

Je veux améliorer mon cholestérol



Je peux

- Diminuer ma consommation d'aliments riches en graisses cachées (plats précuisinés, viennoiseries, friture, viande grasse, charcuterie, fromage).
- Consommer au moins un fruit ou légume par repas.
- Privilégier la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur qui nécessitent peu de matières grasses.
- Manger du poisson gras 2 fois par semaine.
- Utiliser de l'huile d'olive et de colza en alternant quotidiennement.
- Pratiquer régulièrement une activité physique (marche, jardinage, vélo).



CHOLESTÉROL

Savez-vous que

- Le meilleur prédicteur du risque cardio-vasculaire est le cholestérol LDL (« mauvais cholestérol »). Il est responsable des dépôts de graisse dans les vaisseaux.
- Plus le taux de LDL est faible, plus le risque d'infarctus du myocarde est faible.
- La cible de LDL chez les personnes ayant déjà eu un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral ainsi que chez celles à très haut risque d'accident cardiovasculaire est inférieure à 1.4 mmol/l.
- La modification de vos habitudes alimentaires et la pratique d'une activité physique régulière restent essentielles même si leurs effets sur le cholestérol sont faibles. L'ajout de médicaments reste indispensable pour obtenir une baisse suffisante et durable de votre taux de cholestérol.
- Il existe différents médicaments sur le marché.

Adresses utiles

www.hug.ch/elips

Fondation suisse de cardiologie

www.swissheart.ch

Tél. 031 388 80 80

Je veux... je peux... je vais

