American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

COMMENT CONTRÔLER LE CHOLESTÉROL ?

COMPRENDRE LE CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une substance grasse qui provient de deux sources : votre ALIMENTATION et votre CORPS.

Il se trouve uniquement dans les aliments d'origine animale. Il est transporté dans l'organisme par les lipoprotéines (LDL et HDL)

Un taux de cholestérol élevé peut nuire à la santé de votre cœur et de votre cerveau. Il peut entraîner des maladies cardiaques et accentuer le risque de certains types de démence, comme la maladie d'Alzheimer.

HDL = BON CHOLESTÉROL

Les lipoprotéines de haute densité sont connues sous le nom de **« bon » cholestérol.**

LDL = MAUVAIS CHOLESTÉROL

Les lipoprotéines de faible densité sont connues sous le nom de **« mauvais » cholestérol.**

Le HDL empêche le LDL de se fixer sur les parois artérielles. Cela réduit l'athérosclérose et diminue le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

heart.org/cholesterol (site Web en anglais)

SURVEILLER LES TAUX

Un professionnel de santé peut mesurer votre taux de cholestérol à l'aide d'une simple prise de sang et vous expliquer les tenants et aboutissants.

Surveillez votre taux de cholestérol. Si vous avez un taux de cholestérol élevé, prenez des mesures pour le réduire.

Consultez heart.org/lifes8 pour en savoir plus (site Web en anglais)

© 2025 American Heart Association, Inc., une organisation à but non lucratif relevant de la 501(c)(3).
Tous droits réservés. Utilisation non autorisée interdite. Citations disponibles sur demande. 2/25 WF794286

LES CLÉS DU SUCCÈS

MANGEZ INTELLIGEMMENT

Mangez des repas riches en légumes, fruits, céréales complètes, graines, noix et protéines maigres comme le poisson et les fruits de mer. Limitez la consommation d'aliments et de boissons sucrés, de viandes rouges, de viandes transformées, de snacks salés et d'aliments hautement transformés.

BOUGEZ PLUS

Une activité physique permet de réduire le taux de cholestérol. Elle peut également améliorer votre humeur et vider votre esprit.

IDENTIFIEZ LE GRAS

Le gras que vous consommez peut avoir une incidence sur le taux de cholestérol. Remplacez les gras saturés comme le beurre et les produits laitiers entiers par des gras sains, notamment l'huile d'olive, les poissons gras, les noix et les œufs.

ÉLIMINEZ LA NICOTINE

Le tabac réduit le bon cholestérol (HDL). Il augmente également le risque de maladie cardiaque et affecte la santé cérébrale.

PRENEZ VOS MÉDICAMENTS PRESCRITS

Il est important de prendre vos médicaments. Certains médicaments, notamment les statines, contribuent à contrôler le taux de cholestérol.