

# LE CHOLESTÉROL ET LES MALADIES DU COEUR

## COMMENT CONTRÔLER VOTRE CHOLESTÉROL ET RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR

Nom : \_\_\_\_\_

*Cochez s'il y a lieu*

- Consommez moins de gras et de cholestérol :**
  - Choisissez des viandes maigres, de la volaille et du poisson.
  - Prenez des repas sans viande. Utilisez la viande comme aliment d'accompagnement plutôt que comme mets principal.
  - Diminuez vos portions de viande à la taille d'un paquet de cartes.
  - Ne mangez pas plus d'un jaune d'oeuf par semaine.
  - Choisissez des produits laitiers écrémés comme le lait écrémé, le fromage cottage contenant 1 % de matières grasses (1 % M.G.) et du yogourt contenant moins de 1 % M.G., selon l'étiquette. Pour les fromages à pâte dure, choisissez le fromage qui contient moins de 15 % M.G., et réduisez les quantités.
  - Cuisinez avec peu ou pas de gras.
  - Utilisez des huiles végétales telles que les huiles d'olive, de canola, de maïs, de tournesol, de carthame et d'arachide en petites quantités.
  - Évitez les pâtisseries achetées telles que les croissants, les muffins et les beignes.
- Mangez plus de légumes et de fruits, de produits céréaliers à grains entiers tels que l'avoine ou l'orge et des légumineuses comme les pois secs, les haricots secs et les lentilles.**
- Contrôlez votre poids.**
- Faites 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour.**
- Évitez de fumer.**
- Prenez vos médicaments tels que prescrits.**

# QUELQUES FAITS IMPORTANTS SUR LE CHOLESTÉROL SANGUIN ÉLEVÉ ET LES MALADIES DU COEUR

*Si votre cholestérol est élevé dans votre sang, vous risquez plus de souffrir d'une maladie du coeur ou d'un accident vasculaire cérébral.*

*Vous risquez davantage d'avoir un cholestérol sanguin élevé et une maladie du coeur si quelqu'un dans votre famille immédiate (parent, frère ou soeur) a un cholestérol sanguin élevé.*

*Un taux élevé de cholestérol sanguin est particulièrement dangereux chez les personnes qui fument et chez celles qui font de l'hypertension ou souffrent du diabète.*

**LA BONNE NOUVELLE : VOUS *POUVEZ* RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR.**

**Faites équipe avec votre médecin :**

**pour contrôler votre cholestérol sanguin;**

**pour contrôler les autres facteurs qui peuvent causer une maladie du coeur.**

# CONTRÔLEZ VOTRE CHOLESTÉROL SANGUIN

## QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL ET POURQUOI EST-IL IMPORTANT ?

Le cholestérol est une substance cireuse fabriquée naturellement dans le corps. Votre organisme a besoin de cholestérol pour bien fonctionner et il en produit suffisamment.

Le cholestérol peut causer des problèmes si votre corps en produit trop ou si vous en mangez trop. Le surplus de cholestérol peut entraîner un blocage des artères. Si une artère qui amène le sang à votre cœur se bloque, une crise cardiaque survient. Un accident vasculaire cérébral se produit lorsque le blocage survient dans une artère qui amène le sang à votre cerveau.

## LE « MAUVAIS CHOLESTÉROL » ET LE « BON CHOLESTÉROL »

Le cholestérol n'est pas toujours nuisible. Il y a un « mauvais cholestérol » et un « bon cholestérol ». Le « mauvais cholestérol » est appelé LDL cholestérol (*Low-Density Lipoprotein* – lipoprotéine à basse densité) et le « bon cholestérol » est appelé HDL cholestérol (*High-Density Lipoprotein* – lipoprotéine à haute densité). Le « mauvais cholestérol » tend à bloquer les artères et le « bon cholestérol » aide à nettoyer les artères.

## COMPRENDRE SON TAUX DE CHOLESTÉROL

Quand vous faites vérifier votre cholestérol sanguin, le laboratoire mesure trois types de cholestérol et les triglycérides. Les triglycérides sont les gras les plus communs dans l'alimentation et se retrouvent dans le sang. Si vous avez un taux élevé de LDL ou de triglycérides ou un faible taux de HDL, vous êtes peut-être plus à risque d'avoir une maladie du cœur. Le cholestérol et les triglycérides sont mesurés tous les deux en millimoles par litre (mmol/L).

Si vous avez une maladie du cœur ou plusieurs facteurs de risque associés à cette maladie, votre médecin peut vous conseiller de réduire encore davantage vos taux de LDL ou de triglycérides. Par exemple, pour les personnes souffrant d'une maladie du cœur, le taux idéal de LDL cholestérol est moins de 2,5 mmol/L. Le tableau suivant est fourni à titre de guide.

### CHOLESTÉROL TOTAL

Idéal :	moins de 5,2 mmol/L
Moyennement élevé :	5,2 à 6,2 mmol/L
Élevé :	6,2 mmol/L ou plus

### HDL CHOLESTÉROL

« Bon cholestérol »	
Adéquat :	plus de 0,9 mmol/L

### LDL CHOLESTÉROL

« Mauvais cholestérol »	
Idéal :	moins de 3,5 mmol/L
Moyennement élevé :	3,5 à 3,9 mmol/L
Élevé :	4,0 mmol/L ou plus

### TRIGLYCÉRIDES

Idéal :	moins de 2,0 mmol/L
Moyennement élevé :	2,0 à 3,0 mmol/L
Élevé :	plus de 3,0 mmol/L



## ALIMENTS CONTENANT DES GRAS SATURÉS ET DES ACIDES GRAS TRANS

Les gras saturés présents dans les aliments augmentent le taux de cholestérol sanguin. Les gras saturés se retrouvent dans les aliments d'origine animale comme la viande, le beurre et le fromage. L'huile de palme et de noix de coco en renferment également.

Les acides gras trans sont des gras produits quand des huiles non saturées sont durcies par hydrogénation ou chauffées à des températures élevées comme pour les fritures. On les retrouve surtout dans certaines margarines, le shortening et dans les aliments qui en contiennent. La plupart des produits de boulangerie achetés en magasin, les grignotines, les mélanges à gâteaux et les diners congelés contiennent des gras saturés ou des gras trans. Vous pouvez voir le gras dans la viande, mais pas dans ces produits. Il vaut mieux les éviter.

## ALIMENTS CONTENANT DU CHOLESTÉROL

Le cholestérol des aliments peut aussi faire augmenter le taux de cholestérol sanguin. Comme tous les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol, il est impossible de l'éviter si l'on mange de la viande et des produits laitiers. Le jaune d'oeuf et les abats comme le foie sont très riches en cholestérol.

## SIX MOYENS POUR CONTRÔLER VOTRE CHOLESTÉROL SANGUIN

*Si vous avez des questions concernant cette information, parlez-en à votre médecin.*

### I. CONSOMMEZ MOINS DE GRAS ET DE CHOLESTÉROL

**Voici quelques trucs pour réduire votre consommation de gras et de cholestérol :**

#### **VIANDE, VOLAILLE ET POISSON**

- Ne faites pas de la viande le mets central de chaque repas. Les produits céréaliers à grains entiers et les légumes peuvent constituer le mets principal de certains repas.
- Diminuez vos portions de viande. La taille d'une portion ne dépasse pas celle d'un paquet de cartes.
- Essayez plus souvent les substituts de viande comme les lentilles et les fèves.
- Quand vous achetez de la viande, achetez des coupes plus maigres :
  - bifteck de ronde, rôti de croupe, pointe de surlongue, boeuf maigre à ragoût et filets de porc qui ne sont pas trop striés de gras;
  - viande dont le gras est à l'extérieur et s'enlève facilement;
  - steak haché extra-maigre ou maigre.

- Enlevez la peau du poulet ou de la dinde avant de manger ces viandes.
- Mangez du poisson au moins deux fois par semaine. Choisissez du poisson comme le saumon, le maquereau, la sardine, le thon et la truite.

#### **JAUNE D'OEUF**

- Ne mangez pas plus d'un jaune d'oeuf par semaine. Vous pouvez manger autant de blancs d'oeufs que vous désirez; ils ne contiennent pas de cholestérol. Essayez de réduire le nombre de jaunes d'oeufs que vous utilisez dans les pâtisseries. Utilisez deux blancs d'oeufs à la place d'un oeuf entier.



## PRODUITS LAITIERS

- Buvez du lait écrémé plutôt que du lait entier, 2 % ou 1 %.
- Limitez votre consommation de fromage à la crème et des autres fromages qui sont riches en gras. Une tranche de fromage à pâte dure peut contenir autant de gras que deux cuillères à thé de beurre ! Lisez les étiquettes et recherchez des fromages qui renferment 15 % de matières grasses (15 % M.G.) ou moins, comme du mozzarella partiellement écrémé.
- Utilisez du fromage cottage contenant 1 % M.G. et du yogourt avec moins de 1 % M.G., selon l'étiquette.
- Essayez du yogourt faible en gras sur les pommes de terre cuites au four pour remplacer le beurre ou la margarine. Vous pouvez aussi utiliser le yogourt comme garniture pour un dessert aux fruits frais.

## HUILES ET GRAS VÉGÉTAUX

- Évitez les pâtisseries achetées comme les beignes, les brioches et les *brownies*, et les gâteries comme les croustilles, les barres de chocolat et le *pop-corn* au beurre.
- Lisez les étiquettes. Évitez tous les produits qui contiennent de l'huile hydrogénée. Méfiez-vous des étiquettes qui disent « sans cholestérol » ou « pas de cholestérol » ou encore « faible en gras saturés ». Les huiles végétales et les margarines sont riches en gras, même si elles contiennent peu de gras saturés et pas de cholestérol. Réduisez les quantités.
- Sur les salades, essayez de l'huile d'olive avec du jus de citron ou du vinaigre. Ajoutez des fines herbes et des épices. Remplacez une partie de l'huile par de l'eau ou du bouillon. Utilisez des sauces à salade ou vinaigrettes sans gras.
- Si vous ne mangez pas de poisson, vous devez quand même consommer les sortes de gras que votre corps ne produit pas. Essayez deux cuillères à table de graines de lin fraîchement moulues mélangées à des céréales chaudes.

## PRÉPARATION DES ALIMENTS

- Utilisez des méthodes de cuisson sans gras : grillez ou rôtissez la viande sur une grille pour que le gras s'égoutte.
- Évitez la friture ou la grande friture.
- Utilisez des plats antiadhésifs ou un enduit antiadhésif en aérosol pour la cuisson.
- Dégraissez les ragoûts et les soupes (ce qui est plus facile quand ils sont refroidis).

- Au lieu d'utiliser du beurre pour ajouter de la saveur à vos aliments, essayez du jus de citron, de la salsa ou encore de la crème sûre ou du yogourt à moins de 1% M.G.

## REPAS AU RESTAURANT

- N'hésitez pas à demander comment un plat est préparé. S'il est riche en matières grasses, demandez qu'on vous le prépare de manière différente ou qu'on le remplace par un autre aliment.
- Choisissez des aliments qui sont cuits à la vapeur, rôtis, grillés ou cuits au four. Évitez les aliments qui sont panés ou frits.
- Évitez les aliments à base de crème. (ex. sauce)
- Demandez une sauce à salade ou une vinaigrette sans gras.
- Demandez que les sauces et autres garnitures vous soient servies à part.

## 2. MANGEZ PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS, DE PRODUITS CÉRÉALIERS À GRAINS ENTIERS ET DE LÉGUMINEUSES

Selon le *Guide alimentaire canadien*, nous avons besoin de :

- ✗ 5 à 10 portions de légumes et fruits par jour;
- ✗ 5 à 12 portions de produits céréaliers (avoine, orge, riz brun, sarrasin, blé entier) par jour.

Il faut donc consommer des légumes **et** des fruits. Mangez 3 portions de fruits et 5 ou 6 portions de légumes par jour.

### Voici quelques exemples de portions :

#### Légumes et fruits

- ✗ 1 tasse de légumes crus
- ✗ 1/2 tasse de légumes cuits
- ✗ 1/2 tasse de jus d'orange
- ✗ 1 pomme, banane ou orange
- ✗ 1/2 tasse de fruits des champs

#### Produits céréaliers et légumineuses

- ✗ 1 tranche de pain à grains entiers
- ✗ 1/2 tasse de gruau
- ✗ 1/2 tasse de riz brun cuit
- ✗ 1/2 tasse de pâtes alimentaires
- ✗ 1/2 tasse de légumineuses

Comment manger plus de légumes et de fruits, de produits céréaliers à grains entiers et de légumineuses ?

- Pendant quelques jours, notez le nombre de portions de légumes, de fruits et de produits céréaliers que vous mangez. Vous verrez combien de portions il vous manque.
- Mangez des fruits comme collation.
- Planifiez quelques repas à partir de légumes, de produits céréaliers à grains entiers et de légumineuses.
- Essayez de nouveaux légumes. Recherchez la variété.
- Mangez des aliments qui ont subi peu de transformation:
  - pains et pâtes alimentaires faits à 100 % de grains entiers;
  - légumes crus ou cuits légèrement;
  - légumes et fruits avec la pelure.

**Les petits changements graduels ont plus de chances de réussir que les gros changements soudains. Commencez par les plus faciles. Puis quand vous êtes satisfait d'un changement, passez à un autre.**

### 3. CONTRÔLEZ VOTRE POIDS

Un surplus de poids peut diminuer le « bon cholestérol » sanguin et peut augmenter le « mauvais cholestérol » et les triglycérides. Perdre le surplus de poids aidera à contrôler votre cholestérol sanguin.

- Ne faites pas de régimes miracles ou à la mode. La meilleure manière de perdre du poids - sans le reprendre - est de réduire votre consommation d'aliments gras et d'aliments très sucrés. Il faut aussi faire de l'activité physique. Cela diminuera votre poids graduellement, mais efficacement.

### 4. FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ne pas faire d'activité physique peut diminuer la quantité de « bon cholestérol » sanguin. Cela peut aussi augmenter le « mauvais cholestérol » et les triglycérides.

#### **L'activité physique a d'autres effets bénéfiques :**

- Elle contribue à élever le « bon cholestérol » sanguin.
- Elle aide à contrôler le poids.
- Elle aide à contrôler la pression artérielle.
- Elle aide à contrôler le taux de glucose sanguin si vous êtes diabétique.
- Elle aide à contrôler le stress.

- Avant de commencer un programme d'activité, demandez à votre médecin quelles activités vous conviennent le mieux.
- Faites 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour. Les activités doivent être d'intensité modérée. Ces activités vous font respirer plus vite qu'à la normale, comme lorsque vous marchez d'un pas rapide ou que vous dansez.

#### **Mais n'en faites pas trop. Assurez-vous que vous pouvez toujours parler facilement.**

- Vous n'avez pas à faire 30 minutes d'activité physique en une seule fois. Vous pouvez y arriver graduellement, en additionnant des blocs de quelques minutes plusieurs fois par jour. Essayez d'en faire au moins 10 minutes à la fois.
- Choisissez des activités que vous aimez et qui vous conviennent. Les meilleures activités sont celles qui utilisent les gros muscles, surtout ceux des jambes. Quand ces muscles travaillent, ils ont besoin de plus d'oxygène, le cœur doit battre plus vite. Votre cœur deviendra ainsi une pompe plus puissante et plus efficace.

**Voici des exemples des meilleures activités :** marche rapide, bicyclette, course, natation et danse aérobique.

Ces activités sont bonnes, mais elles ne sont pas le seul moyen d'être plus actif. Prenez plaisir à intégrer des activités physiques dans votre routine de tous les jours.

- Montez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur.
- Stationnez votre auto ou descendez de l'autobus quelques coins de rue avant d'arriver à destination. Marchez pour compléter la distance.
- Faites le tour du bloc lors de vos pauses au travail.

## 5. NE FUMEZ PAS

Le tabac peut diminuer le « bon cholestérol » sanguin. Arrêter de fumer peut aider à augmenter le « bon cholestérol ». Cela peut aussi réduire votre risque d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

### Quelques façons d'arrêter de fumer :

- Arrêtez de vous-même; de nombreuses personnes le font.
- Joignez-vous à un groupe d'abandon du tabac. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre service de santé (ex. CLSC).
- Les médicaments pour cesser de fumer comme les timbres, la gomme à mâcher de nicotine ou les comprimés aident certaines personnes. Discutez-en avec votre médecin.

## 6. SI VOUS PRENEZ DES MÉDICAMENTS, SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE MÉDECIN

Dans certains cas, le fait de modifier son alimentation et de faire plus d'activité physique ne suffit pas à contrôler le cholestérol sanguin. Si c'est votre cas, votre médecin peut vous suggérer une diète plus stricte ou recommander que vous voyez un diététiste. Suivez leurs conseils. Votre médecin peut aussi vous prescrire des médicaments.

- Si votre médecin vous prescrit des médicaments, suivez ses recommandations à la lettre. Ne changez *jamaïs* de médicaments, n'oubliez pas de les prendre et n'arrêtez *jamaïs* sans en parler à votre médecin.
- Si vous avez des effets secondaires à cause d'un médicament, parlez-en à votre médecin. Il changera peut-être votre médication.
- Gardez avec vous une liste de tous vos médicaments.

Si vous trouvez difficile de vous rappeler de prendre vos médicaments régulièrement, **voici quelques trucs :**

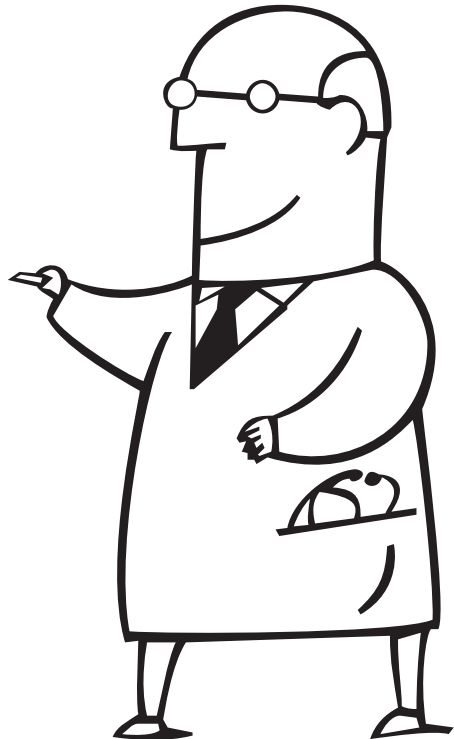
- Achetez un pilulier à la pharmacie. C'est une petite boîte avec sept compartiments pour garder vos pilules de chaque jour de la semaine. Remplissez-le au début de chaque semaine.

- Placez vos médicaments dans un endroit où vous les verrez facilement durant la journée (comme près de votre brosse à dents ou sur la table de la cuisine). Gardez en tout temps vos médicaments hors de la portée des enfants.
- Notez sur le calendrier le moment de renouveler votre prescription *avant* de ne plus avoir de médicament.
- Apportez assez de médicaments avec vous quand vous voyagez.
- Demandez l'assistance des membres de votre famille. Ils peuvent vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments.

Même si vous devez prendre des médicaments, vos habitudes de vie demeurent très importantes.

**Les médicaments ne suffisent pas. Ils ne remplacent pas une alimentation saine et une pratique régulière d'activité physique.**

Faites équipe avec votre médecin. Prévoyez des visites régulières, et si vous manquez un rendez-vous, prenez-en un autre le plus tôt possible.



# CONTRÔLEZ LES AUTRES FACTEURS QUI PEUVENT CONTRIBUER AUX MALADIES DU COEUR

En plus du cholestérol sanguin élevé, d'autres facteurs peuvent contribuer aux maladies du coeur : le tabagisme, l'hypertension, l'inactivité physique, le diabète et le surpoids.

**Vous pouvez faire une différence. Plus vous contrôlez de facteurs de risque, plus faible est votre risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral. Si vous voulez réduire votre risque de maladies du coeur :**

- Ne fumez pas.
- Contrôlez votre pression artérielle si elle est élevée.
- Faites de l'activité physique.
- Contrôlez votre poids.
- Demandez à votre médecin si vous avez besoin de faire vérifier votre taux de glucose sanguin.

*Votre médecin peut vous suggérer d'autres dépliants sur chacun de ces thèmes. Demandez ceux qui vous intéressent.*

Il existe des ressources communautaires pour vous aider à contrôler votre cholestérol sanguin et les autres facteurs de risque de maladies du coeur. Pour plus d'information, consultez l'une ou l'autre de ces ressources (sans frais) :

- Diététistes du Canada : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- Fondation des maladies du coeur : 1 888 HSF-INFO (473-4636) ou [www.hsf.ca](http://www.hsf.ca)

Pour vous aider à choisir des aliments sains en supermarché, le livre *Votre épicerie au goût du coeur* peut être utile. Ce livre est disponible à la Fondation des maladies du coeur, comme plusieurs excellents livres de recettes.

En voici quelques-uns :

- *Bonne table et bon coeur*
- *Nouvelles saveurs au goût du coeur*
- *Au goût du coeur*
- *Cuisine chinoise au goût du coeur*
- *Coeur Atout, simple comme tout*

Le *Guide alimentaire canadien* est une autre ressource utile. On peut se le procurer auprès de Santé Canada (vérifier les pages bleues de votre annuaire téléphonique) ou au [www.hcq.sc.ca/nutrition](http://www.hcq.sc.ca/nutrition).

*Dans ce texte, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour faciliter la lecture.*

Révisé par J. George Fodor, MD, Ph.D., FRCPC, Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et Jean Davignon, OC, MD, FRCP(c), FACP, FRSC et Robert Dufour, MD, Msc, tous deux de l'Institut de recherches cliniques de Montréal.

Certaines sections de ce matériel ont été élaborées par le Stanford Center for Research in Disease Prevention, Stanford University; le document est distribué exclusivement au Canada par Bayer inc. L'utilisation de ce matériel n'implique pas l'endossement par Stanford du dépliant sur le cholestérol.

Certaines sections de ce matériel ont été adaptées avec la permission de HIN inc. *The Health Information Network*, 231 Market Place, No. 331, San Ramon, CA, É.-U., 94583; Téléphone : (925) 358-4370; Fax : (925) 358-4377; Internet : [HINbooks.com](http://HINbooks.com)

La trousse *Coeur en santé* est commanditée par Santé Canada. Elle est le fruit des efforts concertés des partenaires suivants : Collège des médecins de famille du Canada; Unité Santé physique, Direction de la santé publique, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre; et Fondations des maladies du coeur du Canada et du Québec.

Also available in English under the title *The Healthy Heart Kit*

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante : [www.coeurensante.com](http://www.coeurensante.com)

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1999.

N° de cat. : H39-460/3-1999F

ISBN : 0-662-83457-7

Commanditée par :



Santé  
Canada

Health  
Canada