

Le cholestérol

Mieux informés pour agir est une campagne d'information conçue dans le but de mieux informer et supporter les assurés du programme d'assurance du Groupement des chefs d'entreprise du Québec (GCEQ).

Vous avez un taux de cholestérol normal? Ce bulletin vous renseignera sur l'importance de le maintenir ainsi. Vous ne connaissez pas votre taux de cholestérol? Ce bulletin vous convaincra de l'importance de le savoir. Vous avez un taux de cholestérol élevé? Ce bulletin vous donnera des trucs pour le ramener à un niveau normal.

Avec le vieillissement de la population, la prise de médicaments pour contrer les effets néfastes d'un taux de cholestérol élevé est en tête de liste et affecte directement les primes d'assurance collective.

Ce quatrième bulletin d'information vous communique donc des renseignements pertinents concernant le cholestérol de même que des trucs pour mieux contrôler les coûts d'assurance.

Bonne lecture!

Mieux informés pour agir

Une campagne d'information sur l'assurance médicaments

ÊTES-VOUS UNE PERSONNE À RISQUE?

Si vous répondez oui à l'une des questions suivantes, ce bulletin s'adresse particulièrement à vous :

- ✓ Faites-vous de l'hypertension?
- ✓ Êtes-vous diabétique?
- ✓ Un membre de votre famille souffre-t-il d'une maladie cardiovasculaire (hypertension, angine, cholestérol élevé, athérosclérose, etc.)?
- ✓ Un membre de votre famille a-t-il déjà souffert d'une maladie cardiovasculaire (accident cérébrovasculaire [ACV], crise cardiaque, etc.)?
- ✓ Êtes-vous un homme de plus de 40 ans?
- ✓ Êtes-vous une femme de plus de 50 ans?
- ✓ Fumez-vous?

Vous avez répondu oui à une de ces questions? Vous ne connaissez pas votre taux de cholestérol? Discutez-en avec votre médecin!

LE BON ET LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

La majeure partie du cholestérol est fabriqué par le foie. Il provient également d'aliments que nous mangeons (viandes, volailles, poissons, fruits de mer, produits laitiers, etc.).

Il y a deux formes de cholestérol, le bon et le mauvais, et les problèmes de santé résultent d'un faible taux de bon cholestérol ou d'un excès de mauvais cholestérol.

Le bon cholestérol

Les HDL (lipoprotéines de haute densité), connues sous le nom de « bon cholestérol » sont essentielles à l'organisme pour la formation des membranes cellulaires, pour la formation de certaines hormones ainsi que la production des sels biliaires, qui sont eux-mêmes indispensables à la digestion. Plus important encore, les HDL transportent le mauvais cholestérol à partir des tissus pour ensuite le ramener au foie, pour élimination. Les HDL peuvent ainsi réduire les risques de développer des maladies du cœur.

Le mauvais cholestérol

Les LDL (lipoprotéines de faible densité), souvent appelées « mauvais cholestérol », transportent le cholestérol à partir du foie jusqu'aux autres tissus. Un taux élevé de LDL dans le sang favorise le dépôt graisseux sur la paroi de vos vaisseaux sanguins et la formation de barrage qu'on appelle plaque d'athérosclérose, qui empêche le sang de bien circuler. En bref, un taux élevé de mauvais cholestérol entraîne des risques de maladies cardiovasculaires (maladies du cœur, athérosclérose).

UNE SEULE FAÇON DE SAVOIR : FAIRE LE TEST

Pour déterminer votre taux de bon et de mauvais cholestérol, vous devez passer un test sanguin au CLSC, à l'hôpital ou à la pharmacie. (suite au verso)

Si vous passez un test sanguin, ne vous contentez pas de savoir que vous « faites du cholestérol ». Il est important d'établir avec votre médecin le taux cible de bon et de mauvais cholestérol que vous devriez viser comme objectif à atteindre.

Personne à risque faible ou modéré

Tous les spécialistes de la santé vous le diront : en général, il faut essayer de normaliser vos taux de cholestérol à l'aide d'un régime alimentaire approprié, d'exercices physiques et d'une réduction de poids pendant une **période de 3 à 6 mois, avant d'instaurer un traitement avec des médicaments.**

Personne à risque élevé

Vous devez apporter **rapidement des modifications à votre mode de vie et discuter avec votre médecin de la médication la plus appropriée en fonction de votre taux cible.** Le meilleur médicament n'est pas nécessairement le plus nouveau ni le moins cher mais celui qui, au meilleur rapport qualité-prix et avec le moins d'effets secondaires, vous permettra d'atteindre votre taux cible de cholestérol.

La prise de médicaments pour améliorer votre condition médicale : pensez-y!

La personne qui décide de prendre des médicaments sans modifier ses habitudes de vie doit être consciente des implications de ce choix :

- Prise de médicaments tous les jours pendant au moins deux ans, voire même toute sa vie
- Engagement à prendre sa médication telle que prescrite par le médecin. Les médecins sont clairs à ce sujet : il est irresponsable de prendre son médicament de temps en temps ou de cesser de le prendre après quelques mois
- Détérioration de la santé donc multiplication des problèmes et des médicaments à prendre.

CONSEILS POUR EVITER DE PRENDRE DES MEDICAMENTS

1. Modifier graduellement votre alimentation :
2. **Réduire** la consommation de **gras saturés** : viandes rouges, charcuteries, fromages, lait entier, crème, beurre et aliments qui contiennent des huiles hydrogénées : fritures, biscuits, gâteaux, croustilles, frites, margarines hydrogénées, etc.;
3. **Réduire** la consommation d'**aliments riches en cholestérol** : foie, rognons, ris de veau, fruits de mer, jaune d'œuf, etc.;
4. **Augmenter** les **gras insaturés** (mono-insaturés et polyinsaturés) : poissons, noix (pistaches et amandes), margarines non hydrogénées, huiles d'olive, d'arachide, de soya, de maïs, de sésame, de tournesol, etc.
5. Buvez **plus d'eau** et consommez davantage de **fibres**.
6. Faites de l'exercice pour augmenter votre taux de bon cholestérol.
7. Cesser de fumer puisque cette habitude augmente votre taux de mauvais cholestérol et diminue le bon.

En modifiant votre alimentation et en prenant de bonnes habitudes, vous pourriez aussi perdre du poids. Une pierre, deux coups! N'oubliez pas! Un vaste choix de médicaments s'offre aux médecins et plusieurs sont disponibles en version générique à la pharmacie. N'hésitez pas à leur demander de tenir compte du coût et référez-vous au tableau ci-dessous ou au bulletin numéro 1 pour plus de détails à ce sujet.

Médicament et teneur		Original Prix (30 jours)*	Générique Prix (30 jours)*
Crestor ^{md} 10 mg / jour	\$\$\$\$\$	40,80 \$	n.d.
Zocor ^{md} 20 mg / jour	\$\$\$\$	69,76 \$	33,00 \$
Pravachol ^{md} 20 mg / jour	\$\$\$	26,77 \$	26,77 \$
Mevacor ^{md} 20 mg / jour	\$\$\$	54,89 \$	25,97 \$
Lescol ^{md} 20 mg / jour	\$\$	24,38 \$	n.d.
Lipitor ^{md} 10 mg / jour	\$	49,92 \$	12,48 \$

* Teneur, posologie et efficacité équivalentes selon le Conseil du médicament du Québec, octobre 2003. Prix août 2010, excluant les frais de distribution et les honoraires professionnels du pharmacien

À noter : Lipitor sera vendu d'ici deux ans sous forme générique, à 50 % de son prix actuel. À moyen terme, le remplacement de Lipitor par Crestor n'est donc pas une stratégie efficace pour économiser.

Ce bulletin est remis à titre de renseignement et n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux. Veuillez consulter votre médecin et votre pharmacien pour tout ce qui a trait à votre dossier médical, les traitements requis et ordonnances de médicaments.

Ce document a été préparé par les spécialistes en promotion de la santé d'Aon Conseil pour le programme d'assurance collective du Groupement des chefs d'entreprise du Québec