



**Prendre en
charge son taux
de cholestérol**





Le taux de cholestérol sanguin, qu'est-ce que c'est ?

Le taux de cholestérol est une mesure de la quantité de ce lipide qui se trouve dans le sang. On retrouve deux types principaux de cholestérol sanguin : celui de haute densité, ou HDL, et celui de faible densité, ou LDL.

Le cholestérol LDL est celui qu'on dit « mauvais » : s'il est présent en trop grande quantité, il peut former des plaques et des dépôts gras sur les parois des artères, et ainsi empêcher le sang de circuler jusqu'au cœur et au cerveau.

Le HDL, en comparaison, est « bon », car il permet d'éliminer l'excès de cholestérol que l'on retrouve dans le corps.

Le cholestérol est un lipide qui est produit naturellement par le corps, mais dont la quantité peut augmenter en fonction de notre régime alimentaire.

Le taux de cholestérol, pourquoi est-ce important ?

Avoir un taux de cholestérol élevé est l'un des facteurs principaux de risque contrôlables de la maladie coronarienne, de la crise cardiaque et de l'AVC.

Plus votre taux de cholestérol sanguin est élevé, plus votre risque de maladie coronarienne augmente.

Le cholestérol alimentaire, c'est-à-dire celui que l'on retrouve dans la viande, la volaille, les œufs et les produits laitiers entiers, a une moins grande incidence sur notre taux de cholestérol que celui que l'on retrouve dans les aliments contenant des gras saturés et trans.

Plusieurs aliments renferment des gras saturés, y compris les aliments transformés, les viandes grasses, les produits laitiers entiers, le beurre et le saindoux. Les sources de gras trans, pour leur part, comprennent les margarines partiellement hydrogénées, les aliments frits ainsi que plusieurs craquelins, biscuits et autres produits de boulangerie et pâtisseries commerciaux.

Connaître son risque

La seule façon de savoir si votre cholestérol est élevé est de procéder à des analyses sanguines.

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

- ☐ Vous êtes un homme de plus de 40 ans;
- ☐ Vous êtes une femme âgée de 50 ans ou plus, ou ménopausée;
- ☐ Vous souffrez d'une maladie du cœur, de diabète ou d'hypertension artérielle;
- ☐ Votre tour de taille est supérieur à 94 cm (37 po) si vous êtes un homme et à 80 cm (31,5 po) si vous êtes une femme;
- ☐ Vous fumez ou avez fumé au cours de la dernière année;
- ☐ Vous êtes atteint de dysfonctionnement érectile;
- ☐ Vous avez des antécédents familiaux de maladies du cœur ou d'AVC.

L'analyse de sang mesurera le taux de trois différents types de lipide dans votre sang : le bon cholestérol (HDL), le mauvais (LDL) et les triglycérides. Si votre taux de triglycérides est élevé, votre risque de maladies du cœur augmente.



Comprendre les résultats de l'analyse

Les résultats comprennent les éléments suivants :

- Cholestérol HDL (bon cholestérol) – Si le taux est élevé, c'est bien.
- Cholestérol LDL (mauvais cholestérol) – Si le taux est bas, c'est bien.
- Cholestérol sans le HDL (cholestérol total moins le HDL) – Si le taux est bas, c'est bien.
- Triglycérides – Une mesure élevée devrait faire l'objet d'un suivi.

Votre médecin fera un retour sur les résultats de votre analyse ainsi que sur vos facteurs de risque, vos antécédents médicaux et votre état de santé actuel.

Hypercholestérolémie familiale ou taux de cholestérol héréditaire élevé

Les gens qui ont des antécédents familiaux d'hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) ou qui ont hérité de ce trouble ont un risque grandement accru de maladies du cœur précoces.

Si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de maladies du cœur précoces ou un taux de cholestérol très élevé alors que vous êtes jeune, assurez-vous de parler à votre médecin de la possibilité de faire des tests génétiques. Si vous-même ou un membre de votre famille êtes atteint d'hypercholestérolémie familiale, il est très important de recevoir rapidement un traitement.

Suivi de votre taux de cholestérol

Servez-vous du tableau ci-dessous pour faire le suivi de vos taux. Vous pourrez ainsi mieux remarquer les éventuels changements au fil du temps.

Type de lipide	Cholestérol total	Cholestérol LDL	Cholestérol HDL	Cholestérol sans le HDL	Triglycérides
Taux cibles (établis par votre médecin en fonction de vos facteurs de risque)*					

VOS RÉSULTATS

Date	Cholestérol total	Cholestérol LDL	Cholestérol HDL	Cholestérol sans le HDL	Triglycérides

* Votre médecin vous aidera à définir un taux cible en fonction de vos propres facteurs de risque.



Prévention et prise en charge de l'hypercholestérolémie

Pour prévenir les maladies du cœur et maîtriser votre taux de cholestérol sanguin, il est recommandé d'apporter des changements positifs à votre mode de vie.

Votre alimentation a une influence colossale sur votre santé. Les aliments hautement transformés sont une source importante de gras saturés, et sont aussi souvent riches en calories et en sucre. Les gras saturés sont associés à une augmentation du taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang.

En optant pour un régime alimentaire sain et équilibré qui n'inclut que rarement (voire jamais) des aliments hautement transformés et qui est composé de portions adéquates, votre apport en gras saturés s'en trouvera réduit.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC vous recommande ce qui suit :



1. Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré

- Optez pour une variété d'aliments entiers ou peu transformés à chacun de vos repas. En d'autres mots, les aliments que vous consommez ne sont pas emballés ou, quand ils le sont, renferment très peu d'ingrédients.
- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits à tous les repas. Prenez-en comme collations. Optez pour des légumes et fruits frais, congelés ou en conserve. N'oubliez pas : vous les voulez nature, sans trempette ni sucre ou sel ajouté.
- Consommez des grains entiers. Recherchez du pain de grains entiers, de l'orge, de l'avoine (y compris du gruau), du quinoa, du riz brun, du boulgour, de l'épeautre, etc.
- Variez les aliments protéinés que vous consommez. Choisissez plus souvent des aliments végétariens comme les haricots, les lentilles, le tofu et les noix. Optez aussi souvent que possible pour des choix végétariens dans vos menus hebdomadaires. Choisissez de la viande maigre, et retirez la peau de la volaille. Mangez aussi du poisson quelques fois par semaine. Restreignez vos portions.
- Consommez des produits laitiers et d'autres aliments substitués à faible teneur en matières grasses et sans sucre ajouté. Le lait 1 % M.G. ou écrémé, le yogourt nature, et les fromages à faible teneur en matières grasses sont de bons choix.
- Prévoyez-vous des collations saines avec au moins deux différents types d'aliments. Vous pourriez par exemple prendre du houmous avec des petites carottes, des quartiers de pomme avec du fromage faible en gras, ou du yogourt nature avec des petits fruits.
- Quand vous avez soif, buvez de l'eau ou du lait nature à faible teneur en matières grasses. Évitez les boissons sucrées, y compris les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, le lait (ou substitués) sucré, les boissons à base de fruits, les jus de fruits 100 % purs, et les cafés et thés sucrés ou aromatisés.

Remarque :

Si votre taux de cholestérol sanguin est élevé, votre médecin ou votre nutritionniste pourrait vous recommander de limiter votre consommation de certains aliments riches en cholestérol alimentaire, y compris les jaunes d'œuf, les produits laitiers entiers et les viandes transformées.



2. Cuisinez et mangez plus souvent à la maison

Quand vous cuisinez chez vous, vous pouvez choisir des ingrédients entiers et peu transformés.

- Améliorez en famille vos compétences culinaires et faites-les partager.
- Procurez-vous un livre de cuisine santé ou exécutez des recettes qui se trouvent sur le site coeuretavc.ca/recettes. Faites un classement des dix recettes préférées de votre famille, puis préparez-les tous ensemble.
- Réduisez la quantité de sucre, de sel et de gras solides à température de la pièce que vous utilisez dans vos recettes préférées.



3. Mangez au restaurant lorsqu'il s'agit d'une célébration

De manière générale, quand les gens mangent au restaurant, ils consomment de grandes quantités de nourriture, ainsi que des aliments à teneur élevée en gras, en sel et en sucre.

- Essayez de réduire votre nombre de sorties mensuelles au restaurant.
- Optez pour des établissements qui proposent des plats fraîchement préparés à base d'ingrédients entiers et peu transformés, et dont l'information nutritionnelle est visible.
- Partagez les plats, ou prenez-en une moitié pour emporter et gardez l'autre pour le lendemain.



4. Atteignez et conservez un poids santé

L'embonpoint et l'obésité augmentent vos taux de mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides, en plus de réduire celui de bon cholestérol (HDL). Perdre du poids est une bonne manière de réduire son taux de cholestérol sanguin. Besoin d'aide?



5. Faites de l'activité physique

Être actif améliore vos taux de cholestérol, en plus de profiter à la santé de votre cœur dans son ensemble. Essayez d'en faire 150 minutes par semaine. Ce n'est pas énorme : cela représente moins de 25 minutes par jour! Faites des activités qui vous plaisent : le vélo, la natation, le jardinage et la marche ne sont que quelques-unes des possibilités.



6. Vivez sans fumée

Le tabagisme est un facteur de risque de maladies du cœur. Effectivement, fumer fait baisser votre taux de bon cholestérol (HDL). Une fois qu'on cesse de fumer, il ne faut que quelques semaines pour que le taux de HDL se mette à augmenter.





Connaître les gras

Les gras (ou lipides) et les huiles alimentaires sont une source d'énergie pour notre corps : ils nous procurent les gras dont nous avons besoin en plus de nous aider à absorber les vitamines liposolubles (c'est-à-dire solubles dans les lipides), comme la A, la D, la E et la K.

Il existe différents types de gras : les mono-insaturés, les polyinsaturés (oméga-3 et 6), les trans et les saturés.

Quand on parle de gras, la qualité et la quantité que l'on consomme importent. Aussi, notons qu'il est essentiel de ne pas se concentrer sur un seul nutriment : c'est le régime alimentaire dans son ensemble qui a une incidence sur votre santé. Effectivement, ce n'est pas parce qu'un aliment est dit « faible en gras » qu'il est bon pour la santé ; cela ne l'empêche pas d'être hautement transformé et de renfermer une grande quantité de glucides raffinés, de calories, de sucre et de sel.

Conseil pour une saine alimentation	Type de gras	Source
Choisissez plus souvent	Acides gras polyinsaturés oméga-3	Poisson d'eau froide : saumon, truite, maquereau, sardines, hareng Huiles : canola, soya Noix et graines : noix de Grenoble, graines de lin Œufs oméga-3 Légumineuses : soya et ses dérivés, comme le tofu
	Acides gras mono-insaturés	Huiles : olive, canola, arachide Margarines non hydrogénées faites de ces huiles Vinaigrettes faites à base de ces huiles Noix et beurres de noix : amandes, pacanes, noisettes, arachides Avocats
Mangez avec modération	Acides gras polyinsaturés oméga-6	Huiles : carthame, tournesol, maïs Margarines non hydrogénées faites de ces huiles Vinaigrettes faites à base de ces huiles Noix, beurres de noix et graines : noix de pin, graines de tournesol
Choisissez moins souvent	Gras saturés	Viandes transformées : saucisses, saucisson de Bologne, salami, hot-dogs, pâtés de foie Viandes à teneur élevée en matières grasses : lard, bœuf haché régulier ou mi-maigre, côte de bœuf, agneau, volaille avec la peau, gras de canard, gras visible de la viande Produits laitiers riches en matières grasses : lait entier, fromage riche en matières grasses, crème, beurre Huiles : noix de coco, palme, palmiste
Évitez	Gras trans	Shortening Margarine hydrogénée dure Produits de boulangerie et pâtisseries commerciaux : beignes, biscuits, craquelins, croissants, tartes, muffins Produits contenant des huiles partiellement hydrogénées : aliments de restauration rapide, aliments frits

L'étiquetage nutritionnel

Sur presque tous les aliments emballés, on retrouve une liste d'ingrédients en ordre décroissant d'importance. Les sucres ajoutés sont regroupés dans cette liste. Si le sucre se retrouve parmi les premiers ingrédients, l'aliment a une teneur élevée en sucre ajouté.

Les emballages présentent aussi un tableau de valeur nutritive. Ce dernier précise la taille d'une portion ainsi que les calories et nutriments que l'on retrouve dans celle-ci.

Toute l'information sur les nutriments qui se trouve dans le tableau fait référence aux quantités présentes dans une seule portion. Ainsi, on peut connaître la quantité de lipides, de cholestérol, de sodium, de glucides, de fibres, de sucres et de protéines (ainsi que quelques vitamines et minéraux) que l'aliment contient.

Quand vous jetez un coup d'œil au tableau de valeur nutritive d'un aliment, assurez-vous de bien regarder les valeurs de sodium, de gras trans et de sucre. Si vous avez un taux de cholestérol élevé, vous voudrez également connaître la valeur du cholestérol. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) sur l'étiquette vous permet de savoir si une portion de l'aliment renferme beaucoup ou peu d'un nutriment précis.

N'oubliez pas que l'une des manières les plus simples d'améliorer son régime alimentaire est de réduire sa consommation d'aliments transformés.





Stérols végétaux

Des études ont démontré que les stérols végétaux aident à réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL).

Les stérols végétaux se retrouvent naturellement en petites quantités dans les huiles végétales, les noix, les grains entiers, les légumes et les fruits.

Pour faire baisser le taux de cholestérol LDL, il est recommandé de consommer 2 g de stérols végétaux par jour.

Malheureusement, il est impossible de tirer cette quantité uniquement des aliments.

Cela dit, au Canada, il est maintenant autorisé d'ajouter jusqu'à 1 g de stérols végétaux par portion dans les aliments vendus. Cherchez donc des aliments enrichis de stérols végétaux : mayonnaise, margarine, vinaigrette, etc



Les médicaments pour réduire les taux de cholestérol

Parfois, l'alimentation et l'activité physique ne suffisent pas pour faire baisser le taux de cholestérol sanguin. Il existe plusieurs médicaments qui peuvent aider les patients dans cette situation. Votre médecin vous aidera à déterminer celui qui vous convient le mieux. Il faut noter, par contre, que ces médicaments ne guérissent pas l'hypercholestérolémie et ne peuvent pas remplacer un mode de vie sain.

Le tableau ci-contre dresse la liste des hypocholestérolémiants (médicaments pour faire baisser le taux de cholestérol) les plus souvent prescrits. Le nom générique du médicament est inscrit en premier, suivi, entre parenthèses, du nom de marque le plus courant. Notez qu'on ne retrouve pas tous les noms de marque dans le tableau. Si le médicament qui vous a été prescrit ne se trouve pas dans la liste, renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou d'un autre professionnel de la santé pour obtenir de plus amples renseignements.

Statines

- Atorvastatine (Lipitor)
- Fluvastatine (Lescol, Lescol XL)
- Pravastatine (Pravachol)
- Rosuvastatine (Crestor)
- Simvastatine (Zocor)
- Lovastatine (Mevacor)

- Elles bloquent une enzyme dont le foie se sert pour produire du cholestérol. Ce faisant, le foie produit moins de cholestérol et récupère le mauvais (LDL) qui se trouve dans le sang.
- Elles sont les médicaments les plus couramment utilisés pour faire baisser le taux de cholestérol.

Inhibiteurs de l'absorption du cholestérol

- Ézétimibe (Ezetol)

- Ils réduisent les taux de cholestérol total et de cholestérol LDL dans le sang.
- Ils réduisent l'absorption de cholestérol par les intestins. Ainsi, moins de cholestérol parvient au foie, ce qui permet d'éliminer davantage de cholestérol LDL du sang.

Chélateurs des acides biliaires (résines)

- Cholestyramine (Questran)
- Colésévélam (Lodalis)
- Colestipol (Colestid)

- Ils font baisser le cholestérol LDL.
- Le corps se sert du cholestérol pour produire la bile, un acide qui est utilisé lors de la digestion. Les résines, aussi appelées chélateurs (ou séquestrants) des acides biliaires, se collent à la bile et ainsi, ne sont pas renvoyés au foie. Ce dernier produit alors davantage de bile, le forçant à extraire davantage de cholestérol LDL du sang.

Dérivés de l'acide fibrique (fibrates)

- Fénofibrate (Lipidil)
- Bézafigibrate (Bezafip)
- Gemfibrozil (Lopid)

- Ils font baisser les triglycérides. La réduction du taux de triglycérides aide à augmenter le taux de bon cholestérol (HDL).

Niacine

- Elle aide à augmenter le taux de bon cholestérol (HDL) et à réduire ceux de mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides.
- Cette sorte de vitamine B ne doit être prise dans le but de réduire le cholestérol que si elle est prescrite par le médecin.

Inhibiteurs de PCSK9

- Évolocumab (Repatha)

- Ils sont prescrits si le patient n'arrive pas à maîtriser ses taux de cholestérol avec l'alimentation et les autres hypocholestérolémiants.
- Ils aident le foie à réduire les taux de cholestérol total, de mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides dans le sang, en plus d'augmenter celui de bon cholestérol (HDL).

La vie. Ne passez pas à côté.^{MC}

coeuretavc.ca



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2016, 2018, 2019.

^{MC} La vie. Ne passez pas à côté. et l'icône du cœur et de la / seule ou suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**.

Cette publication *Prendre en charge son taux de cholestérol* est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.