

# Ce que vous devez savoir sur l'hypercholestérolémie familiale (HF)

## Qu'est-ce que l'hypercholestérolémie familiale (HF)?

- L'HF est une maladie héréditaire causant un niveau de cholestérol sanguin élevé. Si un parent a le gène HF, il y a 50% de chance que son enfant ait l'HF. Environ 1 personne sur 500 a l'HF.
- En présence de l'HF, le foie d'une personne n'arrive pas à débarrasser le corps du cholestérol de façon habituelle. Les personnes qui ont l'HF ont des niveaux de (mauvais) cholestérol LDL extrêmement élevés même quand elles sont enfants.
- Des niveaux de cholestérol élevés peuvent entraîner le blocage des artères, qui peut causer une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou d'autres problèmes de circulation. Ceci peut arriver à un jeune âge chez les personnes ayant l'HF.
- Il est important de détecter l'HF tôt afin d'empêcher l'accumulation de cholestérol dans les artères et l'endommagement des vaisseaux sanguins.

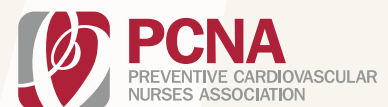


## Pourquoi vous devriez peut-être être testé pour l'HF

- Si votre « mauvais » cholestérol, ou niveau LDL, est supérieur à 5,0 mmol/L, l'HF doit être suspectée. Chez les enfants ou les adolescents, un niveau LDL de 3,5 mmol/L ou plus constitue une raison de faire d'autres tests.
- Si vous ou des membres de votre famille avez eu une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral à un jeune âge, par exemple dans la vingtaine, trentaine, quarantaine ou cinquante.
- Si votre infirmière ou votre médecin peut détecter des signes de dépôts de cholestérol autour de vos yeux, talons ou coudes quand il vous examine.

## Si vous avez l'HF : Ce que vous pouvez faire

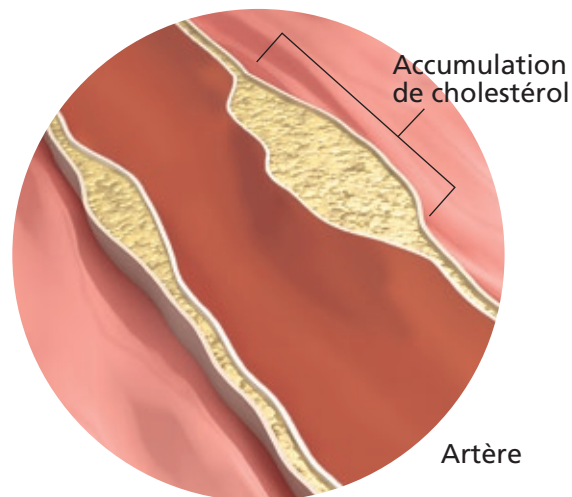
- Posez des questions s'il y a des choses que vous ne comprenez pas.
- Prenez les médicaments prescrits régulièrement. Les médicaments réduisant le cholestérol peuvent empêcher les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et autres problèmes de circulation.
- Si vous fumez la cigarette, demandez de l'aide pour arrêter.
- Demandez à votre infirmière ou médecin de vous aider à préparer un plan d'exercice physique.
- Discutez avec votre infirmière ou médecin pour savoir si vous avez besoin d'un rendez-vous chez un spécialiste des lipides (cholestérol).
- Dites à vos proches parents que vous avez l'HF et demandez-leur de faire vérifier leurs niveaux de cholestérol. Faites tester vos enfants pour l'HF.
- Demandez à votre infirmière ou médecin de planifier un rendez-vous chez un diététicien (s'il y a lieu).



# Détails concernant l'HF

## Comment traite-t-on l'HF?

- **Les médicaments réduisant le cholestérol** représentent une part très importante du traitement de l'HF et de la réduction des risques de maladie cardiaque précoce. La recherche ne cesse d'avancer et de trouver de nouvelles possibilités de traitement. **Bien que très importants, un régime sain et de l'activité physique seuls ne peuvent diminuer les niveaux de cholestérol sanguin suffisamment chez les personnes qui ont l'HF.**
- Si vous avez l'HF, le fait de contrôler vos autres facteurs de risque de maladie cardiaque est important. Ne fumez pas la cigarette. Faites contrôler votre tension artérielle. Prenez les médicaments prescrits pour réduire la tension artérielle régulièrement. Efforcez-vous de suivre un régime sain, et prenez part à une activité physique régulière.
- Si vous avez l'HF, votre infirmière ou médecin vous parleront des aliments qui sont sains pour le cœur. Un diététicien peut vous donner un avis d'expert et de bons conseils concernant les aliments que vous pouvez manger et les façons d'adopter des changements sains.



## Si j'ai l'HF, qu'est-ce que cela veut dire pour ma famille?

- Si vous avez l'HF, vos enfants, parents, frères et sœurs (« parents au premier degré ») ont chacun 50 % de chance d'avoir l'HF. Ils doivent faire des tests d'HF, parce que plus l'HF est détectée tôt, plus le traitement visant à empêcher les maladies cardiaques peut être commencé tôt.

## Choses importantes à mémoriser concernant l'HF

- L'HF n'est pas curable, mais facilement traitable. Vous pouvez vivre une vie épanouie et normale.
- Si vous avez l'HF, vous aurez un suivi médical régulier et des médicaments vous seront prescrits pour diminuer le cholestérol sanguin pour toute votre vie.
- Un régime sain et de l'activité physique, bien qu'importants, ne sont **pas suffisants** pour diminuer votre niveau de cholestérol si vous avez l'HF.
- **Le fait de traiter votre niveau de cholestérol sanguin et autres facteurs de risque de maladie cardiaque diminuera votre risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, et d'autres problèmes de circulation.**

Avec l'aide de Genzyme Corporation pour l'élaboration et la production de ce document pédagogique.

### Informez-vous sur l'HF en ligne

- FH Canada: [www.fhcanada.net](http://www.fhcanada.net)
- Canadian Cardiovascular Society: [www.ccs.ca](http://www.ccs.ca)
- Heart and Stroke Foundation of Canada: [www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com)
- Preventive Cardiovascular Nurses Association: [www.pcna.net/patients/familial-hypercholesterolemia](http://www.pcna.net/patients/familial-hypercholesterolemia)
- The Foundation of the National Lipid Association: [www.learnyourlipids.com](http://www.learnyourlipids.com)

### Approuvé par

- Conseil canadien des infirmières et infirmiers en soins cardiovasculaires



Canadian Council of Cardiovascular Nurses



Conseil canadien des infirmières et infirmiers en soins cardiovasculaires