

Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie



COMMENT FAIRE ÉCHEC AUX PROBLÈMES DE CHOLESTÉROL

La plupart des gens sont au fait des mises en garde à propos du cholestérol. Nous connaissons les effets néfastes sur notre corps d'un taux élevé de cholestérol, également connu sous le nom de lipoprotéines de basse densité (LDL) ou de « mauvais » cholestérol. Par contre, nous sommes souvent moins informés quant aux changements que nous pouvons apporter dans notre vie quotidienne pour faire échec au taux élevé de cholestérol LDL et aux problèmes qu'il risque de provoquer, entre autres, les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2, voire la maladie d'Alzheimer.

Voici donc quelques mesures à prendre pour garder la maîtrise de votre taux de cholestérol :

Faites le test.

Une simple analyse de sang vous permettra de connaître votre taux actuel de cholestérol et, par conséquent, de déterminer le plan d'action le plus approprié. Étant donné qu'un taux élevé de cholestérol ne provoque aucun symptôme, de nombreuses personnes ignorent qu'elles sont en danger jusqu'au moment où elles éprouvent un grave problème de santé (par exemple, un infarctus). Soyez prévenant : demandez à votre médecin de vérifier tous les deux ou trois ans votre taux de LDL (le « mauvais » cholestérol) et de HDL (lipoprotéines de haute densité – le « bon » cholestérol). Nombreux sont ceux qui croient qu'un taux élevé de cholestérol touche uniquement les personnes d'un certain âge. Pourtant, les médecins recommandent généralement à leurs patients de commencer à passer des tests dès la vingtaine.

Sachez évaluer vos risques.

Certaines personnes sont plus à risque de développer un taux élevé de cholestérol. Ce phénomène s'explique par plusieurs facteurs, dont certains peuvent être maîtrisés alors que d'autres ne peuvent l'être. Les facteurs non maîtrisables comprennent les antécédents familiaux en matière de cholestérol, l'âge (plus vous êtes âgé, plus vous êtes à risque) et le sexe (après la ménopause, les femmes sont généralement plus sujettes à avoir un taux élevé de cholestérol). Par contre, l'alimentation, l'exercice physique et le poids représentent des facteurs que nous pouvons modifier. Certaines études suggèrent également que les travailleurs par quarts rotatifs tendent à avoir un taux de cholestérol plus élevé que celui du reste de la population. Par conséquent, si vous faites partie de ce groupe, il serait bon d'essayer d'améliorer les facteurs que vous *pouvez* maîtriser.

Faites de l'exercice.

S'il ne suffit pas de vous dire que l'exercice physique aide à conserver un poids santé, à garder la bonne humeur, à contrer le stress et à améliorer le sommeil pour vous convaincre de passer à l'action, voici une autre bonne raison de le faire : il est prouvé que la pratique d'une activité physique régulière – en particulier les exercices d'aérobie – contribue à réduire le taux de LDL (le « mauvais » cholestérol) et à augmenter le taux de HDL (le « bon » cholestérol). Que vous optiez pour la marche, le soccer intérieur ou la natation, le fait de pratiquer durant la semaine une activité physique ou sportive que vous aimez vous procurera une réelle satisfaction et vous encouragera à persévérer. Souvenez-vous toutefois qu'il est toujours sage de consulter un médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice.

Coupez dans le gras et dans le cholestérol.

Conservez un taux raisonnable de LDL en limitant votre consommation de cholestérol, de gras saturés et de gras trans. Selon l'Association américaine des maladies du cœur, le gras devrait constituer tout au plus 35 pour cent de votre apport alimentaire, les pourcentages maximum recommandés de gras saturés et de gras trans s'élevant respectivement à 7 pour cent et moins de 1 pour cent. En plus de lire plus attentivement l'étiquette de valeur nutritive des aliments que vous achetez, vous pourriez réduire facilement votre consommation de cholestérol, de gras saturés et de gras trans en suivant ces conseils:

- Optez pour des produits laitiers faibles en gras (1 pour cent ou moins).
- Réduisez votre consommation de fromages, de jaunes d'œufs et de viande rouge et, lorsque vous en consommez, choisissez des produits plus maigres.
- Cuisinez à l'aide d'huiles polyinsaturées ou monoinsaturées telles que les huiles de tournesol, de carthame, d'olive ou de canola, au lieu d'utiliser du beurre ou de la margarine hydrogénée.

Mangez mieux.

Les études montrent qu'il existe plusieurs aliments et nutriments qui sont à la fois bons pour le cœur et pour le palais, en plus de contribuer à la réduction du taux de LDL (le « mauvais » cholestérol). En voici quelques exemples :

- **les noix**, notamment les noisettes, les pacanes, les pistaches et les noix.
- **les fibres solubles** que renferment les fruits, les légumes, les fèves et les grains. Le gruau consommé de façon régulière peut réduire votre taux de cholestérol LDL de 10 %.
- **les bleuets et les raisins** qui contiennent tous deux du ptérostilbène, une substance à laquelle les scientifiques attribuent la propriété de réduire le taux de cholestérol.



Demandez un coup de main.

Selon votre situation, votre médecin pourrait vous prescrire l'un des nombreux médicaments disponibles sur le marché. Combiné à un régime alimentaire approprié et à un programme d'exercices physiques, ce médicament pourrait vous aider à réduire plus efficacement votre taux de cholestérol LDL. Cependant, avant d'opter pour cette solution, parlez-en à votre médecin.

Le fait de surveiller et gérer votre taux de cholestérol en mangeant mieux et en pratiquant des activités physiques augmentera votre bien-être et mettra en valeur votre beauté intérieure et extérieure. La prochaine fois que vous songerez à annuler un test de cholestérol, souvenez-vous d'une chose : adopter une approche proactive en matière de cholestérol ne constitue pas simplement une bonne idée parmi tant d'autres; vous rallongez votre vie de plusieurs années.

© Shepell•fgi, 2008

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.