

Le cholestérol est un type de gras présent dans notre sang ainsi que dans certains aliments. Nous en avons tous besoin d'une petite quantité pour fabriquer nos parois cellulaires, la vitamine D ainsi que les hormones. Cependant, notre corps produit tout ce dont il a besoin. Il existe deux types de cholestérol sanguin :







PARLONS D'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

Le cholestérol à lipoprotéines de faible densité (LDL) = mauvais cholestérol

Le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) = bon cholestérol

Les personnes ayant un taux de cholestérol élevé ont dans le sang trop de mauvais cholestérol susceptible de former des plaques le long des parois artérielles et de rétrécir les artères (athérosclérose). En conséquence, le sang a de la difficulté à circuler dans le corps¹.

GÉRER SON HYPERCHOLESTÉROLÉMIE EN...

-  **MANGEANT** moins d'aliments gras (en particulier les gras saturés et les gras trans) et plus de fruits et légumes
-  **FAISANT** de l'activité physique régulièrement
-  **MAINTENANT** un poids santé
-  **RÉDUISANT** son stress
-  **CESSANT** de fumer
-  **PRENANT** ses médicaments exactement comme le médecin l'a prescrit – autrement dit, chaque jour et à heure fixe²



Si l'hypercholestérolémie n'est pas bien gérée, il peut en résulter de graves complications...

AVC CRISE CARDIAQUE ANGINE³

^{1,3} http://www.fmcœur.com/site/c.nJXJ8MlqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm?_ga=1.35700512.1857632982.1414684411

² <http://www.mhp.gov.on.ca/fr/healthy-eating/cholesterol.asp>

FAITS SURPRENANTS

Selon les données de GSC,

58 % DES PERSONNES AYANT UN TAUX ÉLEVÉ DE CHOLESTÉROL OBSERVENT LE TRAITEMENT PRESCRIT

Ce qui veut dire que

42 % NE PRENNENT PAS LEURS MÉDICAMENTS SELON LA PRESCRIPTION DU MÉDECIN

**PRENDRE 50 %
DE VOS MÉDICAMENTS EST
0 % EFFICACE**

(Les médicaments ne font pas effet si vous ne les prenez pas!)

LE CHANGEMENT EST POSSIBLE

Nous savons qu'il est difficile de changer. Mais les recherches démontrent qu'avec de l'information et du soutien, les personnes qui ont un taux de cholestérol élevé peuvent apporter les changements nécessaires pour le faire baisser.

L'OBJECTIF EST D'ABAISSER LE LDL ET D'ACCROÎTRE LE HDL.

MANGER DES ALIMENTS SAINS  **FAIRE DE L'EXERCICE**  **CESSER DE FUMER** 

Il existe des ressources pour les personnes qui ont des questions ou qui ont besoin d'aide pour amorcer un changement positif. Par exemple, de nombreuses épiceries emploient des spécialistes de la diététique, et les pharmaciens peuvent fournir un accompagnement et des conseils en matière de médicaments.

Consultez le portail santé Changerpourlavie de GSC à greenshield.ca

Effectuez des activités santé et obtenez des points que vous pouvez échanger contre des récompenses. Et le meilleur?

Vous venez d'accumuler 50 points en lisant cela! Il vous suffit d'entrer ce code-prime sur le portail : **GJ8K6VSJR3K4**

VOUS VOULEZ PLUS DE RENSEIGNEMENTS?
JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR CES SITES WEB :

Guide alimentaire canadien
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
www.fmcœur.com

Directives canadiennes en matière d'activité physique
www.csep.ca/Francais/View.asp?x=587

gsc
les avantages green shield