



Bien préparer sa visite chez le médecin

V.1.1 du document (mise à jour : 12.05.2022) – Questions, remarques ou améliorations ? Contactez-nous

Le cholestérol est une molécule grasse essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme, il joue un rôle dans la construction de la membrane cellulaire et dans la fabrication d'hormones comme les hormones sexuelles. Toutefois, l'excès de cholestérol ou hypercholestérolémie, encore plus précisément nommé hyperlipoprotéinémie car le cholestérol est fortement lié aux protéines le transportant, peut s'avérer dangereux à long terme à cause de la formation de caillots qui vont obstruer les artères et provoquer de graves maladies cardiovasculaires (ex. infarctus du myocarde, AVC).

Il est ainsi important de poser les bonnes questions au cours de votre visite médicale pour traiter efficacement cette maladie.

Découvrez tout d'abord un petit [glossaire](#) de termes utiles pendant votre consultation :

Hypercholestérolémie	Excès de cholestérol.
HDL (High Density Lipoprotein)	Appelé "bon cholestérol", c'est une lipoprotéine qui ramène le cholestérol au foie.
LDL (Low Density Lipoprotein)	Appelé "mauvais cholestérol", c'est une lipoprotéine qui amène le cholestérol vers les tissus. Il peut être responsable d'obstruction des artères et mener à l'athérosclérose.
Athérosclérose	C'est l'obstruction, par un mécanisme d'oxydation, des artères.
Triglycérides	Il s'agit d'un type de graisse associé au cholestérol sanguin. Quand on mange, le corps transforme toute calorie non nécessaire à l'organisme en triglycérides.



Questions pour une bonne conversation avec votre médecin (liste non exhaustive) :

Symptômes

- Quels sont mes taux de cholestérol (ex. LDL, HDL, total...) ?
- Quel est le taux de cholestérol recommandé ou que je dois atteindre ?

Diagnostic

- Quelle est la cause la plus probable de mon hypercholestérolémie ?
- À quelle fréquence dois-je faire vérifier mon taux de cholestérol ?

Traitements

- Les médicaments prescrits présentent-ils des effets secondaires ?
- Y a-t-il des aliments, d'autres médicaments, des vitamines ou des suppléments à base de plantes que je dois éviter pour ne pas réduire l'efficacité de mes médicaments contre le cholestérol ?
- Est-ce que je devrais suivre un régime ? Quels types d'aliments dois-je consommer ou éviter ?
- Quels sont les types de graisses que je peux consommer ?
- Dois-je perdre du poids ? Si oui, combien ?
- Dois-je limiter la quantité de sel que je consomme ?
- Combien de temps me faudra-t-il pour atteindre un taux de Cholestérol plus sain ?

Bons conseils

- Dois-je commencer à pratiquer régulièrement des exercices physiques ? Quels sont les exercices qui me conviennent ?
- Avez-vous des recommandations que je dois suivre ?
- Y a-t-il d'autres facteurs de risque que je dois surveiller ou contrôler en raison de mon taux de cholestérol ?
- Quelles sont les mesures que je peux appliquer en prévention ?

Remarques ou autres questions à rajouter

Contactez par e-mail Creapharma.ch (xavier.gruffat@pharmanetis.com) avec titre dans l'e-mail : Référence guide hypercholestérolémie.