

Ma famille, l'HF et moi



Belchol
FH is in my blood

Bonjour,
mon nom
est Marie.



Mes hobbies sont la danse,
un peu la télé et je m'occupe
aussi de mes deux hamsters.



Je vis avec ma maman et mon
papa, mon frère et ma sœur.



Depuis que je suis
née, j'ai une **HF**
(hypercholestérolémie familiale).



Vivre avec une HF n'entraîne pour moi aucun problème.

Il y a bien certains aliments que je peux manger moins souvent et parfois je dois voir un médecin.

Tu peux grandir comme n'importe qui d'autre et vivre une vie en bonne santé.

Je vais t'en dire un peu plus sur l'**HF** et ce que cela veut dire pour ma famille et moi.



HF veut dire



Une graisse
Importante
dans le sang

Hypercholestérolémie Familiale

Beaucoup
trop

= Famille

Un mot grec
signifiant
« sang »

Il y a beaucoup de gens vivant
avec une HF, donc tu n'es pas seul.



La plupart des gens ne savent pas
qu'ils ont beaucoup de cholestérol car
cela ne se voit pas et ne se sent pas.

Le cholestérol, c'est quoi?

Le cholestérol est fabriqué
par le corps. Tu peux aussi en
trouver dans certains aliments.

Il en existe deux sortes :



HDL = bon
cholestérol

LDL
= mauvais
cholestérol

Les personnes avec une
HF ont beaucoup trop de
mauvais cholestérol.

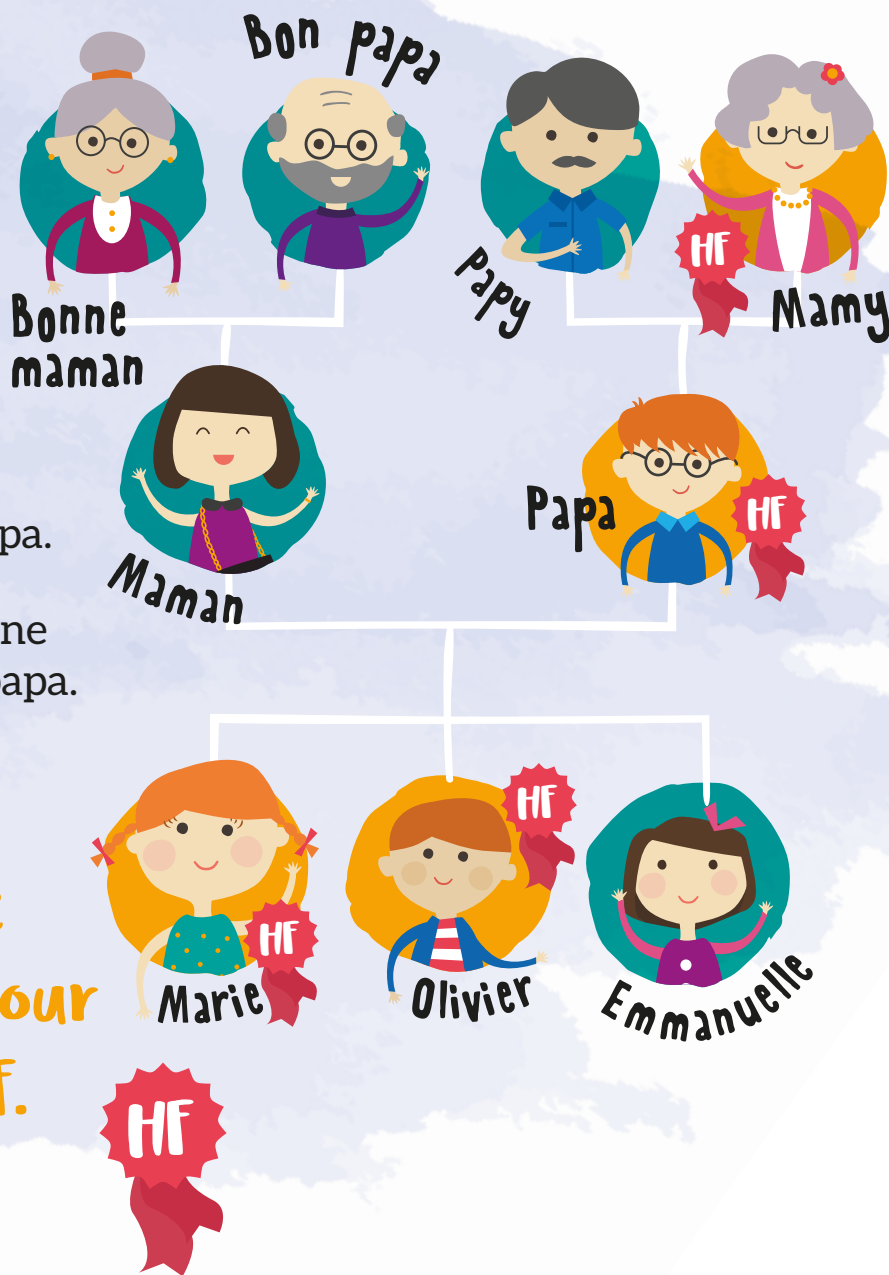
Parfois, ce cholestérol peut se
déposer dans les artères grâce
auxquelles notre sang circule
dans tout notre corps.

Comment on attrape une HF?

L'HF se transmet dans la famille. C'est un peu comme avoir la même couleur de cheveux ou d'yeux que maman ou papa.

Mon frère et moi avons une HF, exactement comme papa.

Nous avons dessiné un arbre généalogique pour voir qui a une HF.



Pourquoi ne pas dessiner
ton propre arbre
généalogique?



Manger ces bonnes choses pour la santé est important pour tout le monde, et pas seulement pour ceux qui ont une HF.

J'essaie de manger
beaucoup de fruits
et légumes



et j'évite
les aliments
trop gras.



Nous aimons bien
cuisiner en famille



Mes astuces pour bien manger

Je choisis **PLUTÔT** ...

fruits & légumes

Noix & graines

Eau

Poulet, poisson & oeufs

Pain complet

Muesli ou flocons d'avoine

Riz & pâtes complètes



Je mange **MOINS** de

frites

Chips, bonbons & chocolat

Boissons sucrées (gazeuses ou non)

Saucisses, hamburgers & pizzas

Pain blanc

Céréales sucrées au petit déjeuner

Riz & pâtes blancs





Bouger chaque jour, c'est vraiment bon pour toi.

Cela permet de faire augmenter le **bon cholestérol** qu'il vaut mieux avoir élevé.

J'aime aller à la danse, mais mon frère et ma sœur préfèrent jouer au football.

Ne fume pas

Fumer est réellement
mauvais pour tout le
monde, surtout si on
a une **HF**.



Les médicaments
permettent de diminuer
ton **mauvais cholestérol**.

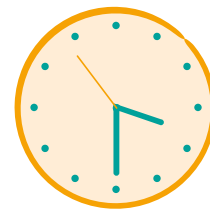
Ton médecin expliquera
à toi et à ta famille quelle
sorte de médicaments tu
as besoin de prendre et la
manière de les prendre.

**C'est important
de bien prendre
tes médicaments.**

Si jamais tu as la moindre
question, parles-en à ton
médecin ou à ton infirmière.



C'est vraiment
important de vérifier
souvent quelle quantité
de cholestérol il y a dans
ton sang quand on a une HF.



Mon papa, mon frère
et moi, nous faisons
régulièrement des prises
de sang. C'est ainsi que
le docteur peut vérifier
notre cholestérol.

Certaines personnes
n'aiment pas faire une
prise de sang, mais ça ne
pique qu'une seconde.



Avoir une HF signifie que ton corps fabrique trop de **mauvais cholestérol**.

Manger des bonnes choses pour la santé

+

Faire du sport

+

=

Prendre les médicaments dont tu as besoin

Tout cela te garde en bonne

Santé et en Forme





C'était chouette de parler avec
toi, mais maintenant, je dois
aller à mon cours de danse.

Salut! X

Parles-en à ton docteur, à ton
infirmière et tes amis de ce
que c'est la vie avec une HF.



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

AMGEN

SANOFI

Merci à nos sponsors:



En collaboration avec:



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL
BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW

Suivez-nous sur:



www.belchol.be

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

Email: **info@belchol.be**



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>