliments plus sains et moins gras, comme du poulet grillé, des pains à grains entiers et des légumes étuvés. Certains établissements indiquent même les choix plus légers et plus faibles en matières grasses directement dans leur menu.

Les collations saines

Si vous décidez de prendre une collation entre les repas, optez pour des choix santé.

Plusieurs collations, comme les biscuits, les croustilles et les pâtisseries, contiennent des matières grasses invisibles et beaucoup de calories. Les collations préparées contiennent souvent des lipides saturés et des gras trans, et constituent donc des choix malsains. En matière de santé, les gras trans réduisent le taux de « bon » cholestérol (lipoprotéine HDL) et augmentent celui de « mauvais » cholestérol (lipoprotéine LDL) dans votre sang. Examinez attentivement l'étiquette apparaissant sur les emballages des aliments. Vous pouvez contrôler la quantité de gras trans que vous mangez en choisissant des collations qui ont de faibles taux de matières grasses et de gras trans.

Tentez de choisir une collation dont les ingrédients proviennent d'au moins deux des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Quelques craquelins à grains entiers (produits céréaliers) accompagnés de fromage

à faible teneur en matières grasses (produits laitiers) constituent un bon exemple de collation saine. Choisissez des collations contenant beaucoup d'éléments nutritifs et de fibres. Celles-ci vous donneront une impression de satiété qui vous aidera à résister aux tentations plus riches en lipides et en calories. Parmi les collations saines, vous pouvez opter pour des fruits frais, des légumes crus et une trempette à faible teneur en lipides, du maïs soufflé pauvre en matières grasses, du yogourt glacé, des fruits séchés, des noix, des graines et des céréales à grains entiers.

De plus, surveillez la taille de vos portions. Une collation est supposée être un mini-repas vous permettant de patienter jusqu'au prochain repas.

Médicaments pour réduire le taux de cholestérol

L'alimentation et l'activité physique ne suffisent pas toujours à ramener votre cholestérol à des niveaux sains. Certaines personnes ont hérité d'une tendance pour les taux de cholestérol élevés. Il leur est donc plus difficile d'atteindre des niveaux de cholestérol sains. Si tel est votre cas, le médecin vous prescrira des médicaments.

Plusieurs types de médicaments sont offerts pour réduire le cholestérol. Votre médecin vous aidera à déterminer celui qui vous convient le mieux.



« Le contrôle du cholestérol est un facteur essentiel à la réduction des risques de maladies du cœur et d'AVC. Certaines études ont démontré qu'une réduction du cholestérol plasmatique total de l'ordre de 1 mmol/l peut réduire les risques de maladie coronarienne de 25 %. »

Ruth McPherson, MD, Ph. D., FRCP Chercheuse de la Fondation des maladies du cœur

Directrice, Clinique des lipides,
Laboratoire de recherche sur les lipides
Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
Professeure, Médecine et biochimie
Université d'Ottawa

Rappelez-vous que ces médicaments ne guérissent pas l'hypercholestérolémie et qu'ils ne sauraient remplacer des modes de vie sains.

Type de médicaments : statines

Ces médicaments bloquent l'action d'une enzyme du foie qui fabrique le cholestérol. Ainsi, votre foie produit moins de cholestérol et intercepte le « mauvais » cholestérol LDL en circulation dans le sang. Ces médicaments sont très efficaces et peuvent réduire de près de 55 % votre taux de cholestérol LDL. Il s'agit du type de médicaments que l'on prescrit le plus souvent pour diminuer le taux de cholestérol.

Bien que les effets secondaires de ces médicaments se manifestent rarement, des maux de tête, des douleurs et une faiblesse musculaires, ainsi que des taux élevés d'enzymes hépatiques peuvent survenir. Votre médecin effectuera une simple analyse sanguine, après le début du traitement aux statines, afin d'écartier toute possibilité d'effets secondaires graves.

Type de médicaments : Inhibiteur de l'absorption du cholestérol

Il n'existe actuellement qu'un seul inhibiteur de l'absorption du cholestérol au Canada. Ce médicament agit en empêchant l'organisme d'absorber et d'emmagasiner le cholestérol dans le foie et en améliorant l'élimination du cholestérol dans le sang. Ce médicament aide à réduire le taux de cholestérol total et de cholestérol LDL dans le sang. Il n'est prescrit que lorsque le cholestérol ne peut être contrôlé par une alimentation saine et par de l'activité physique. Il doit toujours être utilisé dans le cadre d'un plan de mode de vie sain, qui comprend une alimentation pauvre en lipides et en cholestérol, ainsi que la pratique régulière d'une activité physique.

Type de médicaments : séquestrants d'acide biliaire (résines)

L'organisme utilise le cholestérol pour fabriquer la bile, un acide utile pour la digestion. Les séquestrants d'acide biliaire se lient à la bile et l'empêchent de

participer à la digestion. Il en résulte que le foie produit davantage de bile, et plus il en fabrique, plus il a besoin de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol), ce qui signifie qu'il reste moins de cholestérol LDL en circulation dans le sang. Ces médicaments peuvent entraîner une réduction du taux de cholestérol pouvant atteindre les 20%.

Type de médicaments : acides fibriques (fibrates)

Ces médicaments décomposent les triglycérides et abaissent les taux trop élevés de triglycérides. Ces médicaments peuvent occasionner un malaise ou de la fatigue musculaire. On les utilise parfois en association avec d'autres médicaments contre le cholestérol.

Type de médicaments : niacine

La niacine ralentit la production des substances chimiques qui contribuent à la fabrication de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) par le foie. Elle élève le cholestérol HDL (« bon » cholestérol) de façon significative. Cette forme de vitamine B ne doit être prise pour réduire le cholestérol que sur ordonnance du médecin. Parmi les effets secondaires, on retrouve les bouffées de chaleur au haut du corps et au visage.

Comment réduire ses risques de maladies du cœur et d'AVC

La Fondation des maladies du cœur peut vous aider à identifier et à contrôler vos facteurs de risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral. Recherchez l'icône *Votre évaluation de risque cardiovasculaire*^{MC} sur le site www.fmcoeur.ca, afin d'obtenir votre profil de risque personnel. C'est rapide, gratuit et confidentiel. Une fois que vous aurez terminé, vous comprendrez mieux vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

Ce profil comporte aussi un plan d'action personnalisé pour un mode de vie sain, qui comprend des conseils pratiques en ligne, des outils, des recettes et d'autres ressources pouvant vous aider à réduire vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

Assurez-vous de consulter un professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre santé cardiovasculaire et utilisez cette brochure afin de vous guider vers une vie plus saine.

En tant que bénévole de la Fondation des maladies du cœur, votre contribution peut faire toute la différence!

Les bénévoles de la Fondation des maladies du cœur sont essentiels pour assurer la victoire contre les maladies du cœur et les AVC. Pour en savoir davantage sur les façons d'aider, visitez le site Web www.fmcoeur.ca, composez le 1-888-HSF473-INFO, ou communiquez avec votre bureau local de la Fondation.

Nous avons besoin de votre appui

Votre don est important!

Nous dépendons des dons du public pour financer la recherche cardiovasculaire et vasculaire cérébrale importante. Aidez-nous à poursuivre notre mission pour contrer les effets dévastateurs de ces maladies. Par téléphone : composez le 1-888-473-INFO (1-888-473-4636), à toute heure, sept jours par semaine, et nous vous aiderons à verser un don. Si vous préférez, visitez notre site Web www.fmcoeur.ca et, sur la page d'accueil, cliquez sur « Faire un don ».

Connaissez et contrôlez vos taux de cholestérol

Surveillez vos taux de cholestérol à l'aide du tableau suivant. Collaborez avec votre médecin pour conserver un registre exact de vos résultats.

Tableau des taux de cholestérol

Type de matières grasses	Cholestérol total	Cholestérol LDL	Cholestérol HDL	Rapport cholestérol total/cholestérol HDL	Triglycérides
Niveau cible normal	Inférieur à 5,2 mmol/l	Inférieur à 3,5 mmol/l	Supérieur à 1,0 mmol/l chez les hommes et 1,3 mmol/l chez les femmes	Inférieur à 5,0 mmol/l	Inférieur à 1,7 mmol/l
Niveau cible établi par votre médecin, en tenant compte de vos facteurs de risque*					
Vos résultats de tests					
Année	Cholestérol total	Cholestérol LDL	Cholestérol HDL	Rapport cholestérol total/cholestérol HDL	Triglycérides

* Votre médecin définira un niveau cible qui vous convient, à partir de vos facteurs de risque personnels, en tenant compte de votre âge, de votre cholestérol total, du fait que vous fumiez ou non, de votre cholestérol HDL et de votre tension artérielle systolique.

Merci aux millions de Canadiens et de Canadiennes qui mettent tout leur cœur à appuyer nos efforts importants.

Grâce à vous, la Fondation a aidé à réduire le taux de mortalité de 70 % au cours des 50 dernières années. Malheureusement, une personne sur trois au Canada souffrira d'une maladie du cœur ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC) au cours de sa vie, dont certaines à un âge beaucoup trop précoce.

Il nous faut trouver encore plus de réponses pour faciliter les prochaines percées médicales, l'éducation en santé du public et des professionnels, ainsi que les programmes de changement social qui contribuent à sauver des vies, aujourd'hui et pour demain.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

**VENEZ DÉCOUVRIR CE QUI EST POSSIBLE
QUAND ON Y MET DU CŒUR.**

Nous allons à la conquête de solutions. Joignez-vous à nous et vous verrez que tout est possible quand on y met du cœur.

Visitez le site Web de la Fondation des maladies du cœur pour y trouver :

- de délicieuses recettes saines pour le cœur;
- des conseils pour une vie active;
- des renseignements à jour sur les maladies du cœur et les AVC;
- les dernières nouvelles de la recherche appuyée par la Fondation;
- le cyberbulletin gratuit La s@nté en ligne ainsi que l'édition à l'intention des parents;
- des renseignements sur le bénévolat local à la Fondation des maladies du cœur.

www.fmcoeur.ca

ou faites le

**1-888-473-INFO
(1-888-473-4636)**

Commandité par

AstraZeneca 

des idées au service de la vie

La Fondation des maladies du cœur remercie AstraZeneca Canada d'avoir offert les fonds nécessaires à la réalisation de ce document. Cette brochure a fait l'objet de recherches, d'une rédaction et d'une révision indépendantes par la Fondation des maladies du cœur, et est fondé sur des données scientifiques. L'acceptation du soutien financier par la Fondation des maladies du cœur ne constitue en aucune façon une recommandation.