



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
 - Hypertension Artérielle
 - Diabète
 - Fibrillation Auriculaire
 - Cholestérol
 - Inactivité Physique
 - Alimentation mal-adaptée
 - Alcool
 - Obésité
 - le Tabagisme
 - Stress et Dépression
- RESSOURCES
 - Vidéos
 - Blog
 - Podcast
 - Liens utiles
 - Lecture complémentaire
 - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

5 Façons de Réduire votre Cholestérol



Même si vous vous sentez en bonne santé, vous pouvez toujours avoir un taux de cholestérol élevé – et un simple test vous le dira. Au début, le diagnostic peut être décourageant, car les personnes ayant un taux de cholestérol élevé courent un risque accru de certains problèmes de santé, notamment de maladies de cœur ou d'AVC. Mais heureusement, vous pouvez maîtriser votre taux de LDL-C ou de « mauvais cholestérol » en apportant quelques modifications simples et en vous y

tenant, à vie (1).

1. MANGEZ DES ALIMENTS SAINS POUR LE CŒUR

Le cholestérol est produit naturellement par votre corps, ce qui vous donne la quantité nécessaire pour fonctionner correctement. Mais il peut également exister dans certains des aliments que nous consommons, tels que ceux riches en graisses saturées. Ceux-ci comprennent la viande rouge, les produits laitiers gras, les œufs et les huiles. Pour maintenir le taux de cholestérol au niveau recommandé - moins de 200 mg / dl (milligrammes par décilitre de sang) - vous devez viser à réduire ces aliments et à inclure davantage de noix non salées, de graines, de légumes et de graisses non saturées (2).

2. CONSERVEZ VOTRE POIDS DANS UNE FOURCHETTE SANTÉ

Tout en réfléchissant à la qualité de vos aliments, vous devez également penser à la quantité. Vous saurez si vous pesez plus que ce qui est recommandé pour une personne de votre taille en calculant votre indice de masse corporelle (IMC). Cela se fait facilement en divisant votre poids en kilogrammes par le carré de votre taille en mètres. Un poids corporel sain est défini comme un IMC inférieur à 25.

3. AUGMENTEZ VOTRE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Il peut parfois être difficile d'insérer une activité physique dans votre vie quotidienne, surtout si vous avez un travail de bureau. Cependant, même une légère augmentation de votre activité peut aider à maintenir votre taux de cholestérol à un niveau acceptable. La recherche démontre qu'un adulte bénéficierait de 30 minutes d'activité quotidienne la plupart des jours de la semaine ; 60 minutes pour les enfants. Pensez à différentes manières d'incorporer plus d'activité physique dans votre quotidien, qu'il s'agisse d'augmenter la distance parcourue, la fréquence de vos visites à la salle de sport ou d'augmenter la durée de chaque activité (3).

4. ÉVITER L'AVC, NE FUMEZ PAS

Ce n'est un secret pour personne que le tabagisme a été associé à toutes sortes de problèmes cardiovasculaires, y compris les maladies du cœur et les AVC. En ce qui concerne le cholestérol, c'est toujours la même histoire. La fumée de cigarette augmente vos niveaux de « mauvais cholestérol » et diminue votre

« bon cholestérol », celui dont vous avez besoin pour empêcher vos artères de se boucher. En termes simples, pour éviter les AVC, ne fumez pas. (4)

5. PRENEZ DES MÉDICAMENTS

Les changements de mode vie peuvent faire beaucoup pour réduire votre taux de cholestérol, mais vous aurez peut-être besoin de médicaments supplémentaires pour atteindre votre cible. De nombreuses personnes se font prescrire des statines, ce qui peut réduire le risque de crise cardiaque et d'AVC. Mais pour certains, les effets secondaires de ces médicaments l'emportent sur les avantages, et un médicament alternatif vous être prescrit (1).

Parfois, le « mauvais » cholestérol (LBD) reste élevé et un médicament supplémentaire est nécessaire, tel qu'un médicament sur ordonnance injectable appelé inhibiteur de la PCSK9. Il aide le foie à éliminer le LBD de votre sang et agit conjointement avec les statines pour maintenir le « mauvais » cholestérol à un niveau plus bas (5). Consultez toujours votre médecin quant au traitement le mieux adapté à vos besoins.

Références :

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058.
2. Lloyd-Jones DM, Wang TJ, Leip EP, et al. Lifetime risk for development of atrial fibrillation: the Framingham Heart Study. Circulation. 2004 Aug 31. 110 (9):1042-6.
3. Scottish Executive. Let's Make Scotland More Active: A Strategy for Physical Activity. Edinburgh; The Executive: 2003. [cited 1 Dec 2006] Available from url: <https://www.scotland.gov.uk/Publications/2003/02/16324/17895>
4. Sotoda Y, Hirooka S, Orita H & Wakabayashi I. Recent Knowledge of Smoking and Peripheral Arterial Disease in Lower Extremities. Nihon Eiseigaki Zasshi. 2015. 70(3):211-9. 5. Norman E. Lepor, Dean J. Kereiakes. The PCSK9 Inhibitors: A Novel Therapeutic Target Enters Clinical Practice. American Health Drug Benefits 2015 Dec; 8 (9): 483-489.

Développé par



SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)