

Prise en charge du cholestérol chez les patients en bonne santé

Personnes n'ayant pas subi de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral (AVC)

Votre taux de cholestérol est l'un des nombreux facteurs de risque connus de crise cardiaque ou d'AVC. Les autres facteurs de risque sont l'âge, le sexe, le tabagisme, la tension artérielle et d'autres maladies telles que le diabète.

À quelle fréquence devrais-je faire vérifier mon taux de cholestérol?

Les prestataires de soins de santé vérifiaient autrefois les taux de cholestérol une fois par an. Ils s'en servent aujourd'hui pour évaluer votre risque global de crise cardiaque ou d'AVC.

Comme le taux de cholestérol change lentement, au rythme d'environ 1 % par an, il suffit de le vérifier tous les 5 à 10 ans. Si vous prenez un médicament appelé statine, vous n'avez pas besoin de le faire revérifier. Les statines contribuent à prévenir les crises cardiaques et les AVC, quel que soit votre taux de cholestérol.

Quel est mon risque de crise cardiaque ou d'AVC?

Utilisez le lien <https://decisionaid.ca/cvd/> pour consulter l'outil d'aide aux décisions sur les risques cardiovasculaires du groupe PEER et parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Quelle est l'efficacité des statines?

Les statines peuvent réduire de 25 % votre risque de crise cardiaque et d'AVC. Par exemple, si votre risque de crise cardiaque ou d'AVC sur 10 ans est de 20 %, une statine peut le réduire à 15 %. Les statines sont les seuls médicaments contre le cholestérol qui peuvent réduire le risque de décès. Elles sont généralement bien tolérées. Certains patients rapportent des douleurs musculaires, mais celles-ci surviennent aussi souvent avec un placebo (comprimé ne contenant aucun médicament) qu'avec les statines.

Si vous avez des questions sur ces renseignements, consultez l'outil simplifié d'aide aux décisions sur les risques cardiovasculaires du groupe PEER ou parlez à votre prestataire de soins de santé.

* Régime méditerranéen au www.healthquality.va.gov/guidelines/CD/lipids/DyslipidemiaMedDietTrifoldFINAL508c11Dec2020.pdf

Les renseignements fournis dans cette brochure sont basés sur les recommandations contenues dans la mise à jour de 2023 des Lignes directrices simplifiées de PEER sur les lipides.

Que puis-je faire pour réduire mon risque?



Arrêtez de fumer : c'est probablement la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à un prestataire de soins de santé.



Adoptez un régime méditerranéen : ce régime comprend généralement beaucoup de légumes, de fruits, de poissons, de noix et d'huile d'olive*.



Faites plus d'exercice physique : trouvez une activité que vous aimez et que vous continuerez à pratiquer. Aucun type d'activité physique n'est supérieur à un autre.



Envisagez la prise de médicaments : selon votre risque, votre prestataire de soins de santé pourrait suggérer une statine (p. ex. atorvastatine et rosuvastatine).