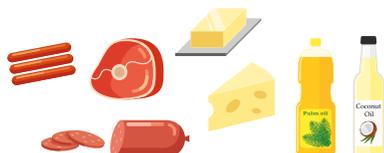


LES CLÉS DE LA PRISE EN CHARGE DES DYSLIPIDÉMIES

QUE DOIS-JE CHANGER DANS MON MODE DE VIE ?

En pratique, il faut : ^{6,9}

1 Réduire l'apport en lipides saturés



Acides gras saturés d'origine animale (viandes grasses, charcuterie, fromage, beurre, etc.) et végétale (huile de palme, palmiste, coprah, coco etc.)



Acides gras trans (viennoiseries, pâtisseries, biscuits, etc.)



Cholestérol alimentaire (abats, foie, œufs, etc.)

Dois-je faire un régime ? ^{6,7}

À part si vous êtes en surpoids, le but des mesures diététiques dans le cadre de la dyslipidémie n'est pas la perte de poids mais plutôt d'avoir une alimentation équilibrée qui permet de réduire les apports en «mauvais cholestérol» (LDL-c).
Une règle de base : mangez de tout, mais sans excès !

2 Privilégier les acides gras insaturés



D'origine animale (volaille)



D'origine végétale source d'oméga-3,6,9 (huile d'olive, colza, soja, noix, margarines enrichies en omégas, poisson gras etc.)

3 D'accroître la consommation en :



Fibres et stérols végétaux (céréales/pâtes complètes, légumes secs, fruits et légumes, etc.)

Exemple d'alimentation équilibrée : ⁴



5 fruits et légumes par jour
4 produits laitiers par jour
3 portion de féculents/glucides par jour
2 portions de poisson par semaine
1 cuillerée de lipides par jour

Dois-je arrêter de fumer ? ^{6,7}



Le tabagisme est un facteur de risque cardiovasculaire.

Si vous êtes fumeur, vous devez arrêter de fumer.

Si vous n'y arrivez pas seul, vous pouvez **vous faire aider par votre médecin.**

Dois-je arrêter de boire ? ¹¹



La consommation excessive d'alcool peut contribuer à augmenter le risque cardiovasculaire.

Le but **n'est pas d'arrêter de boire mais de consommer avec modération** : quel que soit le sexe, a été établie à 10 verres d'alcool standard par semaine, maximum, sans dépasser 2 verres standard par jour.

Quel type d'activité physique puis-je pratiquer ? ^{6,10}

Faire du sport n'est pas l'unique façon de pratiquer l'activité physique, on peut aussi pratiquer :



Déplacements actifs : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers plutôt qu'utiliser les escalators ou l'ascenseur



Activités domestiques : faire le ménage, bricoler, jardiner



Activités professionnelles ou scolaires

Il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière :

• un exercice physique régulier pour cumuler au moins **150 mn par semaine d'activités d'intensité modérée** ;



marche rapide ≥30 mn

OU

• **75 mn d'activités d'intensité élevée par semaine** ;



plusieurs fois par semaine



vélo

OU

• **une combinaison des 2**, par périodes de 10 mn ou plus.



marche rapide

vélo



≥10 mn

Avant d'envisager tout type d'activité physique d'intensité élevée, vous devez en discuter avec votre médecin qui pourrait vous prescrire quelques examens médicaux et/ou une surveillance spécifiques afin de garantir votre sécurité.

Je prépare ma consultation du
Questions sur mon traitement :

.....
.....
.....
.....