

CHOLESTÉROL, RISQUE ET PRÉVENTION D'AVC

Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou lorsqu'il y a une rupture d'une artère cérébrale provoquant ainsi une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels.

QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL ET COMMENT AUGMENTE-T-IL MON RISQUE D'AVC ?

Le cholestérol est une substance grasseuse qui circule dans votre sang. La majeure partie du cholestérol dans votre corps est produite dans le foie et est transportée dans votre sang par des protéines appelées lipoprotéines. Il existe deux types de lipoprotéines : les lipoprotéines de basse densité (LDL) et les lipoprotéines de haute densité (HDL). Un AVC est associé à des taux élevés de cholestérol LDL.

Le cholestérol **LDL** est souvent appelé le « **mauvais cholestérol** », car s'il y en a trop, il s'accumule sur les parois des artères et peut causer des problèmes cardiovasculaires. C'est ce qui augmente les risques d'AVC.

Le cholestérol **HDL** est également qualifié de « **bon cholestérol** » car il aide à retirer le mauvais cholestérol de vos cellules sanguines et le ramène au foie, où il peut être traité et éliminé de votre corps.

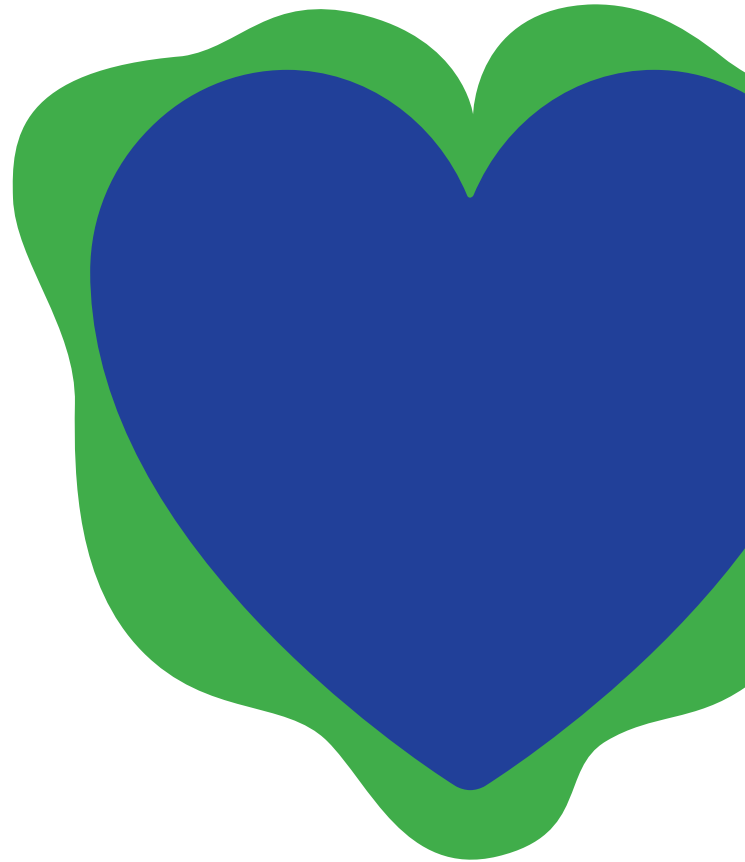
COMMENT SAVOIR SI MON TAUX DE CHOLESTÉROL EST TROP ÉLEVÉ ?

Le seul moyen de savoir si votre taux de cholestérol est élevé est de faire une analyse de sang. Cela peut être fait par un pharmacien, un médecin ou une infirmière. Un test du taux de cholestérol permettra de mesurer

- **le taux total de cholestérol**
- **le taux de bon cholestérol « HDL »**
- **le taux de mauvais cholestérol (LDL et non-HDL)** qui augmente vos risques de problèmes cardiaques ou d'AVC
- **les triglycérides** – une substance grasseuse semblable au mauvais cholestérol

Les taux sains varient d'une personne à l'autre et votre médecin ou votre infirmière sera en mesure de vous indiquer quels devraient être vos taux, mais à titre indicatif, voici les taux considérés comme sains :

TAUX TOTAL DE CHOLESTÉROL	INFÉRIEUR OU ÉGAL À 5
HDL (BON CHOLESTÉROL)	SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 1
LDL (MAUVAIS CHOLESTÉROL)	INFÉRIEUR OU ÉGAL À 3
NON-HDL (MAUVAIS CHOLESTÉROL)	INFÉRIEUR OU ÉGAL À 4
TRIGLYCÉRIDES	INFÉRIEUR OU ÉGAL À 2,3



QUELLES EST LA CAUSE D'UN TAUX ÉLEVÉ DE CHOLESTÉROL ?

La plupart du temps, notre taux de cholestérol est lié à notre alimentation. Un régime riche en graisses saturées et en acides gras trans augmentera le taux de cholestérol LDL et augmentera votre risque de maladie cardiovasculaire et d'AVC.

Les aliments riches en acides gras saturés et en acides gras trans sont notamment les suivants :

- **chocolat au lait et chocolat blanc, caramel au beurre, gâteaux, puddings et biscuits**
- **aliments frits**
- **tourtes et beignets**
- **viande grasse**
- **viande transformée, telle que saucisses, hamburgers et pâté**
- **beurre, saindoux, ghee, margarine, graisse d'oie et suif**
- **huiles de coco et de palme et crème de noix de coco**
- **produits laitiers gras tels que la crème, le lait, le yogourt, la crème fraîche et le fromage.**

Les autres facteurs de risque sont notamment les suivants :

- **un IMC supérieur ou égal à 25**
- **hypertension artérielle**
- **diabète**

COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE MON TAUX DE CHOLESTÉROL ?

Vous pouvez adopter plusieurs mesures pour réduire votre taux de cholestérol. Ces mesures pourront également réduire un certain nombre d'autres facteurs de risque d'AVC. Il est donc judicieux de prendre ces mesures :

- **Augmentez la quantité de fibres dans votre alimentation** – il a été démontré qu'une consommation plus importante de fibres, en particulier celles présentes dans les fruits, légumes, haricots et l'avoine, permet de réduire le taux de cholestérol LDL.
- **Augmentez votre consommation d'aliments contenant des oméga-3** – manger au moins une portion de poisson gras ou augmenter votre consommation de graines riches en oméga-3 peut augmenter votre taux de HDL et la capacité de votre corps à éliminer le cholestérol LDL dans le sang.
- **Bougez plus** – une activité physique régulière est un bon moyen de réduire vos taux de cholestérol total, de cholestérol LDL et de triglycérides.
- **Perdez du poids** – perdre du poids en surcharge pondérale est le meilleur moyen de réduire votre taux de cholestérol LDL ou « mauvais » cholestérol.
- **Arrêtez de fumer** – fumer perturbe les processus naturels du corps et contribue à augmenter le taux de cholestérol. Arrêter de fumer réduira votre taux de cholestérol, votre risque d'AVC et de plusieurs autres maladies.
- **Médicaments contre l'excès de cholestérol**

Si votre taux de cholestérol ne peut pas être régulé par des changements de mode de vie ou si vous présentez un certain nombre de facteurs de risque d'AVC, votre médecin peut décider de vous prescrire un médicament pour aider à réduire le taux de cholestérol dans le sang.

Le médicament le plus souvent prescrit pour un taux de cholestérol élevé est une statine. Les statines réduisent la quantité de cholestérol produite par votre corps. Votre médecin pourrait envisager d'autres médicaments si les statines ne vous conviennent pas. Si votre médecin vous prescrit des statines, il est important de ne pas arrêter de les prendre, sauf si vous en avez parlé avec votre médecin.

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez

www.worldstrokecampaign.org

Cette publication
a été développée
par la



Avec le soutien de

