



Four Corners  
Health Centre

A Member of the WellFort Family



# CHOLESTÉROL ET TENSION ARTÉRIELLE

# AGENDA

**INTRODUCTION**

**FORMATION DU CHOLESTÉROL**

**EFFETS BÉNÉFIQUES DU CHOLESTÉROL**

**EFFETS NÉFASTES DE**

**L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE**

**COMPRENDRE LA TENSION ARTÉRIELLE**

**PRÉVENTION**

## INTRODUCTION

Les maladies cardiovasculaires sont une préoccupation majeure de santé publique au Canada.

Selon Santé publique Canada:

- environ **25 % des adultes canadiens** vivent avec une hypertension diagnostiquée
- chez les personnes de **65 ans et plus**, près de **45 %** souffrent d'hypertension artérielle

La cardiopathie ischémique, souvent liée à l'accumulation de plaques de cholestérol dans les artères, touche environ :

- **8,2 % des adultes canadiens.**

## INTRODUCTION

Parmi les facteurs de risque, **l'hypercholestérolemie** et **l'hypertension artérielle** occupent une place centrale.

Ces deux affections sont souvent mal comprises et insuffisamment maîtrisées dans les communautés.

Aujourd'hui, on va voir ensemble, de manière simple et concrète :

ce qu'est le cholestérol, pourquoi il peut devenir un risque



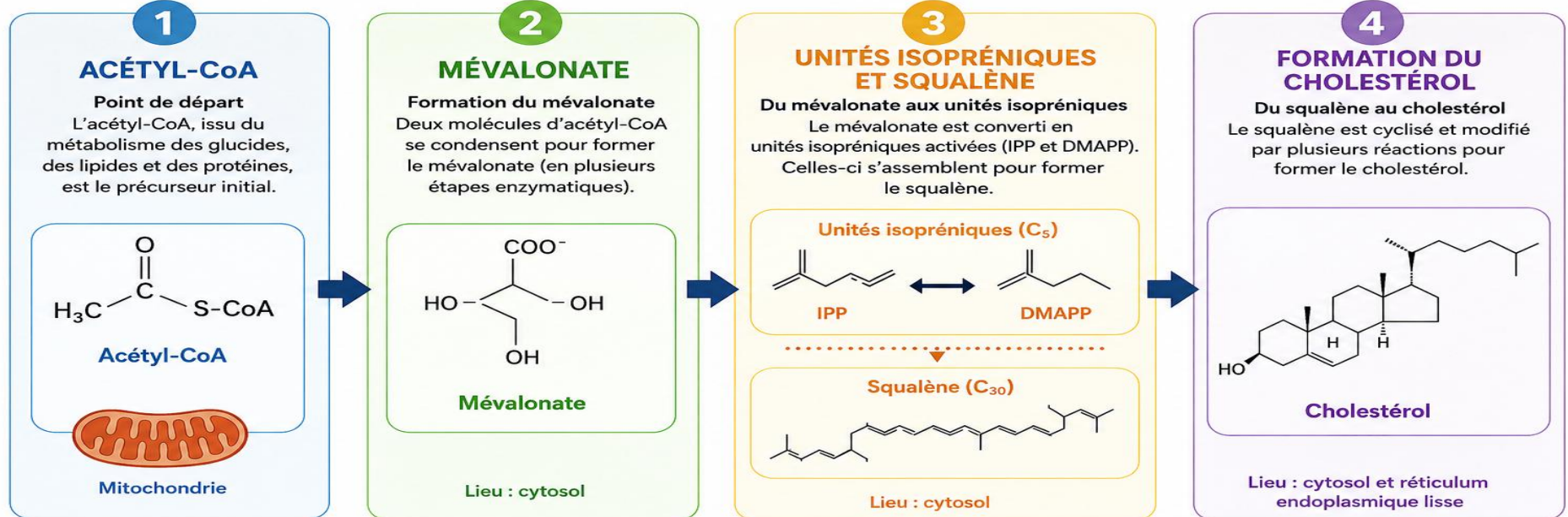
## INTRODUCTION


pour le cœur. De même, on verra ce qu'est la tension artérielle, l'hypertension artérielle, comment vous pouvez agir facilement au quotidien.

Pas besoin d'être médecin, pas besoin de changer toute sa vie du jour au lendemain. Juste comprendre... et faire quelques bons choix.

# FORMATION DU CHOLESTÉROL

## LES 4 ÉTAPES CLÉ DE LA FORMATION DU CHOLESTÉROL



 Le cholestérol est essentiel : il constitue les membranes cellulaires, sert à la synthèse des hormones stéroïdes, de la vitamine D et des acides biliaires.

## FORMATION DU CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une graisse naturellement présente dans notre corps. Il est fabriqué principalement par le foie. Il est utile à la construction de nos cellules, fabrication de certaines hormones.

### 1- Synthèse du cholestérol dans le foie

Le foie fabrique environ 70–80 % du cholestérol du corps. Tout commence avec une petite molécule appelée acétyl-CoA, issue : des glucides, des lipides, des protéines.  
C'est la "brique de base"



# FORMATION DU CHOLESTÉROL

## 2. Formation du mévalonate (étape clé)

Plusieurs réactions transforment l'acétyl-CoA en mévalonate.

L'enzyme principale ici est **HMG-CoA réductase**

C'est l'étape limitante (la plus importante à contrôler)

**Les médicaments** appelés **statines** agissent justement en bloquant cette enzyme.

Résultat : moins de cholestérol produit



## FORMATION DU CHOLESTÉROL

### 3. Formation des unités isopréniques

Le mévalonate est transformé en petites unités appelées : **Isoprènes**. Ces unités vont servir à construire **le cholestérol**.

### 4. Formation du squalène

Plusieurs unités isopréniques s'assemblent pour former : **le squalène**.

### 5. Formation du cholestérol

Le squalène est transformé en **lanostérol**, puis en **cholestérol**  
Après plusieurs étapes enzymatiques

# SOURCES ALIMENTAIRES DU CHOLESTÉROL

## ALIMENTS RICHES EN CHOLESTÉROL

— À consommer avec modération —

### VIANDE ROUGE GRASSE



Exemples : bœuf, agneau, porc gras (côtes, entrecôte, bacon style viande)

### FROMAGES GRAS



Exemples : cheddar, brie, camembert, gouda, fromage bleu

### ABATS



Exemples : foie, rognons, cervelle, cœur, ris

### CREVETTES



Les fruits de mer et crustacés contiennent du cholestérol

### BEURRE ET CRÈME



Exemples : beurre, crème entière, crème à cuisson, crème glacée

### BACON



Le bacon et les viandes fumées sont riches en cholestérol

### CHARCUTERIES



Exemples : saucisses, salami, pâtés, jambon, pepperoni

### JAUNES D'ŒUF



Le jaune d'œuf contient une quantité importante de cholestérol



### À RETENIR

- Le cholestérol est essentiel au fonctionnement du corps, mais un excès peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.
- Privilégiez une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, céréales complètes et bonnes graisses (huile d'olive, poissons, noix).
- Adoptez un mode de vie sain : activité physique régulière, poids santé et suivi médical.



## SOURCES ALIMENTAIRES DU CHOLESTÉROL

Le cholestérol alimentaire provient uniquement des **aliments d'origine animale**. Les aliments végétaux ne contiennent naturellement **pas de cholestérol**.

### 1. Viandes et charcuteries

Certaines viandes sont riches en cholestérol, surtout les plus grasses :

- Viande rouge grasse
- Saucisses
- Bacon
- Charcuteries



# SOURCES ALIMENTAIRES DU CHOLESTÉROL

## 2. Œufs

Le jaune d'œuf contient du cholestérol.

Mais attention :

Les œufs peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée chez plusieurs personnes lorsqu'ils sont consommés avec modération.

## 3. Produits laitiers

- Beurre, fromage, crème, lait entier, surtout ceux riches en gras saturés.



## **SOURCES ALIMENTAIRES DU CHOLESTÉROL**

### **4. Fruits de mer**

Crevettes, calmars, crabe.

### **5. Abats**

Très riches en cholestérol :

- Foie
- Rognons

### **Aliments sans cholestérol**

Les aliments végétaux ne contiennent pas de cholestérol :

Fruits, légumes, céréales, légumineuses, noix et graines.



## SOURCES ALIMENTAIRES DU CHOLESTÉROL

Le cholestérol sanguin ne dépend pas seulement du cholestérol alimentaire.

Les **gras saturés et trans** influencent souvent davantage l'augmentation du LDL (“mauvais cholestérol”).

# LA RÉGULATION DE LA SYNTHÈSE DU CHOLESTÉROL

## 1. Régulation de la synthèse (dans le foie)

Le foie fabrique du cholestérol à partir de l'acétyl-CoA.

Augmente si le cholestérol alimentaire est faible

Diminue si le cholestérol est déjà élevé



ALIMENTATION



CHOLESTÉROL

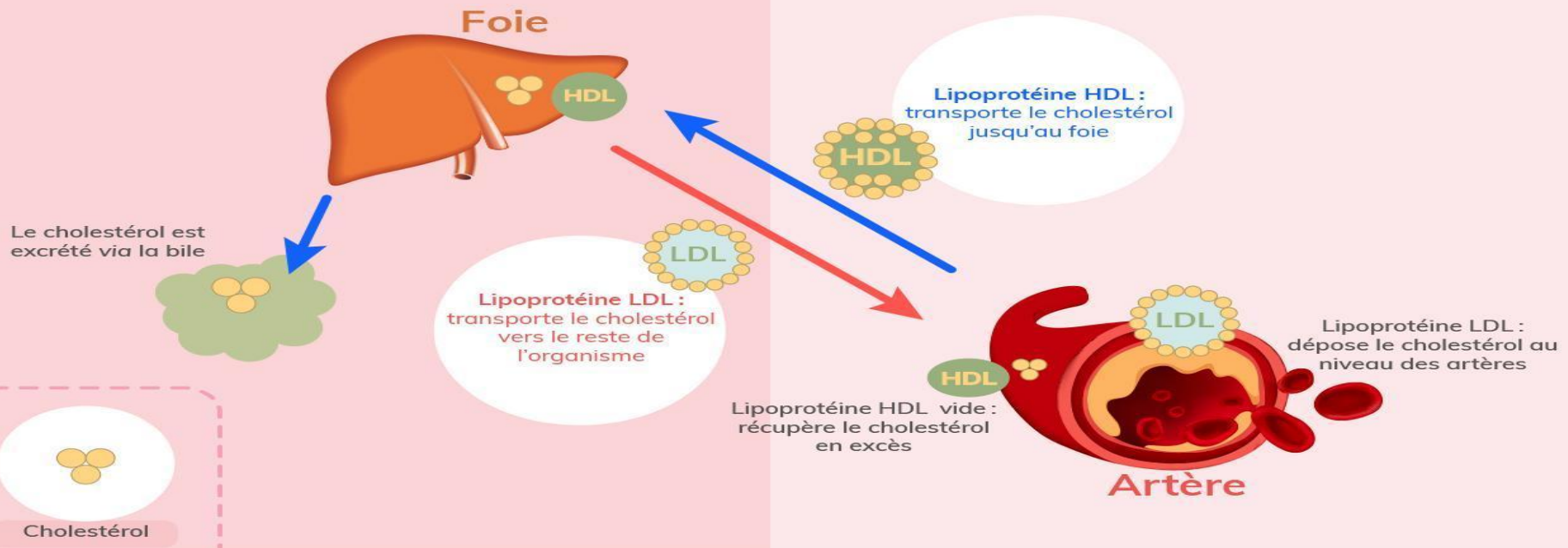




# LA RÉGULATION DE LA SYNTHÈSE DU CHOLESTÉROL

## 2. Régulation par le transport (LDL / HDL)

### Transport du cholestérol dans l'organisme : le rôle des lipoprotéines HDL et LDL



# LA RÉGULATION DE LA SYNTHÈSE DU CHOLESTÉROL

## 2. Régulation par le transport (LDL / HDL)

Le cholestérol circule dans le sang grâce à des **“transporteurs”**

**LDL**, apporte le cholestérol aux cellules.

**HDL**, ramène le cholestérol au foie et permet son élimination.

**L'équilibre LDL / HDL est essentiel**



# LA RÉGULATION DE LA SYNTHÈSE DU CHOLESTÉROL

## 3. Régulation cellulaire (récepteurs LDL)

Les cellules possèdent des récepteurs LDL :

Si la cellule manque de cholestérol → ↑ récepteurs →  
capte plus de LDL

Si elle en a assez → ↓ récepteurs → capte moins

Mécanisme d'auto-contrôle intelligent



CELLULES DU CORPS



(utilisation ou stockage)

# LA RÉGULATION DE LA SYNTHÈSE DU CHOLESTÉROL

## 4. Régulation hormonale

Certaines hormones influencent le cholestérol :

Insuline → favorise la synthèse

Glucagon → la réduit

Hormones thyroïdiennes → augmentent l'utilisation

# LA RÉGULATION DE LA SYNTHÈSE DU CHOLESTÉROL

## 5. Régulation par l'alimentation

Apport élevé en graisses saturées → ↑ LDL

Fibres, oméga-3 → ↓ LDL et ↑ HDL

Le corps s'adapte... mais a ses limites

## 6. Élimination du cholestérol

Le cholestérol est éliminé principalement via :

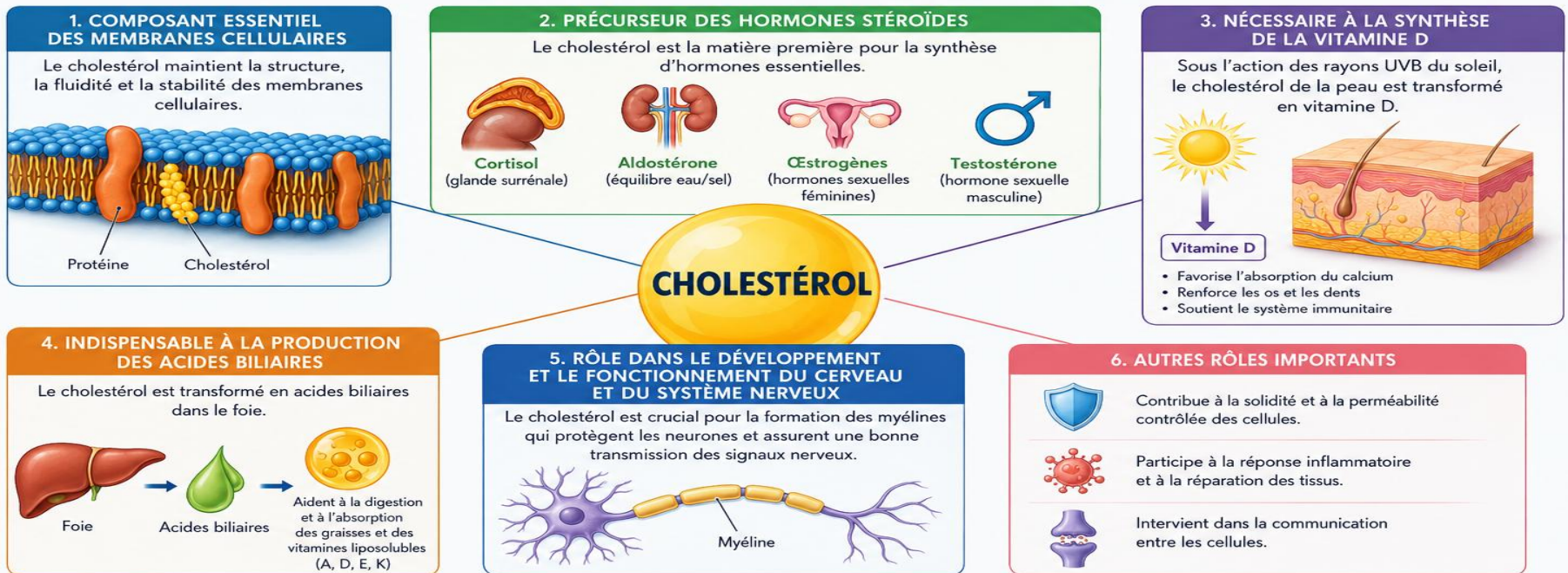
la bile (foie → intestin)

les selles

# EFFETS BÉNÉFIQUES DU CHOLESTÉROL

## LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU CHOLESTÉROL

Le cholestérol est souvent mal compris, mais il est essentiel à de nombreuses fonctions vitales de l'organisme. Il joue un rôle clé dans plusieurs processus physiologiques.



**En résumé :** Le cholestérol est indispensable à la vie. Le corps en a besoin, mais en quantité équilibrée.

Un excès de "mauvais" cholestérol (LDL) peut être nocif, tandis que le "bon" cholestérol (HDL) aide à protéger le cœur et les vaisseaux sanguins.

# EFFETS BÉNÉFIQUES DU CHOLESTÉROL

## 1. Construction des cellules

Le cholestérol est un **composant clé des membranes cellulaires**. Il donne **stabilité et souplesse** aux cellules. Il est indispensable au bon fonctionnement de tous les organes.

## 2. Fonctionnement du cerveau

Le cerveau est riche en cholestérol  
Il participe à :  
la communication entre les neurones  
la mémoire, les fonctions cognitives



# EFFETS BÉNÉFIQUES DU CHOLESTÉROL

## 3. Production des hormones

Le cholestérol est la base de plusieurs hormones importantes :

Hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone)

Hormones du stress (cortisol)

**Sans cholestérol, ces hormones ne peuvent pas être fabriquées.**



## EFFETS BÉNÉFIQUES DU CHOLESTÉROL

### 4. Synthèse de la vitamine D

Le cholestérol permet de produire la **vitamine D** sous l'effet du soleil, essentiel pour les os, le système immunitaire et les muscles.

### 5. Aide à la digestion

Le cholestérol sert à fabriquer la **bile**.

La bile aide à digérer les graisses dans l'intestin



# EFFETS BÉNÉFIQUES DU CHOLESTÉROL

## 6. Rôle protecteur (HDL)

Le “bon cholestérol” (HDL) :

nettoie les artères

transporte le cholestérol vers le foie pour élimination

Il protège contre les maladies cardiovasculaires

Le cholestérol est essentiel pour notre organisme.

**Ce n'est pas l'ennemi — c'est le déséquilibre qui pose problème.**

# EFFETS NÉFASTES DE L'HYPERCHOLESTÉROLEMIE

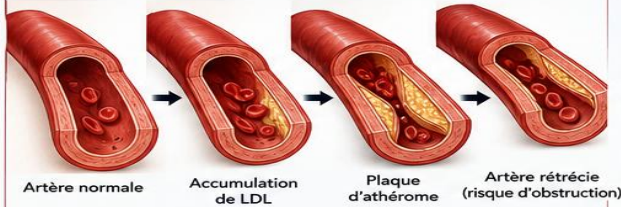
## LES EFFETS NÉFASTES D'UN TAUX ÉLEVÉ DE CHOLESTÉROL



Un excès de "mauvais cholestérol" (LDL) dans le sang peut s'accumuler dans les artères et entraîner de graves problèmes de santé.

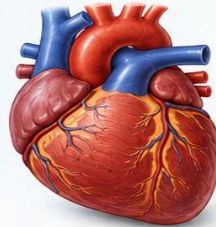
### 1. ATHÉROSCLÉROSE

Le LDL s'accumule sur les parois des artères et forme des plaques de cholestérol (athérome).



### 2. MALADIES CARDIOVASCULAIRES

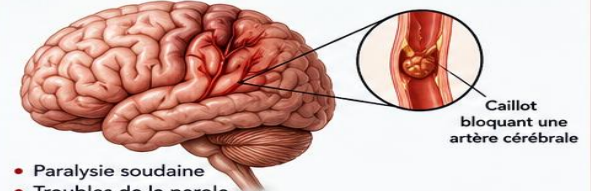
Les artères rétrécies réduisent le flux sanguin vers le cœur.



- **Angine de poitrine :** douleur thoracique par manque d'oxygène.
- **Crise cardiaque (infarctus) :** blocage soudain d'une artère coronaire.
- **Insuffisance cardiaque :** le cœur devient moins efficace à pomper le sang.

### 3. ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

Un caillot peut bloquer une artère du cerveau ou une artère peut se rompre.



- Paralyse soudaine
- Troubles de la parole
- Perte de vision
- Risque de handicap ou de décès

### 4. MAUVAISE CIRCULATION PÉRIPHÉRIQUE

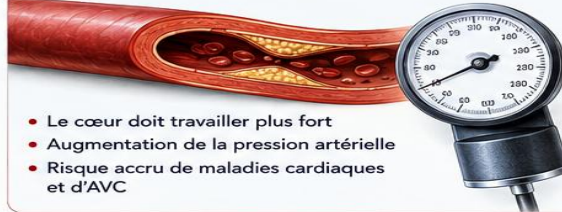
Les artères des jambes peuvent se rétrécir, causant une mauvaise circulation.



- Douleur ou crampes à la marche
- Fatigue des jambes
- Plaies qui guérissent mal
- Risque d'amputation dans les cas graves

### 5. HYPERTENSION ARTÉRIELLE

L'accumulation de plaques rend les artères moins souples et plus étroites.



- Le cœur doit travailler plus fort
- Augmentation de la pression artérielle
- Risque accru de maladies cardiaques et d'AVC

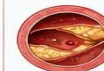
### 6. AUTRES CONSÉQUENCES POSSIBLES



**Xanthélasmas :** dépôts de cholestérol sous la peau, surtout autour des yeux.



**Stéatose hépatique :** accumulation de graisses dans le foie, pouvant entraîner une inflammation.



Risque accru de formation de caillots sanguins, pouvant bloquer d'autres artères importantes.



**UN CHOLESTÉROL ÉLEVÉ EST SOUVENT SILENCIEUX :** il n'y a généralement pas de symptômes jusqu'à ce qu'une complication grave survienne.



#### PRÉVENIR ET AGIR

- ✓ Alimentation saine
- ✓ Activité physique régulière
- ✓ Maintien d'un poids santé
- ✓ Suivi médical et traitement si nécessaire



Protégez votre cœur et vos artères !

## **EFFETS NÉFASTES DE L'HYPERCHOLESTÉROLEMIE**

L'**hypercholestérolémie** signifie qu'il y a trop de cholestérol dans le sang, surtout le **LDL**. Elle donne souvent aucun signe au début. Avec le temps, cet excès peut endommager les vaisseaux sanguins et augmenter le risque de plusieurs maladies graves.

### **1. Athérosclérose (durcissement des artères)**

Le LDL peut s'accumuler sur les parois des artères.

Résultat :

- artères rétrécies
- circulation sanguine diminuée



# **EFFETS NÉFASTES DE L'HYPERCHOLESTÉROLEMIE**

## **2. Maladies cardiovasculaires**

L'hypercholestérolémie augmente fortement le risque de :  
crise cardiaque, angine de poitrine, insuffisance cardiaque.

## **3. Accident vasculaire cérébral (AVC)**

Si une artère du cerveau se bouche : diminution ou arrêt de  
l'apport sanguin au cerveau

Conséquences possibles :

- paralysie
- troubles de la parole
- handicap

## **EFFETS NÉFASTES DE L'HYPERCHOLESTÉROLEMIE**

### **4. Mauvaise circulation dans les jambes**

Le rétrécissement des artères peut toucher les jambes :

douleur à la marche

fatigue musculaire

pieds froids

C'est la maladie artérielle périphérique.

### **5. Hypertension artérielle**

Les artères deviennent moins souples.

Le cœur doit pomper plus fort

Augmentation de la pression artérielle



# BILAN LIPIDIQUE

## Interprétation du bilan lipidique

Lipides sériques	Valeurs g/L (mmol/L)	Niveau de risque
Cholestérol total	< 2 (502) 2-2.39 (502-601) ≥ 2.4 (≥ 6.2)	Normal limite Élevé
Triglycérides	< 1.5 (< 1.7) 1.55-1.99 (1.7-2.2) 2-4.99 (2.3-5.6) ≥ 5 (≥ 5.7)	Normal limite Élevé Très élevé
Cholestérol-HDL	< 0.4 (<1.0) > 0.6 (>1.5)	Élevé Bas
Cholestérol-LDL	< 1 (>1.5) 1-1 (2.6-3.3) 1.3-1.59 (3.4-4.0) 1.6-1.89 (4.1-4.8) ≥ 1.9 (≥ 4.9)	Normal légèrement augmenté limite Élevé très élevé

# COMPRENDRE LA TENSION ARTÉRIELLE

## 1 Qu'est-ce que la tension artérielle ?

### La tension artérielle, c'est quoi ?

- 1** Les artères sont les vaisseaux sanguins qui conduisent le sang du cœur vers les organes.



La pression est liée au rythme cardiaque



Quand le cœur se contracte, la pression est à son maximum. C'est la **pression systolique**

Quand le cœur se relâche, la pression est alors au plus bas. C'est la **pression diastolique**.

- 2** La tension artérielle correspond à la pression du sang sur la paroi de ces artères.

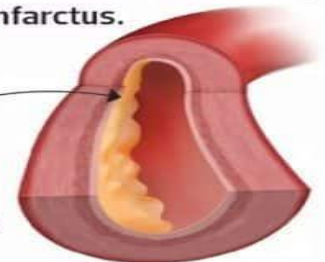


- 3** Si cette pression est trop forte, les artères subissent un vieillissement accéléré.



- 4** L'hypertension accentue le risque d'artères bouchées, donc d'infarctus.

Les artères obstruées favorisent aussi l'**insuffisance rénale**, l'**insuffisance cardiaque**, les troubles de la vision etc.



# COMPRENDRE LA TENSION ARTÉRIELLE

## 1 Qu'est-ce que la tension artérielle ?

La tension artérielle représente :

**la pression du sang dans les artères.**

Elle est exprimée avec deux chiffres :

Exemple :

*120/80 mmHg*

- premier chiffre = pression lorsque le cœur pompe
- deuxième chiffre = pression lorsque le cœur se repose

# COMPRENDRE LA TENSION ARTÉRIELLE

## 2 Quand parle-t-on d'hypertension ?

Une **tension élevée persistante** peut endommager :

- le cœur
- le cerveau
- les reins
- les yeux

Selon les recommandations canadiennes :

- une tension normale est généralement autour de :

*120/80 mmHg*

- l'hypertension est diagnostiquée lorsque la tension demeure élevée de façon répétée.



# COMPRENDRE LA TENSION ARTÉRIELLE

## 3 Facteurs de risque de l'hypertension

- âge avancé
- excès de sel
- stress
- sédentarité
- obésité
- alcool
- tabagisme
- antécédents familiaux



# COMPRENDRE LA TENSION ARTÉRIELLE

## 4 Pourquoi ces maladies sont dangereuses ?

Le cholestérol élevé et l'hypertension peuvent :

- endommager les artères
- réduire la circulation sanguine
- provoquer des caillots

Conséquences possibles :

- crise cardiaque
- AVC
- insuffisance rénale
- perte de vision
- démence vasculaire

# PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE

## 1. Manger sainement

### ALIMENTS FAVORISANT UNE BONNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Une alimentation équilibrée aide à réduire le cholestérol, à maintenir une bonne pression artérielle et à protéger le cœur.

#### LÉGUMES



- Riches en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants.
- Favorisent une bonne pression artérielle.

#### FRUITS



- Sources d'antioxydants, de fibres et de vitamines.
- Aident à réduire le risque de maladies cardiaques.

#### GRAINS ENTIERS



- Riches en fibres solubles.
- Aident à diminuer le cholestérol LDL.

#### POISSONS GRAS



- Riches en oméga-3 (EPA et DHA).
- Réduisent l'inflammation et le risque d'arythmie.

#### NOIX ET GRAINES



- Excellentes sources d'oméga-3, de fibres, de magnésium et de vitamine E.
- Aident à réduire le cholestérol et protègent les artères.

#### LES ALLIÉS DE VOTRE CŒUR



- ✓ Réduisent le mauvais cholestérol (LDL)
- ✓ Augmentent le bon cholestérol (HDL)
- ✓ Améliorent la circulation sanguine
- ✓ Diminuent l'inflammation
- ✓ Protègent les artères et le cœur

#### HUILES SAINES



- Privilégiez l'huile d'olive ou de canola.
- Riches en gras mono et polyinsaturés bénéfiques pour le cœur.

#### LÉGUMINEUSES



- Riches en fibres, protéines végétales et minéraux.
- Aident à réduire le cholestérol LDL.

#### AVOCAT



- Riche en bons gras (monoinsaturés).
- Aide à augmenter le bon cholestérol (HDL).

#### BAIES



- Riches en antioxydants (flavonoïdes).
- Protègent les cellules et améliorent la santé des vaisseaux sanguins.

#### AUTRES ALLIÉS



- Ail : aide à réduire la pression artérielle.
- Chocolat noir (70 % et +) : riche en antioxydants.
- Thé vert : protège le cœur et les artères.



#### À privilégier

Aliments frais, peu transformés, riches en fibres, bons gras et antioxydants.



#### À limiter

Aliments transformés, gras saturés, sucre ajouté, sel en excès et alcool.



#### Bouger chaque jour, gérer le stress,

bien dormir et ne pas fumer : des habitudes essentielles pour un cœur en santé !

# PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE

## 1. Manger sainement

Favoriser :

- légumes et fruits
- grains entiers
- poisson
- huile d'olive
- noix

Réduire le sel, les fritures, les charcuteries, le beurre, les aliments transformés.

# PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE

## 2. Bouger régulièrement

Objectif :

- au moins 30 minutes d'activité physique la plupart des jours

Exemples :

- marche
- danse
- jardinage
- natation
- exercices doux



## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

### **3. Maintenir un poids santé**

Même une petite perte de poids peut :

- réduire la tension artérielle
- améliorer le cholestérol

### **4. Arrêter de fumer**

Le tabac :

- abîme les artères
- augmente fortement le risque cardiaque



# PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE

## 5. Réduire le stress

Techniques utiles :

- respiration profonde
- prière
- méditation
- musique
- activités sociales



# PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE

## 5. Importance du suivi médical

### Vérifications importantes

- tension artérielle
- cholestérol sanguin
- glycémie
- poids
- médicaments

# PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE

## Médicaments pour l'hypercholestérolemie

### 1. Statines (premier choix)

Ex : atorvastatine, rosuvastatine

Diminuent la production de cholestérol par le foie

- ▼ Très efficaces pour réduire le LDL (“mauvais cholestérol”)

### 2. Ézétimibe (Ezetrol®)

Bloque l'absorption du cholestérol dans l'intestin

Souvent utilisé avec une statine

## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

### **Médicaments pour l'hypercholestérolémie**

#### **3. Inhibiteurs PCSK9**

Ex : evolocumab (Repatha<sup>®</sup>), alirocumab (Praluent<sup>®</sup>), inclisiran

Augmentent la capacité du foie à éliminer le LDL

Utilisés surtout si cholestérol très élevé ou statines

insuffisantes. Il est surtout utilisé chez les personnes avec une

**hypercholestérolémie familiale.**

#### **4. Fibrates**

Ex : fénofibrate, gemfibrozil

Surtout pour réduire les triglycérides



## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

### **Médicaments pour l'hypercholestérolemie**

#### **5. Résines (séquestrants des acides biliaires)**

Ex : cholestyramine

Forcent le foie à utiliser le cholestérol pour produire de la bile

## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

### **Médicaments pour l'hypertension :**

#### **1. Diurétiques (souvent traitement de 1re intention)**

Ils aident le corps à éliminer le sel et l'eau pour réduire la pression artérielle.

#### **Exemples :**

- Hydrochlorothiazide (HCTZ)
- Furosémide (Lasix<sup>®</sup>) (*plus utilisé en cas d'insuffisance cardiaque*)

#### **Effet :**

↓ volume sanguin → ↓ pression artérielle

## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

**Médicaments pour l'hypertension :**

### **2. IEC (inhibiteurs de l'enzyme de conversion)**

Très utilisés, surtout si diabète ou protection des reins.

**Exemples :**

- Ramipril (Altace<sup>®</sup>) , Lisinopril
- Enalapril
- Perindopril

**Effet :**

Relaxent les vaisseaux sanguins en bloquant l'angiotensine II

## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

**Médicaments pour l'hypertension :**

### **3. ARA (antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II)**

Alternative aux IEC (souvent si toux avec IEC).

**Exemples :**

- Losartan (Cozaar<sup>®</sup>)
- Valsartan (Diovan<sup>®</sup>)
- Candesartan
- Telmisartan

**Effet :**

Même système que les IEC, mais via un autre mécanisme

## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

### **Médicaments pour l'hypertension :**

#### **4. Bêta-bloquants**

Ralentissent le cœur et diminuent sa force de contraction.

#### **Exemples :**

- Metoprolol (Lopressor<sup>®</sup>, Toprol XL<sup>®</sup>)
- Atenolol
- Bisoprolol
- Carvédilol

#### **Effet :**

↓ fréquence cardiaque → ↓ pression

## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

**Médicaments pour l'hypertension :**

### **5. Bloqueurs des canaux calciques**

Dilatent les artères et facilitent la circulation sanguine.

**Exemples :**

- Amlodipine (Norvasc<sup>®</sup>)
- Diltiazem
- Vérapamil

**Effet :**

Relaxation des muscles des vaisseaux sanguins

## **PRÉVENTION: LES BONNES HABITUDES DE VIE**

### **Médicaments pour l'hypertension :**

#### **6. Autres médicaments (cas particuliers)**

- Alpha-bloquants : prazosine
- Antihypertenseurs centraux : clonidine, méthyldopa (grossesse)
- Inhibiteurs de la rénine : aliskiren (rare)

## CONCLUSION

Aujourd'hui, nous avons appris :  
l'importance du cholestérol dans le corps  
la différence entre le « bon » et le « mauvais » cholestérol  
les dangers de l'hypertension artérielle  
les facteurs de risque à surveiller  
et surtout, les moyens simples de protéger notre cœur et nos vaisseaux sanguins.

Chaque petit changement compte.

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de son cœur.



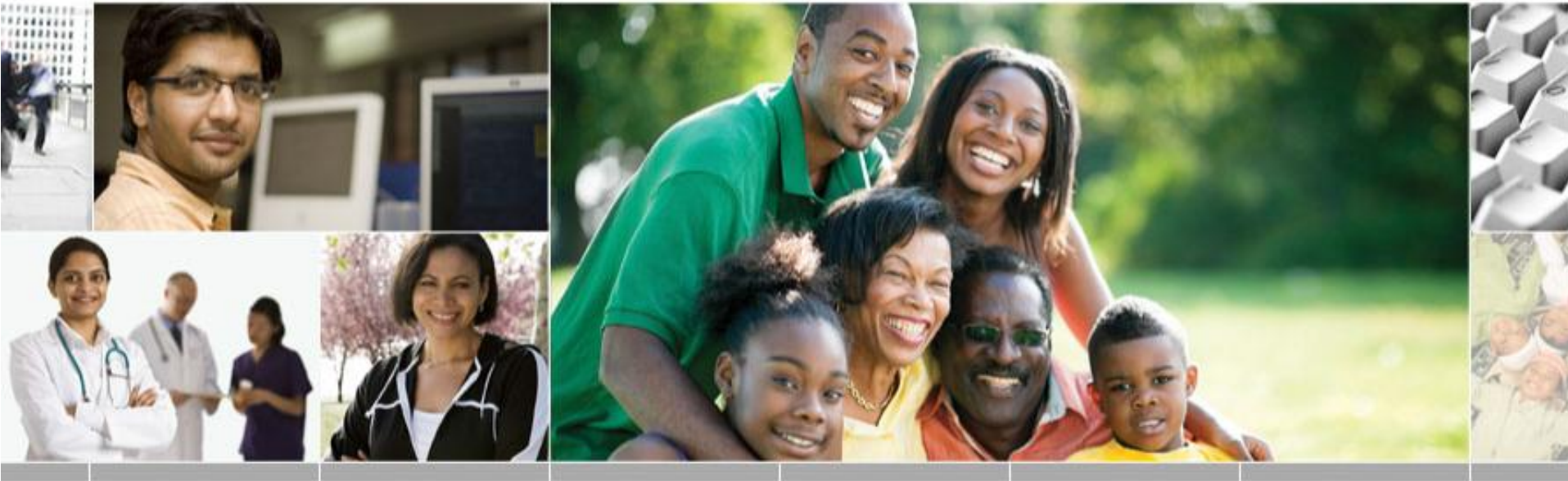
## **RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES**

- 1 Gouvernement du Canada-Santé du cœur et Cholestérol**
- 2 Gouvernement du Canada- Hypertension artérielle**
- 3 Hypertension Canada**
- 4 Cœur + AVC Canada**
- 5 Statistique Canada- Maladies cardiovasculaires**



# Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



**Thank you for your attention!**

3233 Brandon Gate Drive  
Mississauga, ON L4T 3V8  
Phone: 905-677-9599  
[www.fourcorners.ca](http://www.fourcorners.ca)  
[mail.fourcorners@welfort.ca](mailto:mail.fourcorners@welfort.ca)