

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 matière grasse dont votre corps a besoin pour fonctionner. Il est produit par le foie et se trouve dans les aliments d'origine animale, comme la viande, les œufs, les produits laitiers, le beurre et le lard.

Un excès de cholestérol dans le sang peut être nuisible à votre corps et accroître les risques de maladies du cœur. Vous risquez d'avoir un taux de cholestérol élevé si :

- Votre corps produit trop de cholestérol
- Vous mangez des aliments contenant beaucoup de graisses saturées et de cholestérol
- Vous êtes diabétique, vos niveaux d'hormones thyroïdiennes sont insuffisants, ce qui s'appelle hypothyroïdie, ou vous souffrez d'une maladie du rein

Votre sang contient trois types de graisses principaux :

- **Lipoprotéines de haute densité (HDL) :** il s'agit du « bon » cholestérol, qui retourne le cholestérol excédentaire de votre sang au foie pour que votre corps puisse l'éliminer.
- **Lipoprotéines de basse densité (LDL) :** il s'agit du « mauvais » cholestérol de votre sang, qui s'accumule dans les vaisseaux sanguins. Cela peut provoquer le rétrécissement de vos vaisseaux, ce qui entrave la circulation sanguine.
- **Triglycérides :** l'absorption excessive d'hydrates de carbone peut accroître les niveaux de triglycérides. Les hauts niveaux de triglycérides sont liés aux maladies du cœur, aux accidents vasculaires cérébraux (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.

Les niveaux de graisses dans le sang sont mesurés à l’aide d’un examen de sang. Vos résultats indiqueront :

Le niveau total de cholestérol dans votre sang

- Un niveau sain est inférieur à 200.
- Si votre niveau total de cholestérol est supérieur à 200, votre médecin contrôlera votre HDL, LDL et vos triglycérides.

Le niveau de cholestérol HDL de votre sang

Il s’agit du « bon » cholestérol : plus le niveau est élevé, mieux c’est.

- Un niveau sain est égal ou supérieur à 60.
- Discutez de votre traitement avec votre médecin si votre niveau est inférieur à 40.

Le niveau de cholestérol LDL de votre sang

Il s’agit du « mauvais » cholestérol : plus le niveau est bas, mieux c’est.

- Un niveau sain est inférieur à 100.
- Il est possible que votre médecin souhaite que votre niveau de LDL soit inférieur à 70 si vous avez eu récemment des problèmes cardiaques.
- Discutez de votre traitement avec votre médecin si votre niveau est égal ou supérieur à 130.

Le niveau de triglycérides de votre sang

- Un niveau sain est inférieur à 150.
- Discutez de votre traitement avec votre médecin si votre niveau est égal ou supérieur à 200.

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 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 abaisser les niveaux de cholestérol de votre sang :

- Consultez votre médecin et contrôlez votre cholestérol régulièrement.
- Discutez avec votre médecin, infirmier ou diététicien d'un régime alimentaire et d'un programme d'exercice.
- Il est possible que des médicaments soient nécessaires si le régime et l'exercice ne sont pas suffisants.
- Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres, comme des grains entiers, des haricots et des fruits et légumes.
- Limitez les aliments qui contiennent de grandes quantités de cholestérol et de graisses saturées, comme du bœuf, du porc, du fromage, du lait entier ou du lard.
- Mangez davantage d'aliments à faible teneur en matières grasses, comme du blanc de poulet sans peau, du poisson ou du lait écrémé.
- Choisissez des aliments contenant beaucoup de matières grasses mono-insaturées, comme des huiles d'olive ou de colza et des noix.
- Cuisinez vos aliments au four, au gril ou rôtissez-les au lieu de les frire.

Discutez avec votre médecin, infirmier ou diététicien pour savoir comment gérer vos niveaux de cholestérol.