

Cholestérol

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

Le cholestérol est une substance grasseuse nécessaire au bon fonctionnement de votre organisme. Il est fabriqué dans le foie et on peut le trouver dans les produits d'origine animale comme la viande, les œufs, les produits laitiers, le beurre et le saindoux.

Trop de cholestérol dans votre sang peut être dangereux et augmenter votre risque de présenter des maladies cardiovasculaires.

Vous êtes sujet au risque d'avoir un taux de cholestérol élevé si :

- Votre organisme fabrique trop de cholestérol
- Vous mangez de la nourriture riche en graisses saturées et en cholestérol
- Vous avez du diabète, présentez une activité insuffisante de la thyroïde (hypothyroïdie), ou une néphropathie

Il existe 3 principaux types de graisses dans votre sang :

- **Les lipoprotéines de haute densité (HDL) :** Ce « bon » cholestérol achemine le cholestérol en excès vers votre foie afin que votre organisme puisse l'éliminer.
- **Les lipoprotéines de basse densité (LDL) :** Ce « mauvais » cholestérol dans votre sang s'accumule dans vos vaisseaux sanguins. Ceci peut provoquer un rétrécissement de vos vaisseaux, ce qui rend la circulation sanguine plus difficile.
- **Les triglycérides :** Manger trop de glucides peut augmenter votre taux de triglycérides. Un taux de triglycérides élevé est associé à des cardiopathies, à l'AVC et au diabète.

Blood fats are measured by a blood test.
Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

Le taux de graisses dans le sang est mesuré par un prélèvement sanguin. Vos résultats vous indiqueront :

Votre taux de cholestérol total

- Un taux correct est inférieur à 200.
- Si votre taux de cholestérol total est supérieur à 200, votre médecin vérifiera votre taux de HDL, de LDL et de triglycérides.

Votre taux de cholestérol HDL

C’est le « bon » cholestérol : plus le chiffre est haut, plus c’est bénéfique.

- Un taux correct est égal ou supérieur à 60.
- Envisagez un traitement avec votre médecin si votre taux est inférieur à 40.

Votre taux de cholestérol LDL

C’est le « mauvais » cholestérol : plus le chiffre est bas, plus c’est bénéfique.

- Un taux correct est inférieur à 100.
- Votre médecin souhaitera éventuellement que votre taux soit inférieur à 70 si vous avez eu un problème cardiaque récent.
- Envisagez un traitement avec votre médecin si votre taux est de 130 ou plus.

Votre taux de triglycérides

- Un taux correct est inférieur à 150.
- Envisagez un traitement avec votre médecin si votre taux est de 200 ou plus.

To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated and polyunsaturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

Pour réduire vos taux de cholestérol dans le sang :

- Voyez votre médecin et faites contrôler régulièrement votre taux de cholestérol.
- Discutez avec votre médecin, votre infirmière ou diététicien d'un projet de régime et d'exercice adapté.
- Un médicament pourra s'avérer nécessaire si un régime et de l'exercice ne sont pas suffisants.
- Mangez de la nourriture riche en fibres en grande quantité, comme des céréales, des haricots, des fruits frais et des légumes.
- Limitez la nourriture contenant du cholestérol et des graisses saturées et insaturées en grandes quantités comme le bœuf, le porc, le fromage, le lait entier ou le saindoux.
- Mangez davantage de nourriture pauvre en graisses comme du blanc de poulet sans la peau, du poisson ou du lait écrémé.
- Préférez de la nourriture riche en graisses monosaturées comme l'huile d'olive ou de canola et les noix.
- Passez la nourriture au four, faites la griller ou rôtir plutôt que de la faire frire.

Parlez avec votre médecin, infirmière ou diététicien pour prendre en charge vos taux de cholestérol.