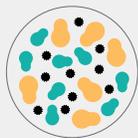


CHOLESTÉROL ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA



Le cholestérol est un **type de gras** présent dans la circulation sanguine. Une trop grande quantité de cholestérol sanguin peut mener à une maladie du cœur.



Les taux de cholestérol total, de triglycérides et de cholestérol LDL augmentent après la ménopause.



1 femme sur 2 présente une hypercholestérolémie.



↓ du taux de cholestérol LDL de 1 mmol/L = ↓ risque de maladie du cœur de 20 à 25 %.

FACTEURS DE RISQUE

 Alimentation trop riche en graisses saturées, en gras trans et en cholestérol

 Embonpoint

 Inactivité

 Âge ≥ 60 ans

 Tabagisme

 Diagnostic de diabète

 Diagnostic de syndrome des ovaires polykystiques

 Ménopause

CE QUE JE PEUX FAIRE

RÉDUISEZ VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL **LDL** (LIPOPROTÉINES DE FAIBLE DENSITÉ)



Mangez plus de fruits et légumes. Visez 7 portions par jour.



Mangez plus de grains entiers.



Consommez moins de gras saturés et de gras trans.

AUGMENTEZ VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL **HDL** (LIPOPROTÉINES DE HAUTE DENSITÉ)



Mangez plus de matières grasses monoinsaturées.



Trouvez de l'aide pour **cesser de fumer**.



Soyez plus active, moins souvent assise. Visez 30 minutes par jour (marche, natation, etc.).

RÉDUISEZ VOTRE TAUX **TRIGLYCÉRIDES**

 Consommez moins de glucides simples, comme les jus de fruits et le sucre.

 **Réduisez** votre consommation d'alcool. Visez moins de 2 verres par jour et moins de 9 verres par semaine.

RÉDUISEZ VOTRE TAUX DE **CHOLESTÉROL TOTAL**

 Consommez moins d'aliments riches en cholestérol.

 Prenez vos hypocholestérolémiants selon l'ordonnance.

 Visez un tour de taille inférieur à 88 cm.

LE FAIT D'ATTEINDRE CES VALEURS CIBLES **DIMINUERA** PAR 3 VOTRE RISQUE DE MALADIE DU CŒUR


« MAUVAIS » CHOLESTÉROL
 Inférieur à 2,0 mmol/L
 +

« BON » CHOLESTÉROL
 Supérieur à 1,2 mmol/L
 +

TRIGLYCÉRIDES
 Inférieurs à 1,7 mmol/L

=

CHOLESTÉROL TOTAL
 Inférieur à 5,2 mmol/L



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca