

CARDIOLOGIE



LE CHOLESTÉROL & LES TRIGLYCÉRIDES

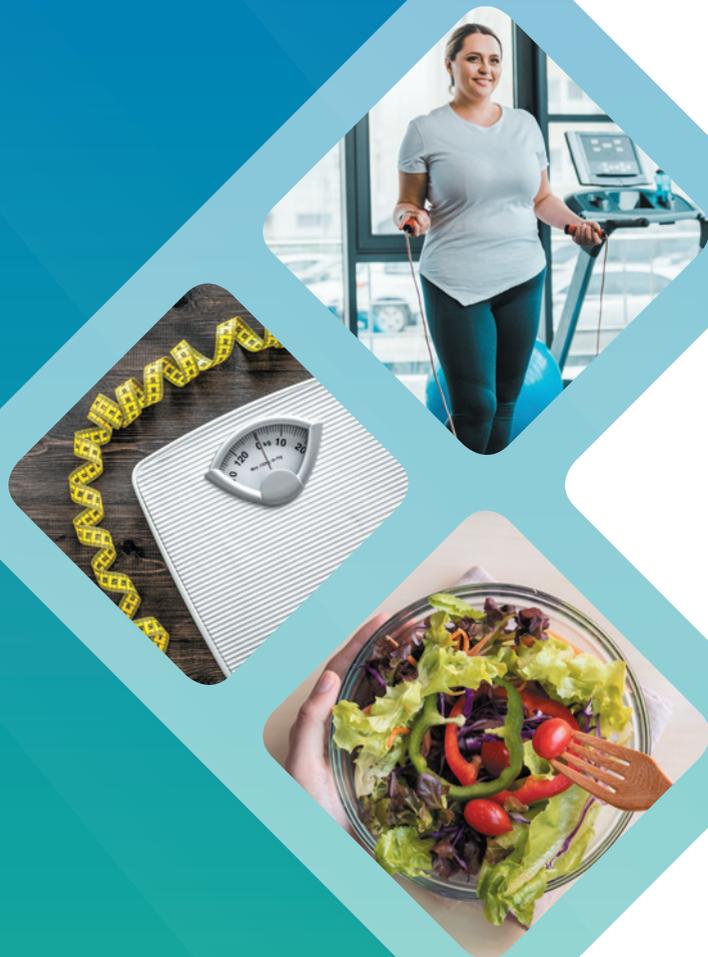
Des conseils pour surveiller votre cholestérol

EDITO

Notre organisme a besoin de cholestérol et de triglycérides, des lipides qui remplissent des fonctions essentielles au niveau de nos cellules mais leur présence en excès peut au contraire lui nuire. On parle alors de dyslipidémies.

Ces anomalies silencieuses et indolores peuvent se manifester brutalement en provoquant des maladies cardiovasculaires graves comme par exemple un accident vasculaire cérébral, un infarctus du myocarde ou une artérite des membres inférieurs.

Il existe des moyens d'action pour prendre en charge votre dyslipidémie. Appliquer des mesures hygiéno-diététiques simples et pratiquer régulièrement une activité physique permettent de réduire le taux de cholestérol. Vous trouverez dans cette brochure la réponse à quelques-unes de vos questions et les conseils à appliquer au quotidien pour préserver vos artères et surveiller votre cholestérol.



10 QUESTIONS SUR LES DYSLIPIDÉMIES

1 Que sont exactement le cholestérol et les triglycérides ?

Les graisses, que l'on appelle aussi lipides, circulent dans le corps sous deux formes : le cholestérol et les triglycérides⁽¹⁾. Le **cholestérol** est une graisse naturelle indispensable à l'organisme et les **triglycérides** sont une source importante d'énergie pour l'organisme⁽¹⁾.

	Le cholestérol ^{(1),(2)}	Les triglycérides ^{(1),(2)}
Rôle	<p>Indispensable à la vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • composant essentiel de la paroi des cellules, • entre dans la constitution de nombreuses hormones, • permet la synthèse de la vitamine D. 	<p>Fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sont stockés quand ils sont consommés en excès pour constituer une réserve d'énergie.
Origine	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ produit par le foie • ¼ provient de l'alimentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Apportés principalement par l'alimentation • Une part fabriquée par le foie



2 Qu'est-ce qu'une dyslipidémie ?

Les dyslipidémies ou hyperlipidémies sont des anomalies lipidiques. Elles se définissent par une augmentation des concentrations de cholestérol et/ou de triglycérides dans le sang.

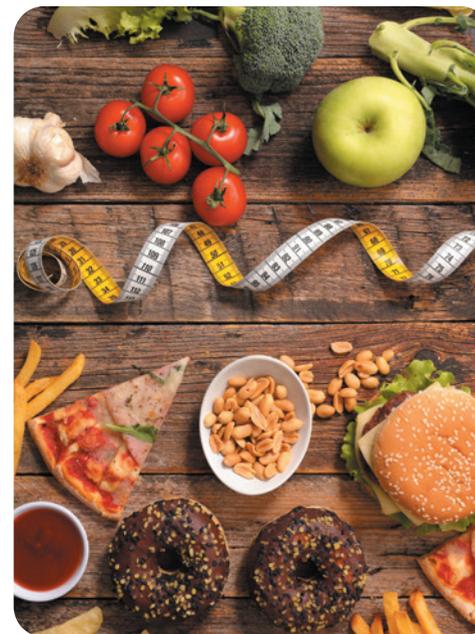
On distingue :

- ◆ **Les hypercholestérolémies :**
le cholestérol est en excès dans le sang ;
- ◆ **Les hypertriglycéridémies :**
les triglycérides sont en excès dans le sang ;
- ◆ **Les dyslipidémies mixtes :**
le cholestérol ainsi que les triglycérides sont en excès dans le sang^{(1),(3)}.

1 ADULTE SUR 2⁽³⁾

En France, plus d'un adulte sur deux présente une anomalie lipidique, le plus souvent il s'agit d'une hypercholestérolémie.

3 Quelles sont les origines possibles d'une dyslipidémie ?



On distingue 4 grandes causes d'élévation des taux de cholestérol et/ou triglycérides dans le sang – les fameuses dyslipidémies :

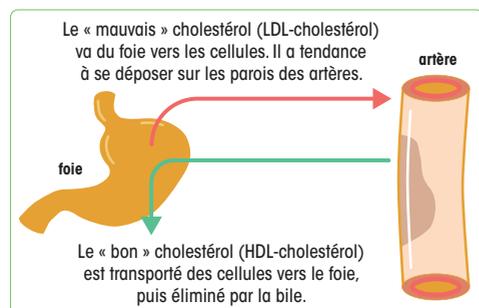
- ◆ **Une alimentation trop riche en graisses "saturées"** qui a une influence directe sur le taux de cholestérol ;
- ◆ **Un terrain génétique** qui expose certaines personnes plus que d'autres au risque de développer une dyslipidémie ;
- ◆ **Certaines maladies** comme une hypothyroïdie, certaines maladies du foie, une anorexie mentale, une maladie rénale, un diabète de type 2, un alcoolisme ou une obésité ;
- ◆ **Certains traitements** comme des corticoïdes ou des œstrogènes par exemple^{(1),(2)}.

4 Qu'est-ce que le "bon" ou le "mauvais" cholestérol ?

On distingue deux formes de cholestérol :

- ◆ Le **LDL-cholestérol** ou "**mauvais**" cholestérol car lorsqu'il est en excès, il se dépose sur la paroi des artères et peut les boucher. C'est pourquoi sa concentration doit être la plus faible possible dans le sang ;
- ◆ Le **HDL-cholestérol** ou "**bon**" cholestérol qui a un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi plus il y a d'HDL, mieux c'est^{(1),(2)}.

Avoir un taux trop bas de HDL peut être associé à un risque cardiovasculaire en entraînant des anomalies lipidiques⁽¹⁾.



5 Quelles sont les conséquences d'une dyslipidémie ?

Les dyslipidémies, c'est-à-dire l'hypercholestérolémie, la dyslipidémie mixte ou certaines hypertriglycéridémies, sont des facteurs de risque d'**athérosclérose**⁽⁴⁾.

Le "mauvais" cholestérol ou LDL-cholestérol, lorsqu'il est en excès, va avoir tendance à se déposer sur les parois des artères et à former progressivement des dépôts appelés plaques d'**athérome**. Jour après jour, elles grossissent, durcissent et peuvent conduire à l'obstruction des artères ou entraîner la lésion de la paroi artérielle (**sclérose**). Ces plaques se forment particulièrement au niveau des artères du cœur, du cerveau et des jambes et peuvent avoir des conséquences graves en occasionnant différentes maladies cardiovasculaires comme :

- ◆ Un infarctus du myocarde ou une angine de poitrine ;
- ◆ Des accidents vasculaires cérébraux ;
- ◆ Une artérite des membres inférieurs^{(1),(2),(4)}.

6 Quels sont les symptômes des dyslipidémies ?

Les symptômes restent longtemps absents. Aucune douleur, ni gêne, ne sont ressenties avant la survenue des complications. Ce n'est que lorsque les plaques obstruent grandement les artères, que la circulation sanguine est largement entravée et que les symptômes des maladies cardiovasculaires apparaissent⁽⁴⁾.

Dans certains cas, des dépôts de graisse peuvent apparaître au niveau de la cornée et des tendons, il s'agit de xanthes⁽⁵⁾.

Les dyslipidémies passent donc le plus souvent inaperçues avant un bilan lipidique⁽⁵⁾.

7 Comment diagnostiquer une dyslipidémie ?

Une simple prise de sang permet de rechercher une anomalie lipidique comme un excès de cholestérol ou de triglycérides. En l'absence de facteurs de risque cardiovasculaire, le bilan est normal s'il mesure les taux suivants :

- ◆ Un taux de **cholestérol total sanguin inférieur à 2 g/L** ;
- ◆ Un taux de **LDL-cholestérol inférieur à 1,6 g/L** ;
- ◆ Un taux de **HDL-cholestérol supérieur à 0,4 g/L** ;
- ◆ Un taux de **triglycérides inférieur à 1,5 g/L**⁽⁵⁾.

En l'absence de facteur de risque particulier, le bilan lipidique est recommandé à partir de 50 ans et avant la mise en route d'une contraception hormonale⁽⁵⁾.

HDL OU LDL^{(1),(2)}

Le cholestérol circule dans le sang grâce à deux transporteurs :

- ◆ Les lipoprotéines de faible densité (LDL) qui assurent son transport du foie vers toutes les cellules du corps ;
- ◆ Les lipoprotéines de haute densité (HDL) qui assurent le retour du cholestérol des cellules jusqu'au foie où il est éliminé.

MÉMO BILAN SANGUIN⁽⁵⁾

- ◆ Le bilan est réalisé à jeun (ne rien manger pendant les 12 heures qui précèdent).
- ◆ Avant la prise de sang :
 - Éviter de fumer ;
 - Ne pas pratiquer une activité physique intense ;
 - Évoquer la prise de médicament avec votre médecin.
- ◆ Lire son bilan :
 - HDL-C : quantité de "bon" cholestérol ;
 - LDL-C : quantité de "mauvais" cholestérol ;
 - TG : quantité de triglycérides.

Quelles sont les causes de dyslipidémies ?

Le cholestérol est indispensable à notre organisme mais il est également, quand son taux est trop élevé, une cause à l'origine de maladie cardiovasculaire.

Plusieurs autres facteurs de risque sont connus et peuvent avoir un rôle dans l'élévation du taux de lipides dans le sang et dans l'apparition de maladies cardiovasculaires. On distingue :

- ◆ **Des facteurs non modifiables** comme l'âge, le sexe et les antécédents familiaux ;
- ◆ **Des facteurs modifiables** comme l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, le surpoids ou l'obésité abdominale, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée, une consommation importante d'alcool, le tabagisme et le stress⁽¹⁾.

Une prise en charge vous sera systématiquement proposée par votre médecin ou votre pharmacien. Il est en effet essentiel d'agir sur ces éléments car ils peuvent se combiner entre eux et accroître ainsi leurs effets négatifs.

Que faire en cas de dyslipidémie ?

En cas de dyslipidémie, votre médecin agira pour corriger cette anomalie et vous permettre de réduire votre risque cardiovasculaire. Il va donc s'agir de diminuer le LDL-cholestérol et/ou les triglycérides sanguins pour que votre bilan lipidique s'améliore⁽⁶⁾.



QUI CONTACTER POUR OBTENIR DE L'AIDE⁽²⁾

En cas de dyslipidémie, différents professionnels de santé peuvent vous épauler :

- ◆ Votre médecin traitant en premier lieu car il connaît parfaitement votre dossier ;
- ◆ Un nutritionniste, pour discuter des mesures diététiques recommandées ;
- ◆ Un spécialiste, vers lequel votre médecin traitant vous orientera peut-être : un endocrinologue spécialiste des hormones et des lipides ou un cardiologue si vous présentez un risque de maladie cardiovasculaire.



- 15%⁽²⁾

En modifiant simplement son alimentation, on peut déjà faire baisser son taux de cholestérol de 15%.

La prise en charge des dyslipidémies intègre systématiquement la gestion des autres facteurs cardiovasculaires qui ont pu être diagnostiqués, en modifiant votre mode de vie et votre alimentation, par exemple en :

- ◆ **Arrêtant de fumer** et en évitant de vous exposer au tabagisme passif – vous pouvez discuter des méthodes pour arrêter avec votre médecin ou votre pharmacien ;
- ◆ **Augmentant votre niveau d'activité physique** – avec un exercice physique régulier d'au moins 30 min / jour la plupart des jours de la semaine ;
- ◆ **Adoptant un nouveau régime alimentaire⁽⁶⁾.**

L'objectif de la mise en place des mesures hygiéno-diététiques est de faire baisser les taux de "mauvais" cholestérol et de voir votre bilan lipidique se normaliser⁽⁶⁾.

Quels sont les traitements médicamenteux ?

Généralement, le médecin prescrit un traitement uniquement si les mesures hygiéno-diététiques ne sont pas efficaces au bout de **trois mois**. Cependant, chez les personnes à haut risque cardiovasculaire, le traitement peut être prescrit directement avec les mesures hygiéno-diététiques.

Il existe cinq grandes classes de médicaments qui agissent efficacement sur le taux de cholestérol, ce sont les traitements hypolipémiants :

- ◆ Les statines ;
- ◆ Les fibrates ;
- ◆ Les résines ;
- ◆ Les inhibiteurs de l'absorption intestinale du cholestérol ;
- ◆ Les anticorps monoclonaux^{(6),(7)}.

Ces traitements, comme tous les médicaments, peuvent entraîner des effets secondaires comme des douleurs musculaires, des crampes ou des faiblesses musculaires. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien⁽⁶⁾.



ATTENTION AU JUS DE PAMPLEMOUSSE⁽⁶⁾

Il est déconseillé de consommer du jus de pamplemousse lorsqu'on suit un traitement à base de statine. N'hésitez pas à discuter de vos habitudes alimentaires avec votre pharmacien ou votre médecin pour limiter les interactions.

10 CONSEILS SUR LA DYSLIPIDÉMIE

1 Modifier son alimentation et son mode de vie

La prise en charge d'une dyslipidémie impose d'intégrer de nouvelles habitudes dans son quotidien. Vous devrez par exemple :

- ◆ Adapter votre alimentation et adopter un régime équilibré ;
- ◆ Pratiquer régulièrement une activité physique minimale ;
- ◆ Limiter votre consommation d'alcool ;
- ◆ Contrôler votre poids ;
- ◆ Lutter contre la sédentarité ;
- ◆ Arrêter de fumer⁽⁶⁾.

2 Identifier les aliments à éviter

Les conseils diététiques n'ont pas pour objectif la perte de poids (sauf en cas de surpoids ou d'obésité), mais la correction des erreurs d'alimentation. Pour cela, il est important de connaître et d'identifier les graisses qui peuvent affecter votre lipidémie :

- ◆ **Limiter les acides gras saturés** : beurre, fromages, viandes grasses, charcuterie (excepté le jambon maigre), crème fraîche... Attention, certaines huiles végétales en contiennent, comme l'huile de palme par exemple.



ATTENTION À LA
LEVURE DE RIZ
ROUGE⁽⁶⁾

La levure de riz rouge est souvent proposée dans des compléments alimentaires supposés agir contre le cholestérol. Sa consommation n'est pas sans risque. Vous devez absolument parler à votre pharmacien ou à votre médecin avant d'utiliser un tel complément alimentaire.

- ◆ **Éviter les acides gras trans-hydrogénés** : margarines dures, viennoiseries, pâtisseries, croissants... Sur les étiquettes, il est possible d'identifier leur présence par le terme "huiles ou graisses partiellement hydrogénées".
- ◆ **Limiter le cholestérol alimentaire** : jaune d'œuf, beurre, abats, viandes, charcuterie, laitages non écrémés⁽⁶⁾...

3 Connaître les aliments recommandés

Les acides gras insaturés (mono- et poly-insaturés) induisent une diminution du cholestérol total (surtout du "mauvais" cholestérol). D'autres facteurs nutritionnels sont également associés à une baisse du cholestérol : les fruits et légumes, les céréales complètes, le pain complet, les légumineuses et oléagineux contenant notamment des fibres alimentaires et des antioxydants⁽⁶⁾.

Dans le cadre du régime diététique, une alimentation saine est indispensable, pour cela :

- ◆ **Privilégier de façon modérée les acides gras insaturés** :
 - ◇ mono-insaturés : huiles d'olive et de colza
 - ◇ poly-insaturés : huiles de tournesol, de maïs, de colza, margarines préparées avec ces huiles...
- ◆ **Augmenter les acides gras poly-insaturés oméga 3** : poissons.
- ◆ **Utiliser des aliments enrichis en stérols végétaux (phytostérols)** : margarines, spécialités laitières enrichies...
- ◆ **Privilégier les fruits, les légumes, les produits céréaliers^{(6),(7)}.**



4 Respecter quelques règles simples au quotidien

Le plus grand risque avec les régimes trop restrictifs est une nouvelle prise de poids car ils induisent des troubles alimentaires de par le déséquilibre qu'ils provoquent.

En modifiant durablement votre alimentation, tout en vous faisant plaisir, vous pourrez agir contre les dyslipidémies :

- ◆ **Privilégier les produits non transformés**, bruts et de saison, pour limiter ainsi la consommation d'additifs (émulsifiants, édulcorants, colorants...);
- ◆ **Éviter l'usage de compléments alimentaires** ;
- ◆ **Privilégier les produits issus d'une agriculture limitant l'apport en pesticides**⁽⁶⁾.

Dans le détail pour préparer vos menus :

- ◆ **Fruits et légumes** : au moins 5 portions de 80 à 100g par jour, quel que soit le mode de préparation (crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve). Limiter la consommation sous forme de jus de fruit et de fruits secs ;
- ◆ **Fruits à coque sans sel ajouté** : une petite poignée par jour pour les personnes ne présentant pas d'allergie à ces aliments (amandes, noix, noisettes, pistaches...);
- ◆ **Légumineuses** : au moins 2 fois par semaine, les lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs... représentent d'excellentes sources de fibres et de protéines, pouvant aider à limiter les apports en viande ;
- ◆ **Produits céréaliers** : tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés (riz, pâtes ou pain complets...);
- ◆ **Produits laitiers** : 2 portions par jour, une portion correspondant à 150 ml de lait, 125 g de yaourt ou 30 g de fromage ;
- ◆ **Viande** : privilégier la volaille et limiter la consommation de viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche) à 500 g par semaine maximum ;
- ◆ **Poisson et fruits de mer** : 2 portions par semaine, dont une de poisson gras (sardine, maquereau, thon, saumon) ;
- ◆ **Charcuterie** : limiter la consommation à 150 g par semaine maximum ;



LA RÈGLE IDÉALE⁽²⁾

- ◆ 5 fruits et légumes par jour
- ◆ 4 produits laitiers demi-écrémés par jour
- ◆ 3 portions de glucides ou féculents (pain, pâtes, riz) par jour
- ◆ 2 fois du poisson par semaine
- ◆ L'équivalent de 1 cuillère de graisse par jour

- ◆ **Matières grasses ajoutées** : à limiter, privilégier les matières grasses végétales, et notamment les huiles de colza, noix et olive ;
- ◆ **Produits sucrés** : à limiter, en particulier les produits à la fois sucrés et gras, comme de nombreuses "céréales de petit-déjeuner" ou desserts (pâtisseries, desserts lactés, crèmes glacées) ;
- ◆ **Boisson** : favoriser l'eau et limiter les boissons sucrées ou édulcorées, ainsi que l'alcool. Le thé, le café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en eau s'ils ne sont pas sucrés ;
- ◆ **Sel** : à réduire, attention au sel "caché" dans le pain, les plats préparés, les charcuteries, les biscuits apéritifs... Concernant le sel "ajouté", mieux vaut privilégier le sel iodé^{(6),(8)}.

5 Pratiquer une activité physique régulière

Quel que soit votre âge, une activité physique régulière, si possible quotidienne, est bénéfique pour la santé. En plus d'être un facteur protecteur contre les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète, l'activité physique réduit le risque de prise de poids, d'ostéoporose et diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le "bon" cholestérol⁽⁶⁾.

- ◆ 30 min de marche rapide par jour au minimum ;
 - ◇ Si vous pratiquez une activité peu intense comme la marche lente, la promenade, la pétanque, la danse... essayez de maintenir l'activité pendant au moins 45 minutes ;
 - ◇ Si vous pratiquez une activité moyennement intense comme la marche rapide, l'aquagym, le vélo, le tennis de table, le yoga, la natation, la danse... le temps de pratique minimum recommandé est de 30 minutes ;
- ◆ Une activité physique tous les jours ;
- ◆ Essayer d'intégrer l'activité physique à votre quotidien⁽⁹⁾.



ASTUCES POUR INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN⁽⁹⁾

- ◆ **Dans vos déplacements** : plus de vélo, descendre une station plus tôt en transports ou se garer un peu plus loin, préférer les escaliers aux escalators ;
- ◆ **À la maison** : bricoler, faire du ménage ou du rangement, jardiner, laver sa voiture sont autant d'occasions de faire des activités physiques ;
- ◆ **Au travail** : utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, vous rendre dans le bureau d'un collègue plutôt que d'envoyer un mail ou lui téléphoner, aller déjeuner dans un parc.

6 Surveiller son poids

La recherche d'un poids satisfaisant est un objectif prioritaire dans les dyslipidémies, particulièrement si vous avez un taux élevé de triglycérides. Votre Indice de Masse Corporelle (IMC : poids recommandé en fonction de la taille) devrait demeurer, si possible, inférieur à 25 kg/m²(7).

Vous pouvez normaliser votre poids en :

- ◆ Diminuant les apports caloriques (lipides alimentaires, alcool...);
- ◆ Augmentant l'activité physique ;
- ◆ Diminuant les graisses saturées d'origine animale(6).

7 Entamer un sevrage tabagique

En complément des modifications d'alimentation et d'hygiène de vie, l'arrêt du tabac est un élément majeur de la prise en charge d'une dyslipidémie. Il est fortement conseillé d'entamer un sevrage tabagique si vous présentez une anomalie lipidique(6). Vous pouvez compter sur les conseils de votre médecin ou de votre pharmacien qui sauront vous guider et vous donner de précieux conseils.

Quelques conseils pour ne pas "craquer" après l'arrêt :

- ◆ S'entraider, rencontrer d'anciens fumeurs, participer au défi collectif #MoisSansTabac ;
- ◆ Se faire aider par des professionnels de santé ;
- ◆ Se relaxer, pratiquer des activités de loisirs, une activité physique...
- ◆ Penser aux substituts nicotiniques (patchs, gommes...)(10).

8 Surveiller sa tension et sa glycémie

L'hypertension artérielle et le diabète de type 2 sont des facteurs de risque modifiables, qui peuvent être associés aux dyslipidémies et en multiplier les risques. Il est donc essentiel de normaliser sa tension artérielle et de contrôler sa glycémie de façon optimale(1).

9 Agir contre l'excès de triglycérides

Outre certains médicaments et certaines maladies, ce sont l'alcool, les sucres et l'excès de poids qui sont responsables d'une hypertriglycéridémie (taux de triglycérides ≥ 1,5 g/L).

À la différence du cholestérol, le taux de triglycérides **ne dépend pas des graisses que nous mangeons**. Ainsi, pour agir contre l'excès de triglycérides, il faut adopter une **alimentation équilibrée** (éviter l'alcool et les sucres ; consommer des poissons et acides gras oméga 3 qui ont un effet protecteur) et pratiquer une **activité physique**(2).

10 Bien suivre votre traitement hypolipémiant

Les médicaments hypolipémiants ne sont efficaces que s'ils sont pris régulièrement et en respectant la prescription de votre médecin. Pour bien suivre votre traitement, veillez à :

- ◆ Ne pas arrêter momentanément ou complètement votre traitement sans l'avis de votre médecin ;
- ◆ Ne pas doubler la dose, cela ne compense pas un "écart" ;
- ◆ Prendre régulièrement vos médicaments même si vous n'en ressentez pas les effets ;
- ◆ Poursuivre les règles hygiéno-diététiques(6).

BIBLIOGRAPHIE

¹Ameli. Définition, causes et conséquences des anomalies lipidiques du sang. Mise à jour : 22 janvier 2019. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/trop-de-cholesterol-et/ou-de-triglycerides-dans-le-sang/definition-causes-consequences>. Date de dernière consultation : 11/10/2019.

²FFC. Fédération Française de Cardiologie. Cholestérol. Agir contre le cholestérol pour réduire les risques cardiovasculaires.

³BEH. Cholestérol LDL chez les adultes en France métropolitaine : concentration moyenne, connaissance et traitement en 2015, évolutions depuis 2006. BEH 37. 6 novembre 2018.

⁴Ameli. Les maladies cardiovasculaires. Mise à jour : 21 janvier 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/risque-cardiovasculaire/maladies-cardiovasculaires>. Date de dernière consultation : 11/10/2019.

⁵Ameli. Diagnostic et surveillance des anomalies lipidiques du sang. Mise à jour : 22 janvier 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/trop-de-cholesterol-et/ou-de-triglycerides-dans-le-sang/diagnostic-surveillance>. Date de dernière consultation : 11/10/2019.

⁶Ameli. Le traitement des anomalies lipidiques du sang. Mise à jour : 22 janvier 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/trop-de-cholesterol-et/ou-de-triglycerides-dans-le-sang/traitement>. Date de dernière consultation : 11/10/2019.

⁷Ferrières J. Les recommandations de 2016 de la Société européenne de cardiologie sur la prise en charge des dyslipidémies. Presse Med 2017 ; 46 : 688-696.

⁸INSERM. Nutrition et santé. La santé passe par l'assiette et l'activité physique. Dernière mise à jour : 29.10.18.

⁹Ameli. Diabète et activité physique : les fondamentaux. Mise à jour : 15 février 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux>. Date de dernière consultation : 11/10/2019.

¹⁰Ameli. Les astuces pour arrêter de fumer et le sevrage. Mise à jour : 27 février 2018. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/tabac/astuces-arreter-fumer-sevrage>. Date de dernière consultation : 11/10/2019.

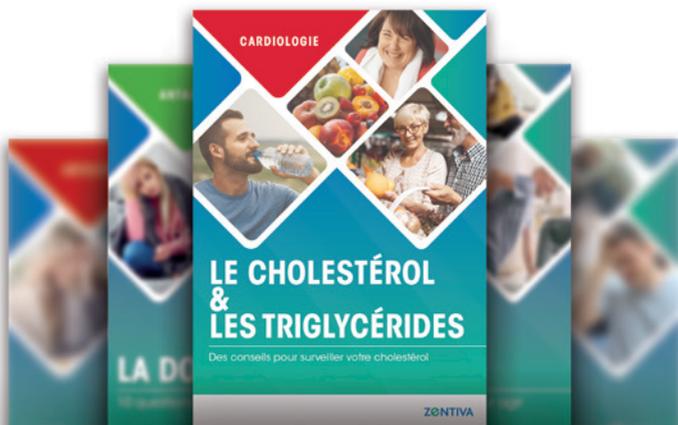
QUELQUES CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES(6)

- ◆ Lutter contre les habitudes néfastes : tabagisme, sédentarité, surpoids...
- ◆ Consommer sel et alcool avec modération ;
- ◆ Adopter une alimentation équilibrée ;
- ◆ Pratiquer une activité physique régulière.

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219