

S'ATTAQUER

À L'

HF



Un guide pour les adolescents vivant avec
une **hypercholestérolémie familiale (HF)**



QUE SIGNIFIE L' HYPERCHOLESTÉROLÉMIE FAMILIALE (HF) ?

L'HF EST UNE MALADIE
HÉRÉDITAIRE, OÙ L'ALTÉRATION
D'UN GÈNE PROVOQUE UN
(CHOLESTÉROL SANGUIN ÉLEVÉ.

Avoir une HF signifie que
ton corps produit trop de
cholestérol. Celui-ci peut se
déposer à l'intérieur de tes
vaisseaux sanguins et les abîmer.



GÉRER L'HF

Savoir comment « Gérer l'HF » signifie
que tu peux grandir comme n'importe
qui et vivre une vie saine et active.



COMMENT EST-ELLE DIAGNOSTIQUÉE

Une **HF** est relativement facile à diagnostiquer et l'identifier dès la jeunesse est vraiment important.

Le traitement est plus efficace lorsqu'il est commencé tôt, avant que les hauts niveaux de cholestérol dans le sang n'abîment les vaisseaux sanguins.



Ton **MÉDECIN** peut
SUSPECTER **HF**
que tu as une **HF** si:



ton taux de cholestérol est très élevé,



les autres membres de la famille ont été diagnostiqués avec une **HF**



il existe des antécédents de maladie cardiovasculaire précoce chez des parents proches





Comprendre Le **CHOLESTÉROL**

LE CHOLESTÉROL EST FABRIQUÉ
DANS LE CORPS ET TRANSPORTÉ DANS
LE SANG. TU EN AS AUSSI QUI VIENT DE
CERTAINS ALIMENTS QUE TU MANGES.

Le cholestérol est important pour
aider ton corps à fonctionner
correctement, mais en avoir trop
n'est pas bon pour la santé.

TYPES DE CHOLESTÉROL

LDL = **MAUVAIS**
LIPOPROTÉINE DE
FAIBLE DENSITÉ **CHOLESTÉROL**

HDL = **BON**
LIPOPROTÉINE DE
HAUTE DENSITÉ **CHOLESTÉROL**

COMMENT LE
VÉRIFIER ?

Une prise de sang
révèle ton taux de

« **MAUVAIS** »
et de « **BON** »
cholestérol.

TOP ASTUCES

CONSULTE NOS
TOP ASTUCES
POUR RÉDUIRE TON TAUX DE
MAUVAIS CHOLESTÉROL...



Astuce 1.

MANGER

SAINEMENT



MANGER SAINEMENT
EST IMPORTANT POUR
TOUT LE MONDE -
PAS SEULEMENT CEUX
QUI ONT UNE HF.



Choisir de manger sainement consiste à faire de petits changements graduels, par exemple en remplaçant quelques habitudes moins bonnes par des nouvelles plus saines.

Mais ce que tu manges régulièrement est ce qui compte réellement. Ainsi, manger à des rares occasions des aliments moins sains, ne devrait pas entraîner une augmentation de cholestérol.

(CHOISIR PLUS DE...



- FRUITS & LÉGUMES
- NOIX & GRAINES
- EAU
- BISCUITS À L'AVOINE
- YAOURTS, LAIT & FROMAGES PAUVRES EN GRAISSES

- MARGARINE & HUILES VÉGÉTALES
- VIANDES MAIGRES, POISSONS & HARICOTS
- PAIN COMPLET
- MUESLI OU FLOCONS D'AVOINE
- RIZ & PÂTES COMPLÈTES



(CHOISIR MOINS DE...

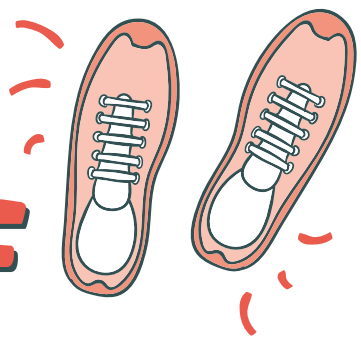
- FRITES, PIZZAS
- CHIPS, BONBONS & (CHOCOLAT (SAUF S'IL EST NOIR)
- BOISSONS SUCRÉES (GAZEUSES OU NON)
- BISCUITS & GÂTEAUX
- YAOURTS ENTIERS, LAITS ENTIERS & FROMAGES RICHES EN GRAISSES

- BEURRE
- SAUCISSES, HAMBURGERS & (CHARCUTERIES GRASSES
- PAIN BLANC
- (CÉRÉALES SUCRÉES AU PETIT-DÉJEUNER
- RIZ & PÂTES BLANCS



Astuce 2.

RESTER ACTIF



ÊTRE PHYSIQUEMENT
ACTIF A DES BÉNÉFICES
SUR CHAQUE PARTIE DU
CORPS, Y COMPRIS L'ESPRIT.

L'exercice amène l'organisme
à produire des endorphines.
Ce sont des substances qui
t'aident à te sentir bien.

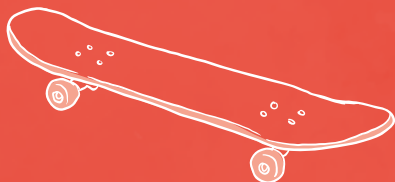


Rester **ACTIF**

peut t'aider à...



- ✓ AUGMENTER TON TAUX DE BON (HOLESTÉROL)
- ✓ GARDER UN POIDS CORRECT 
- ✓ PARAÎTRE ET TE SENTIR BIEN
- ✓ AUGMENTER TA FORCE MUSCULAIRE
- ✓ BOOSTER TON SYSTÈME IMMUNITAIRE
- ✓ DORMIR BIEN  
- ✓ TE FAIRE DES AMIS





Astuce 3. NE PAS FUMER

FUMER AUGMENTE
TES RISQUES DE MALADIE
CARDIAQUE, SURTOUT
SI TU AS UNE HF.

Le tabagisme peut réduire ton taux de bon cholestérol et peut endommager la paroi de tes vaisseaux sanguins.

Le tabagisme installe aussi une dépendance, coûte cher et est dangereux pour les personnes qui t'entourent.

Pour t'aider à arrêter de fumer,
consulte: www.tabacstop.be

A hand is shown pouring beer from a bottle into a glass. The background is a light yellow with a white diagonal stripe. The text is in a bold, yellow, hand-drawn font. The text 'Astuce 4.' is in a dark blue box. The text 'TROP D'ALCOOL AUGMENTE LA QUANTITÉ DE TRIGLYCÉRIDES DANS LE SANG. IL S'AGIT D'UN AUTRE TYPE DE GRAISSE. TROP DE TRIGLYCÉRIDES SIGNIFIE QUE TON CORPS A DU MAL À ELIMINIER LA GRAISSE CORRECTEMENT.' is in a dark blue box. The text 'Si tu as plus de 18 ans, tu peux aimer boire un verre d'alcool, mais de temps en temps et de manière sensée.' is in a dark blue box. The text 'Pour plus d'informations sur une consommation raisonnable, consulte : www.jeunesetalcool.be' is in a dark blue box.

Astuce 4.

RÉDUIRE TA CONSOMMATION D'ALCOOL

TROP D'ALCOOL AUGMENTE LA QUANTITÉ DE TRIGLYCÉRIDES DANS LE SANG. IL S'AGIT D'UN AUTRE TYPE DE GRAISSE. TROP DE TRIGLYCÉRIDES SIGNIFIE QUE TON CORPS A DU MAL À ELIMINIER LA GRAISSE CORRECTEMENT.

Si tu as plus de 18 ans, tu peux aimer boire un verre d'alcool, mais de temps en temps et de manière sensée.

Pour plus d'informations sur une consommation raisonnable, consulte : www.jeunesetalcool.be

Astuce 5.

PRENDRE DES MÉDICAMENTS

TES MÉDICAMENTS T'AIDENT
À CONTRÔLER TON TAUX DE
(HOLESTÉROL TOTAL ET
À RÉDUIRE TON TAUX DE
MAUVAIS (HOLESTÉROL.

Il est important que tu continues à les prendre régulièrement.

QU'EST-CE QUE ?
C'EST QU'UNE
STATINE



Une statine est un petit comprimé, que tu dois prendre tous les jours. La statine est d'habitude prise le soir, mais tu peux la prendre à un autre moment de la journée si cela t'aide à ne pas l'oublier.

Les statines aident ton corps à se débarrasser du cholestérol et sont très efficaces pour abaisser ton taux de mauvais cholestérol.



COMBIEN DE
TEMPS FAUT-IL
LES PRENDRE

?



PRENDRE UNE STATINE SE
POURSUIT TOUTE LA VIE ET
ARRÊTER CE MÉDICAMENT
CAUSERA UN RETOUR DE TON
TAUX DE CHOLESTÉROL
À UN NIVEAU ÉLEVÉ EN
QUELQUES SEMAINES.

Si jamais tu oublies de prendre un comprimé un jour, en prendre plus le lendemain n'est pas une bonne idée. Plutôt que de faire cela, prends bien ta dose habituelle le lendemain.

Il est important de continuer à rester actif et à manger sainement quand tu as une HF, mais pour la plupart d'entre nous, cela ne suffit pas à réduire le taux de cholestérol et il est fort probable que tu devras prendre un médicament.

RÉCAPITULONS!

DONC SI TU AS UNE **HF** TU PEUX RESTER EN
FORME ET EN **BONNE SANTÉ**
EN...





5. PRENANT TES MÉDICAMENTS



4.

**NE BUVAIT
PAS TROP
D'ALCOOL**



3.

**NE
FUMANT
PAS**



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

© 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