

Comprendre la santé cardiovasculaire



Qu'est-ce que la maladie cardiovasculaire (MCV)?

La maladie cardiovasculaire, ou MCV, comprend une gamme de conditions affectant le cœur et les vaisseaux sanguins qui peuvent entraîner une crise cardiaque, un AVC ou d'autres maladies cardiaques graves. Un taux de cholestérol élevé est l'une des principales causes de la MCV.

Les facteurs de risque des MCV et ce que vous pouvez faire

Certains facteurs de risque qui affectent la santé de votre cœur sont des éléments que vous ne pouvez pas changer :

- **Âge** – Le risque de MCV augmente avec l'âge
- **Race et ethnicité** – Certains groupes peuvent avoir un risque plus élevé de développer des conditions, comme le diabète, qui augmentent le risque de MCV
- **Génétique** – les antécédents familiaux et les conditions génétiques peuvent augmenter le risque de MCV

D'autres facteurs de risque peuvent être modifiés. Votre risque de MCV peut être réduit par des changements de mode de vie tels que :

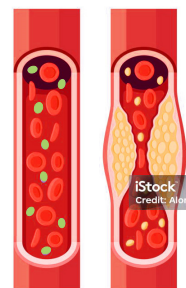
- Maintenir un poids santé
- Ne pas fumer
- Faire de l'exercice régulièrement
- Suivre un régime alimentaire sain pour le cœur, faible en gras saturés et en cholestérol
- Gérer les niveaux de sucre dans le sang
- Dormir suffisamment

Comprendre les niveaux de cholestérol

Votre corps a besoin de cholestérol, qui est un type de graisse, appelée lipide, car il aide votre corps à réaliser de nombreuses fonctions importantes. Cependant, un excès de cholestérol dans votre sang n'est pas bon et peut conduire à des MCV.

Si vous avez un taux de cholestérol élevé, vous n'aurez généralement pas de symptômes jusqu'à ce qu'il provoque un événement tel qu'une crise cardiaque ou un AVC. C'est pourquoi il est important de faire analyser votre sang pour vérifier les niveaux de lipides. Ces tests sont appelés profil lipidique ou panneau lipidique. Ce test détermine le type et la quantité de cholestérol, ainsi que d'autres lipides, dans votre sang, afin que vous puissiez surveiller vos niveaux au fil du temps.

● HDL-C
● LDL-C



Les profils lipidiques mesurent généralement quatre types de lipides :

Nom du test lipidique	Qu'est-ce que c'est?	Des niveaux élevés sont-ils mauvais?
TC Cholestérol total	La quantité totale de cholestérol, bon et mauvais, dans votre sang	Oui
LDL-C Cholestérol des lipoprotéines de basse densité	Souvent appelé « mauvais cholestérol » parce que des niveaux élevés peuvent s'accumuler en dépôts graisseux (plaque) dans les vaisseaux sanguins, ce qui peut durcir ou rétrécir les artères. Cela s'appelle l'athérosclérose et peut provoquer un AVC ou une crise cardiaque.	Oui
HDL-C Cholestérol des lipoprotéines de haute densité	Souvent appelé « bon cholestérol » car il aide à éliminer le LDL-C et à maintenir les vaisseaux sanguins ouverts.	Non
TG Triglycérides	Ce sont des graisses créées lorsque vous consommez plus de calories que ce dont votre corps a besoin. Ils sont stockés dans les cellules graisseuses pour être utilisés comme source d'énergie entre les repas, au besoin. Manger régulièrement des aliments gras ou boire trop d'alcool peut entraîner des niveaux élevés de triglycérides dans le sang, ce qui, comme le LDL-C, peut durcir ou rétrécir les artères.	Oui



Un taux élevé de LDL-C pourrait représenter un problème plus important pour certaines personnes

Bien que des niveaux élevés de LDL-C soient nocifs pour tout le monde, ils sont particulièrement graves et plus difficiles à gérer pour certains groupes de personnes. Voici plusieurs exemples de tels cas :

Hypercholestérolémie

Niveaux élevés de cholestérol des lipoprotéines de basse densité (LDL-C)

Lorsqu'une personne présente des niveaux élevés de LDL-C, cela peut entraîner une accumulation de cholestérol dans les artères, augmentant ainsi le risque de maladies cardiaques et d'AVC. Pour un niveau donné de LDL-C, plusieurs facteurs supplémentaires comme l'alimentation, le mode de vie, la génétique, et d'autres, influencent la probabilité de développer des maladies cardiovasculaires (MCV).

Hypercholestérolémie familiale hétérozygote (HeFH)

L'HeFH est une condition héréditaire qui entraîne des niveaux élevés de LDL-C tout au long de la vie. Il y a donc souvent des antécédents familiaux de LDL-C élevé ou même d'événements cardiovasculaires comme des crises cardiaques ou des AVC survenant tôt dans la vie.

Hypercholestérolémie familiale homozygote (HoFH)

L'HoFH est une forme plus rare et plus sévère d'hypercholestérolémie héréditaire où les niveaux de LDL-C peuvent être extrêmement élevés. Gérer le cholestérol dans le cadre de l'HoFH est difficile et nécessite souvent des traitements intensifs avec plusieurs médicaments pour réduire les niveaux de LDL-C.

Maladie coronarienne (MC)

La maladie coronarienne (MC) est un type de maladie cardiovasculaire athérosclérotique (MCVAS). La MC résulte de dépôts graisseux qui se forment dans les artères coronaires, lesquelles fournissent du sang et des nutriments au cœur. La MC survient généralement chez les personnes âgées. Les personnes ayant un taux élevé de LDL-C et ayant souffert de graves affections cardiaques avant l'âge de 65 ans chez les femmes ou avant

l'âge de 55 ans chez les hommes sont considérées comme ayant une MC prématurée. Ces conditions peuvent inclure une crise cardiaque, un AVC, des vaisseaux sanguins obstrués, une insuffisance cardiaque, des problèmes de valves cardiaques ou un rythme cardiaque anormal. Les personnes atteintes de ces conditions nécessitent une réduction agressive et à vie des niveaux de LDL-C.

Cholestérol total normal vs. cible

Les niveaux de cholestérol total normaux se réfèrent à une plage considérée comme saine pour la population générale. Votre niveau de cholestérol total cible est déterminé par des experts médicaux comme étant le meilleur pour vous en fonction de votre santé et de vos facteurs de risque. Pour atteindre votre niveau de cholestérol total cible, votre médecin peut recommander un traitement.



Options de traitement pour le cholestérol élevé

Si votre médecin détermine que vous avez besoin de médicaments pour abaisser le cholestérol, vous devrez généralement les prendre pour le reste de votre vie.

En plus des modifications de mode de vie, les médecins prescrivent souvent des statines, un type de médicament, pour aider à abaisser le cholestérol total et réduire le risque de crise cardiaque ou d'AVC. Statine comprend du Lipitor^{MD} (atorvastatin), Crestor^{MD} (rosuvastatin) ou Zocor^{MD} (simvastatin). D'autres médicaments, connus sous le nom d'inhibiteurs de PCSK9, tels que l'alirocumab, l'évolocumab ou l'inclisiran, peuvent également être prescrits. Ces médicaments ciblent le gène PCSK9, qui est associé à des niveaux élevés de LDL-C. Cependant, même avec les thérapies disponibles, certaines personnes ne parviennent pas à abaisser leurs niveaux de LDL-C à leur niveau cible.

Prenez le contrôle de votre santé cardiovasculaire

Prendre le contrôle de votre santé cardiovasculaire signifie comprendre les facteurs de risque des MCV, collaborer avec les prestataires de soins de santé pour définir des objectifs réalistes, adopter des choix de mode de vie bénéfiques pour le cœur et suivre les instructions des médicaments prescrits. Si vous êtes l'une de ces personnes avec des niveaux élevés de LDL-C et que vous ne parvenez toujours pas à atteindre les niveaux cibles, parlez-en à votre médecin pour voir si vous êtes éligible à participer à un essai clinique qui pourrait vous aider à atteindre votre objectif.

