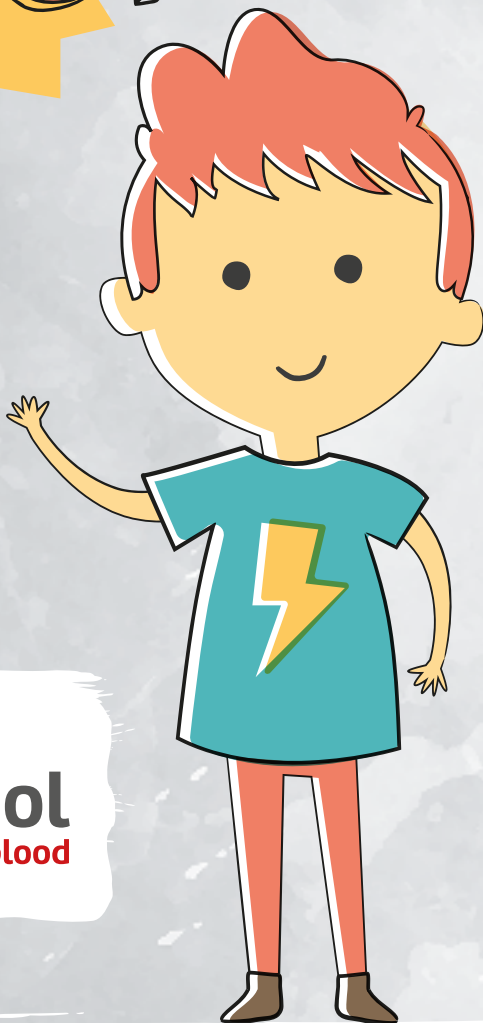


# HF & moi



**Belchol**  
FH is in my blood

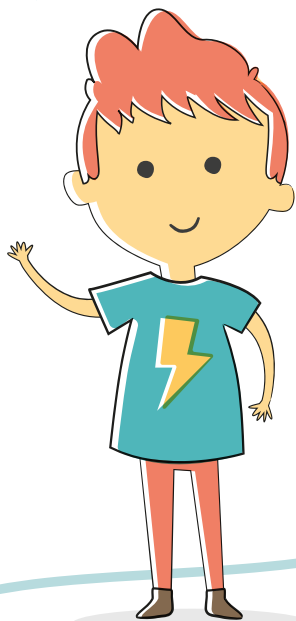
# Vivre avec une HF

Avoir une **HF** veut dire  
que l'on peut grandir comme  
n'importe qui et vivre  
une vie

**saine et en  
forme.**



Il faut juste faire attention  
à certaines choses.



Donc, regardons de plus près ce que cela veut dire et examinons

# Nos ASTUCES

pour bien vivre  
avec une HF.



# D'abord, que veut dire HF?

Beaucoup  
trop

Une graisse importante  
dans le sang

Un mot grec  
signifiant « sang »

Hypercholestérolémie  
Familiale

Famille

## Comment attrape-t-on une HF ?

HF est une maladie héréditaire, ce qui signifie qu'elle est transmise par la famille.



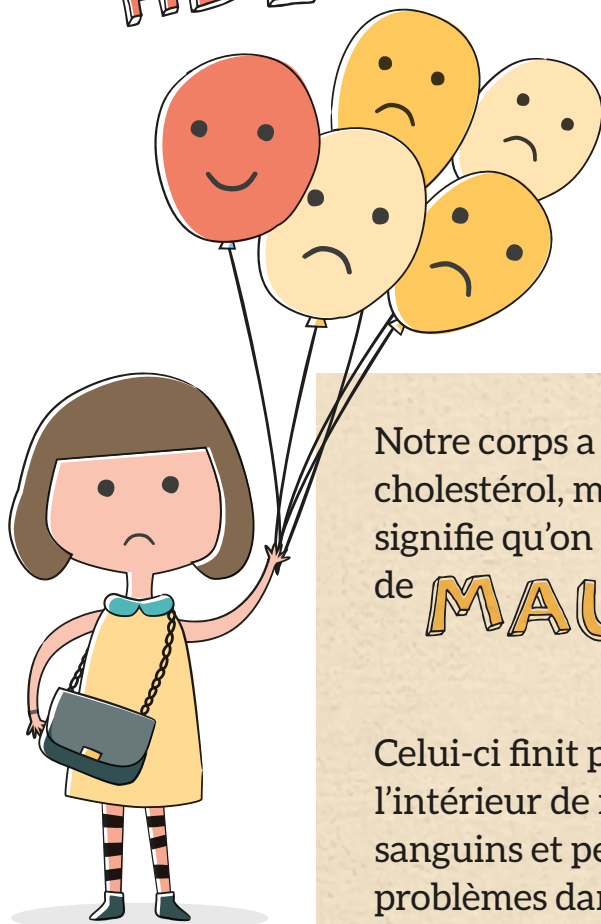
# Le cholestérol, c'est quoi?

Le cholestérol est fabriqué par le corps et se trouve aussi dans certains aliments.

Il en existe deux types :

**HDL = BON**  
cholestérol

**LDL =**  
**MAUVAIS**  
cholestérol



Notre corps a besoin de cholestérol, mais avoir une **HF** signifie qu'on a beaucoup trop de **MAUVAIS** cholestérol.

Celui-ci finit par se déposer à l'intérieur de nos vaisseaux sanguins et peut causer des problèmes dans le coeur lorsqu'on devient adulte.

# Nos ASTUCES

pour bien vivre  
avec une HF.

Astuce  
n°1.

reste  
**ACTIF**

Rester actif est bon  
pour tout le corps et  
pour se sentir bien.



Ta mission...

Pourquoi ne pas

**FAIRE DU SPORT  
APRÈS L'ÉCOLE ?**

Rester **actif** peut aider à...

- augmenter son bon cholestérol (HDL)**
- garder un bon poids**
- rester en bonne santé et se sentir bien**
- augmenter sa force musculaire**
- combattre de nombreuses maladies**
- mieux dormir**
- s'amuser et se faire des amis**



Une alimentation saine est importante pour tout le monde - pas simplement parce qu'on a une **HF**.

Choisir une alimentation plus saine, c'est faire des petits changements dans ce qu'on mange tous les jours.

Échange certaines mauvaises habitudes contre de nouvelles plus saines.



Astuce  
n° 2:

mange

SAIN



# Ta mission...

Essaie de manger au moins

**CINQ**  
**FRUITS & LÉGUMES**  
différents par jour.



Ceux-ci  
fourniront des  
vitamines  
essentielles, des  
minéraux et des  
fibres dont ton  
corps a besoin.

# Choisis PLUS DE...



fruits & légumes



Noix & graines

Eau



Biscuits à l'avoine

yaourts, lait & fromages  
pauvres en graisses

Margarine & huiles végétales

Poulet, poisson & oeufs

Pain complet



Muesli ou flocon d'avoine

Riz & pâtes complètes



# Choisis MOINS DE...



**X** frites

**X** chips, bonbons & chocolat  
(sauf s'il est noir!)

**X** Boissons sucrées  
(gazeuses ou non)



**X** Biscuits & gâteaux

**X** yaourt, lait & fromage  
riches en graisse



**X** Beurre

**X** saucisses, hamburgers, pizzas

**X** pain blanc

**X** Céréales sucrées au  
petit-déjeuner

**X** Riz & pâtes blancs



Astuce  
n° 3:

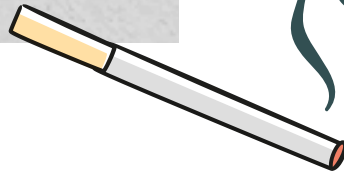
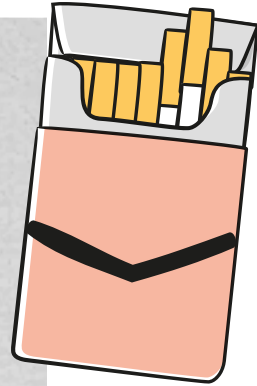
C'est préférable de  
de ne **PAS FUMER**  
et de ne **PAS** boire  
**d'ALCOOL** quand  
on devient plus grand.



Certains de tes amis  
peuvent te proposer  
de fumer et de boire,  
mais il y a plein de  
raisons pour ne pas  
commencer.

# Fumer

- > est mauvais pour ta santé
- > peut boucher tes artères (celles-ci transportent le sang vers le cœur et les autres parties du corps)



# L'alcool

Peut mettre les jeunes en danger. En boire trop est mauvais pour le cœur.

Astuce  
n° 4

prends  
tes

# MÉDICAMENTS

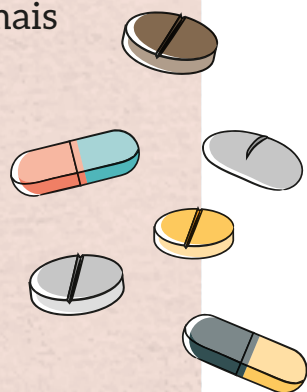
Ton médecin te parlera des types de médicaments dont tu as besoin et comment tu dois les prendre. Si jamais tu es inquiet, parles-en à ta famille, à ton médecin ou ton infirmière.

Tu devras peut-être prendre des comprimés appelés statines.

Ceux-ci aident à baisser ton taux de cholestérol en réduisant la quantité produite par ton corps.

Il est important de prendre régulièrement tes médicaments car cela permettra de réduire ton mauvais cholestérol.

Même si tu ne sens pas ce qu'ils font, ils fonctionnent bien!



# Récapitulons donc

Si tu as une **HF**, assures-toi que tu restes

**en bonne santé**

et en **forme**

en suivant nos astuces.

Astuce  
n° 1.

reste  
**ACTIF**

Astuce  
n° 2.

mange  
**SAINEMENT**

Astuce  
n° 3.

C'est préférable de ne  
**PAS FUMER** et de ne  
pas boire de **L'ALCOOL**

Astuce  
n° 4.

prends tes  
**MÉDICAMENTS**



**BELCHOL** a pour mission de sauver des vies en aidant les familles atteintes d'HF à éviter les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

### Ce que nous faisons :

Nous proposons l'avis d'experts, des outils éducatifs et notre influence pour:

- Mener des campagnes en vue de faciliter le bon diagnostic, le traitement et les soins
- Aider les patients à mieux gérer leur hypercholestérolémie
- Éduquer et entraîner les professionnels de la santé

**Merci à nos partenaires:**



**Belgian Atherosclerosis Society  
Belgian Lipid Club**

[www.lipidclub.be](http://www.lipidclub.be)

**AMGEN®**

**SANOFI**

**Merci à nos sponsors:**



**En collaboration avec:**



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL  
BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW

Suivez-nous sur:



**[www.belchol.be](http://www.belchol.be)**

Comment nous contacter:  
**Rue des Champs Elysées 63,  
1050 Bruxelles**

Email: **[info@belchol.be](mailto:info@belchol.be)**

© HEART UK. 7 North Road,  
Maidenhead SL6 1PE.  
Charity Registration No: 1003904



This booklet is based on the original version produced and owned by **HEART UK - The Cholesterol Charity**

Translation was funded by a grant from the International Atherosclerosis Society to the UK Pediatric FH register <https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH>

Design and illustrations by **Onclick.co.uk**

Juillet 2017