

LE CHOLESTÉROL

COMMENT LE COMPRENDRE, LE PRÉVENIR, LE DÉPISTER ET LE TRAITER?

Vaisseau sanguin normal



Vaisseau sanguin avec athérosclérose

INTRODUCTION

Cet article puise sa raison d'être sur un seul élément et c'est le suivant : **«*Si votre cholestérol est élevé dans votre sang, vous risquez plus de souffrir d'une maladie du coeur ou d'un accident vasculaire cérébral.*»** Sachant que les maladies du cœur sont la première cause de décès au Canada, on comprend donc rapidement l'importance du sujet. Cependant, cet article s'adresse spécifiquement aux milieux de travail. Quel est donc le rôle de l'entreprise au niveau du cholestérol? Elle doit fournir des outils aux employés afin de leur donner les ressources nécessaires par rapport à ce sujet ainsi qu'à l'ensemble des sujets reliés à la santé des individus. ***L'entreprise peut donc mettre de la documentation sur place (100% gratuit), effectuer un dépistage annuel du cholestérol ou même effectuer des bilans de santé complets des employés sur une base annuelle.*** Tout dépend de la vision et de la situation économique de l'entreprise...

COMPRENDRE

LE CHOLESTÉROL

- ✚ **Le cholestérol est présent sur la paroi des cellules et des membranes dans tout l'organisme, y compris le cerveau, les nerfs, les muscles, la peau, le foie, les intestins et le cœur.**
- ✚ **L'alimentation ne fournit que 20 % du cholestérol présent dans l'organisme, le reste (80 %) étant fabriqué par le foie.**
- ✚ **Le corps l'utilise pour fabriquer de nombreuses hormones et une partie des cellules. En fait, sans cholestérol, l'organisme ne peut fonctionner.**
- ✚ **Un problème se pose lorsque le sang contient trop de cholestérol. L'excédent se dépose dans les artères, notamment les artères coronaires, où il favorise le rétrécissement et les blocages qui provoquent les symptômes de maladie cardiaque.**

LES HDL (LIPOPROTÉINES DE HAUTE DENSITÉ)

- ✚ **Les molécules de HDL acheminent l'excès de cholestérol de l'organisme vers le foie. Le cholestérol transporté par ces molécules (*le cholestérol HDL*) est appelé « bon cholestérol » parce qu'il ne bloque pas les vaisseaux sanguins. Par conséquent, il faut chercher à augmenter le cholestérol HDL.**

LES LDL (LIPOPROTÉINES DE BASSE DENSITÉ)

- ✚ **Les molécules de LDL transportent le cholestérol du foie vers les autres régions de l'organisme. Le cholestérol présent dans ces molécules (*le cholestérol LDL*) est appelé « mauvais » cholestérol parce qu'il peut conduire à l'obstruction des vaisseaux sanguins, cause éventuelle de la crise cardiaque ou de l'accident vasculaire cérébral. Par conséquent, il faut chercher à réduire le cholestérol LDL.**

LES TRICLYCÉRIDES

- ✚ **Un taux élevé de *triglycérides* (une autre substance grasse de l'organisme) accroît aussi le risque de maladie cardiovasculaire. Les triglycérides peuvent se convertir en cholestérol LDL dans le foie. Il faut donc aussi chercher à réduire le taux de triglycérides.**

LES EFFETS DE DIMINUER DE SON CHOLESTÉROL

- ✚ **En abaissant votre taux de cholestérol LDL, vous pouvez réduire considérablement votre risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.**
- ✚ **À maintes reprises, la recherche a confirmé qu'une réduction de 1 % du taux de cholestérol total peut se traduire par une diminution de 2 à 3 % du risque de maladie cardiaque après plusieurs années.**
- ✚ **En modifiant leur régime alimentaire et en faisant plus d'exercice, la plupart des gens peuvent réduire de près de 10 % leur taux de cholestérol LDL.**
- ✚ **Cependant, chez de nombreuses personnes, une réduction de 10 % du cholestérol ne suffit pas pour diminuer le risque de maladie cardiaque. Pour ceux qui ont déjà fait l'essai d'un régime faible en cholestérol et en gras saturés et d'un programme d'exercice, ou chez qui l'hypercholestérolémie est héréditaire, la prise de médicaments peut être nécessaire.**

PRÉVENIR

Voici 6 moyens simples de contrôler votre cholestérol sanguin :

- 1) Consommez moins de gras et de cholestérol.**
- 2) 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.**
- 3) Contrôlez votre poids.**
- 4) Faites 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour.**
- 5) Évitez de fumer.**
- 6) Prenez vos médicaments tels que prescrits.**

DÉPISTER

Comme pour les autres maladies, tout le monde n'a pas à subir un test de cholestérol. Les nouvelles lignes directrices en matière de cholestérol de l'Association médicale canadienne (AMC) recommandent que les personnes présentant certains facteurs de risque de maladie cardiaque fassent vérifier systématiquement leur taux de cholestérol.

Si **un des énoncés ci-dessous** s'applique à votre cas, vous devriez consulter votre médecin pour passer un test de cholestérol :

- ✚ Vous êtes une femme âgée de plus de 50 ans.
- ✚ Vous êtes un homme âgé de plus de 40 ans.
- ✚ Vous souffrez d'une maladie coronarienne. Vous avez déjà souffert d'au moins un des troubles suivants : angine, crise cardiaque, pontage coronarien, accident vasculaire cérébral, angioplastie et athérosclérose (durcissement des artères).
- ✚ Vous faites du diabète.
- ✚ Un de vos proches parents (mère, père, sœur, frère, grand-mère ou grand-père) est atteint d'une maladie coronarienne ou d'hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé).

Ou si **au moins deux des énoncés ci-dessous** s'appliquent à votre cas :

- ✚ Vous avez un excédent de poids.
- ✚ Vous ne faites pas d'exercice physique, c'est-à-dire que vous faites moins de 20 minutes d'exercice intense trois fois par semaine ou moins de 30 minutes d'exercice modéré par jour.
- ✚ Vous fumez.
- ✚ Vous abusez de l'alcool. La consommation modérée d'alcool - jusqu'à deux verres par jour chez un homme et un verre par jour chez une femme ou une personne âgée - ne présente aucun danger chez la plupart des adultes (un verre standard correspond à une bouteille de bière ou de vin panaché [cooler] de 350 mL [12 oz], à un verre de vin de 150 mL [5 oz] ou à un verre de spiritueux de 45 mL [1,5 oz]).
- ✚ Vous faites de l'hypertension (haute pression).

TRAITER

Chaque personne est unique. Selon votre risque de maladie cardiaque et votre taux de cholestérol LDL, votre médecin vous prescrira le traitement qui vous convient. Pour commencer, l'Association médicale canadienne est fermement

convaincue que les personnes qui courent un risque de maladie cardiaque, quel qu'il soit, devraient suivre le traitement ci-dessous pour abaisser leur taux de cholestérol, ce qui aura pour effet de réduire le risque de maladie cardiaque. Si vous vous croyez exposé à un risque, consultez votre médecin pour déterminer à quel groupe vous appartenez.

✚ **Risque faible ou modéré :** Votre médecin vous recommandera d'abord de modifier votre mode de vie (p. ex. alimentation plus saine et pratique d'une activité physique). *Si vous ne parvenez pas au taux cible de cholestérol dans un délai de 3 à 6 mois, il vous prescrira sans doute un médicament.*

✚ **Risque élevé ou très élevé :** Votre médecin vous prescrira *immédiatement un médicament pour ramener votre cholestérol au taux visé.*

CONCLUSION

Pour une entreprise, il est possible d'offrir des outils efficaces pour les employés afin d'aider à prévenir ou traiter les problèmes d'hypercholestérolémie. Comme certains éléments de promotion de la santé à ce niveau peuvent se faire sans aucun investissement, il est important de passer à l'action. Vous pouvez nous contacter pour obtenir de la documentation gratuite sur le cholestérol ainsi que sur tous les autres facteurs de risque de maladies cardiaques.

* Adapté à partir de l'information fournie par Santé Canada et par la Fondation des maladies du cœur du Québec.

CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :



PROMOTION MAI 2004

Profitez-en si vous voulez ou prévoyez dans les prochains mois:

- Effectuer des bilans de santé de vos employés
- Détecter le taux de cholestérol total de vos employés
- Promouvoir l'activité physique chez vos employés
- Promouvoir une saine alimentation chez vos employés

Vous aurez droit au rabais suivants :

GRATUIT!

Faites mesurer le **taux de cholestérol** total des employés gratuitement à l'achat de bilans de santé des employés. Les bilans de santé sont admissibles pour remboursement avec plusieurs assurances.

L'offre est valide pour tous les contrats **signés en mai 2004** et qui seront réalisés avant le 31 juillet 2004!

CONTACTEZ-NOUS POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS!



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca