

## **Maladie cardiaque coronaire** (Coronary Heart Disease - CHD)

Le CHD est causé par l'épaississement des murs intérieurs des artères qui transportent le sang jusqu'au muscle du cœur. Le cholestérol peut s'accumuler à l'intérieur des murs des artères et réduire l'espace à travers lequel le sang peut circuler. Cela réduit l'approvisionnement d'oxygène et de substances nutritives au cœur.

### **Etes-vous menacé/e par le CHD ?**

Les chances d'avoir le CHD doublent avec chaque facteur de risque qu'une personne a. Ces facteurs comprennent :

- Haut niveau de cholestérol dans le sang
- Hypertension
- Fumer
- Obésité
- Sédentarité
- Histoire de CHD dans la famille
- Diabète

### **Symptômes et dépistage**

Les symptômes les plus communs pour le CHD comprennent :

- Douleurs respiratoires
- Manque de souffle
- Contraction, pression, sensation de resserrement ou de brûlure derrière le sternum et/ou dans le bras, le cou et/ou la mâchoire.

Le CHD diffère de personne à personne, donc les diagnostics et les traitements diffèrent également. Il n'existe pas de test spécifique pour le CHD. Les prestataires de soins médicaux utilisent plusieurs tests afin de savoir si une personne souffre du CHD. Certains de ces tests comprennent :

- Electrocardiogramme (ECG)
- Test de stress

### **Prévention et traitement**

Une fois que le CHD se développe, il nécessite des soins à vie. Pour la plupart des gens, cela signifie des changements de style de vie et des médicaments. Les cas de CHD les plus sérieux peuvent avoir recours à la chirurgie. Avoir un style de vie sain demeure la meilleure façon d'empêcher le CHD de progresser. Certains de ces choix sains sont :

- Avoir une alimentation avec peu de matières grasses et de cholestérol
- Maintenir un poids sain
- Pratiquer une activité ou un exercice physique régulier
- Arrêter de fumer

## **Qu'est-ce que le cholestérol ?**

Le cholestérol est une matière grasse naturelle produite par tous les animaux. Chez les humains, le foie produit le cholestérol qui aide notre organisme à créer des cellules et à produire des hormones. Notre organisme absorbe également du cholestérol lorsque nous mangeons des aliments tels que la viande, les oeufs et les produits laitiers. Trop de cholestérol peut boucher nos artères et empêcher les substances nutritives et l'oxygène d'aller jusqu'au coeur.

Il existe deux types de cholestérol. Le HDL ou lipoprotéines de haute densité ou "bon cholestérol" que notre organisme peut facilement dissoudre et traiter. Le LDL ou lipoprotéines de petite densité ou "mauvais cholestérol" reste dans notre organisme et est lié aux maladies coronaires.

Un niveau total de cholestérol dans le sang inférieur à ou égal à 200 mg/dL est sain. Cela place la personne à un risque moindre pour le CHD. Un niveau de cholestérol dans le sang de 240 mg/dL est haut. Un prestataire de soins médicaux peut vérifier les niveaux de "bon" (HDL) et de "mauvais" (LDL) cholestérols dans le sang. Un niveau élevé de LDL et/ou un niveau de HDL bas rend une personne plus susceptible aux maladies cardiaques. Une alimentation équilibrée et basse en matières grasses est importante pour maintenir le cholestérol à des niveaux sains.

Les adultes doivent avoir leurs niveaux de cholestérol dans le sang contrôlés au moins une fois tous les cinq ans. Vous pouvez passer un test de dépistage pour vos niveaux de cholestérol lors de votre visite à votre prestataire de soins médicaux.

*Ce matériel est utilisé avec la permission du NSW Multicultural Health Communication Service (Service multiculturel de communication sur la santé NSW) (<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>).*

*Sa traduction et son triage ont été rendus possibles grâce au Vermont Department of Health (Département de la santé du Vermont) et le Champlain Valley Area Health Education Center (Centre d'éducation sur la santé de la Vallée de Champlain) avec des fonds du U.S. Department of Health and Human Services (Département américain des services de santé et de l'homme), Office of Refugee Resettlement (Bureau d'intégration des réfugiés).*