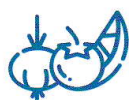


Le mode de vie contemporain a favorisé le développement de l'athérosclérose avec son corolaire : les maladies cardiovasculaires. Lutter contre l'athérosclérose revient à lutter contre ses facteurs de risque dont l'hypercholestérolémie.

L'instauration de règles hygiéno-diététiques doit tenir une place grandissante et complémentaire dans cette lutte pour une meilleure prise en charge des patients.¹



Modification des habitudes alimentaires

Alimentation saine pauvre en graisses saturées avec un accent sur les produits à grains entiers (féculent peu raffinés), les légumes, les fruits et le poisson.²



Activité physique

3,5 à 7 h d'activité physique modérément vigoureuse par semaine ou 30 à 60 min / jour²



Poids

IMC entre 20-25 kg/m² et tour de taille < 94 cm (hommes) et < 80 cm (femmes)²

IMPACT SPÉCIFIQUE SUR LES TAUX DE LIPIDES EN FONCTION DU CHANGEMENT DE STYLE DE VIE (Amplitude de l'effet)²

| Interventions sur le mode de vie pour réduire les niveaux de CT et de LDL-C | | | |
|--|-----|--|----|
| Éviter les acides gras trans alimentaires | ++ | Utiliser des nutraceutiques de levure de riz rouge | ++ |
| Réduire les graisses alimentaires saturées | ++ | Réduire l'excès de poids corporel | ++ |
| Augmenter les fibres alimentaires | ++ | Réduire le cholestérol alimentaire | + |
| Utiliser des aliments fonctionnels enrichis en phytostérols | ++ | Augmenter l'activité physique habituelle | + |
| Interventions sur le mode de vie pour réduire les niveaux de lipoprotéines riches en TG | | | |
| Réduire l'excès de poids corporel | + | Réduire l'apport de mono- et disaccharides | ++ |
| Réduire la consommation d'alcool | +++ | Augmenter l'activité physique habituelle | ++ |
| Réduire la quantité totale de glucides alimentaires | ++ | Utiliser des suppléments de graisses n-3 polyinsaturées | ++ |
| Remplacer les graisses saturées par des graisses mono ou polyinsaturées | + | | |
| Interventions sur le mode de vie pour augmenter les niveaux de HDL-C | | | |
| Éviter les gras trans alimentaires | ++ | Arrêter de fumer | + |
| Augmenter l'activité physique habituelle | +++ | Réduire l'excès de poids corporel | ++ |
| Poursuivre une consommation modérée d'alcool pour ceux qui en consomment | ++ | Réduire les glucides alimentaires et les remplacer par des graisses insaturées | ++ |

Amplitude de l'effet (+++ = >10%, ++ = 5-10%, + = <5%) : réfèrent à l'impact de chaque intervention sur les niveaux plasmatiques d'une classe de lipoprotéines spécifique. HDL-C = high-density lipoprotein cholesterol ; LDL-C = low-density lipoprotein cholesterol ; CT = cholestérol total ; TG = triglycéride.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Une modification de votre mode de vie vous a été recommandée par votre médecin, seule ou associée à un traitement hypolipémiant, pour rééquilibrer votre bilan lipidique.

Voici quelques conseils diététiques qui vous aideront à atteindre cet objectif :

ALIMENTS À ÉVITER



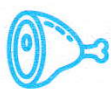
Les fritures

et toutes les graisses cuites en général.



L'huile de palme

ainsi que tout aliment contenant de fortes quantités d'huile de palme (viennoiseries industrielles, produits panés, frites surgelées...).



Les excès de charcuteries

sauf le jambon découenné-dégraissé.



Les excès de pâtisseries

à base de beurre, de crème au beurre et/ou d'œuf.



Les viandes trop grasses

telles que la viande de mouton ou d'agneau, les morceaux gras du bœuf, du veau et du porc (comme les morceaux proches des côtes).



Les « amuse-gueules »,

biscuits apéritifs, chips...



Les abats

ALIMENTS À LIMITER car riches en cholestérol



Le beurre

10 g cru par jour.



Les œufs

2 par semaine maximum.



Le foie

1 fois par mois maximum.

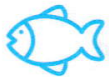


Le fromage

1 part de 30 g (jusqu'à 45 % matière grasse) par jour.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

ALIMENTS À PRIVILÉGIER



Le poisson

à consommer au moins 3 fois par semaine dont, au moins, 1 fois du poisson gras (maquereau, sardines, saumon...). Les poissons gras sont riches en oméga 3.



Les huiles

riches en acides gras mono-insaturés (huile d'olive) ou en acides gras polyinsaturés (noix, colza...).



Certains fruits oléagineux

noix, noisettes : riches en phytostérol mais à limiter en cas de surpoids car caloriques.



Les légumes et les fruits

pour leurs teneurs en fibres qui favorisent la diminution du cholestérol sanguin et pour les antioxydants qui ont un rôle protecteur du système cardiovasculaire.



Les légumes secs

pour leurs richesses en fibres.

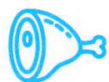


Les margarines

enrichies en phytostérol et en oméga 3.



Varié les graisses d'assaisonnement



Privilégier les viandes maigres

NE PAS OUBLIER LES TRIGLYCÉRIDES

Les triglycérides, quant à eux, sont notamment fabriqués à partir du sucre et de l'alcool lorsque ces derniers se trouvent en excès dans l'alimentation.

En cas d'hypertriglycéridémie la suppression du sucre et des produits en contenant ainsi que de l'alcool est nécessaire, associée à une alimentation équilibrée et variée.

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

Une modification de votre mode de vie vous a été recommandée par votre médecin, seule ou associée à un traitement hypolipémiant, pour rééquilibrer votre bilan lipidique.

Voici quelques conseils sur l'activité sportive qui vous aideront à atteindre cet objectif :

Avant de commencer ou de reprendre une activité physique, consultez votre médecin. N'oubliez pas les conseils alimentaires, les bonnes pratiques avec du bon matériel, de bonnes chaussures, en groupe si possible, en commençant progressivement. La marche à pied rapide, le vélo, la course à pied, la natation font partie des sports conseillés, en respectant toutefois les normes cardiaques.

L'ENDURANCE

- ▶ **L'activité physique** et surtout l'endurance entraîne une baisse du mauvais cholestérol et une augmentation du bon cholestérol, mais il faut associer une bonne hygiène de vie (suppression du tabac et suppression ou limitation de l'alcool...) et une alimentation équilibrée.

COURSE À PIED, VÉLO, NATATION...

- ▶ L'effort ne doit pas provoquer une augmentation de votre fréquence cardiaque au-delà de la formule $(200 - \text{l'âge})$. Ainsi, quelqu'un de 60 ans pourra faire un effort à condition que sa fréquence ne dépasse pas 140. Vous pouvez utiliser des appareils de mesure appelés cardiofréquencemètres.
- ▶ Retenez en principe que l'effort doit être réalisé sans trop de fatigue, sans être essoufflé, on doit pouvoir parler à son voisin, et surtout ne pas ressentir de palpitation.

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE



- ▶ Si vous choisissez **la course à pied**, commencez par un effort de **20 minutes** à votre rythme, **3 fois par semaine**. Sachez qu'il est plus facile, au dessus de 8 km/h de courir que de marcher. Puis vous pourrez augmenter la durée de l'exercice jusqu'à **45 minutes 3 fois par semaine**.



- ▶ Si vous choisissez **le vélo**, optez pour un vélo classique plutôt qu'un V.T.T. N'oubliez pas le casque, les lunettes de soleil et un équipement adapté. Profitez des paysages. Adaptez votre braquet au type de terrain. Une sortie de **1H30 à 2H00** semble être nécessaire, 2 à 3 fois par semaine.



- ▶ **La natation** peut être pratiquée seule ou en complément des autres sports. En dehors des problèmes d'allergies au chlore et ses dérivés, il n'y a pas véritablement de contre-indications à la pratiquer. Nagez de **25 à 45 minutes**, en variant les nages et les plaisirs.

MAIS ENCORE...

- ▶ Au-delà de ces pratiques, la randonnée, le roller, le tennis, le golf, le cardio-training en salle spécialisée peuvent être conseillés.
- ▶ Faites-vous plaisir

OÙ SE RENSEIGNER :

Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire (F.F.E.P.G.V.), la Fédération Française pour l'Entraînement Physiques dans le Monde Moderne (F.F.E.P.M.M.), la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (F.S.G.T.), la Fédération du Sport en Milieu Rural (F.N.S.M.R.), la Fédération Sportive et Culturelle de France (F.S.C.F.), la Fédération Française de la Retraite Sportive (F.F.R.S.).

Consultez votre Mairie, en particulier la Direction des Sports qui pourra vous renseigner sur les pratiques proposées au plus près de chez vous.