

Viure avec un taux élevé de lipoprotéine A

UN GUIDE POUR LES PATIENTS ET LES SOIGNANTS DE HEARTLIFE



QU'EST-CE QUE LA LIPOPROTÉINE A [LP(A)]?

La lipoprotéine A, ou Lp(a), est un type de particule de graisse dans le sang. Elle transporte le cholestérol et d'autres graisses dans la circulation sanguine. Alors que certaines lipoprotéines sont considérées comme du « bon » ou du « mauvais » cholestérol, la Lp(a) est connue comme une lipoprotéine génétique, ce qui signifie que ses niveaux sont principalement hérités de votre famille.



1 sur 5 les Canadiens ont un taux élevé de Lp(a)



COMMENT OBTIENT-ON UN TAUX ÉLEVÉ DE LP(A)?

GÉNÉTIQUEMENT

Environ 80 à 90 % de votre taux de Lp(a) est déterminé par vos gènes. Si l'un de vos parents a un taux élevé de Lp(a), vous êtes plus susceptible de l'avoir aussi.

NIVEAUX STABLES

À l'âge de 5 ans, votre taux de Lp(a) est généralement fixé pour la vie. Contrairement au cholestérol ordinaire, le taux de Lp(a) ne peut pas être réduit de manière notable par des changements de mode de vie, tels que l'adaptation du régime alimentaire ou l'exercice physique.



COMMENT LA LP(A) AFFECTE-T-ELLE VOTRE SANTÉ CARDIAQUE?

Un taux élevé de Lp(a) augmente le risque de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral, car il peut entraîner la formation de plaques dans les artères. Cette accumulation de plaques (appelée athérosclérose) entraîne un durcissement et un rétrécissement des artères, ce qui peut provoquer des problèmes graves tels qu'une crise cardiaque, une insuffisance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.



POURQUOI DEVRIEZ-VOUS FAIRE UN TEST DE LP(A)?

La plupart des personnes ayant un taux élevé de Lp(a) ne présentent aucun symptôme jusqu'à ce qu'elles développent une maladie cardiovasculaire. Comme les tests de cholestérol habituels ne permettent pas de vérifier la présence d'un taux élevé de Lp(a), il est nécessaire de procéder à un test spécifique pour la détecter.

DEMANDEZ UN TEST SI:

- Vous avez déjà eu une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.
- Un membre de votre famille a eu une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral avant l'âge de 55 ans pour les hommes ou de 65 ans
- Vous avez un taux de cholestérol élevé qui ne s'améliore pas avec le traitement.
- Vous avez une sténose de la valve aortique (rétrécissement de la valve dans votre cœur).
- Un membre de la famille immédiate a des antécédents de maladie cardiaque.





COMMENT LE TEST DE LP(A) EST-IL EFFECTUÉ?

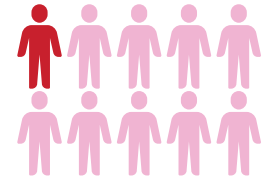
Le dépistage de la Lp(a) est simple. Votre médecin vous prélèvera un échantillon de sang. Il n'est pas nécessaire d'être à jeun ou de se préparer pour ce test, qui peut généralement être effectué lors d'une prise de sang de routine.

QUE SIGNIFIENT LES RÉSULTATS?

Un taux élevé de Lp(a) est généralement défini comme un taux supérieur à 50 mg/dL ou 120 nmol/L, selon le laboratoire.



**1 sur 10
les Canadiens sont
touchés par l'ASCVD**



COMMENT RÉDUIRE VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE?

Bien que vous ne puissiez pas modifier votre taux de Lp(a) en suivant un régime alimentaire spécifique ou en faisant de l'exercice, il existe des moyens de réduire votre risque global de maladies cardiaques

- **Une alimentation saine:** Adoptez un régime riche en graisses saines (comme les noix, le poisson et l'huile d'olive), en légumes et en céréales complètes. Limitez les graisses malsaines et le sucre.
- **RExercice physique régulier:** Visez 30 minutes d'activité modérée, comme la marche ou le vélo, chaque jour.
- **Arrêtez de fumer:** Le tabagisme augmente le risque de maladies cardiaques.
- **Prise en charge d'autres affections:** Travaillez avec votre médecin pour gérer l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle ou le diabète.



À l'heure actuelle, il n'existe aucun médicament spécifique approuvé pour réduire les taux de Lp(a). Cependant, plusieurs traitements font l'objet d'essais cliniques. Votre médecin peut surveiller votre santé cardiaque et vous recommander des moyens de gérer vos risques en attendant.



Recevoir un diagnostic de taux élevé de Lp(a) peut sembler accablant, mais vous n'êtes pas seul. Entrer en contact avec un groupe de soutien ou parler à un professionnel de la santé peut vous aider à gérer

Intervenir dès aujourd'hui!

Bien vivre avec le diabète et l'insuffisance cardiaque, c'est possible. Discutez avec votre médecin de l'élaboration d'un plan de soins personnalisé. La prise en charge conjointe des deux pathologies peut améliorer votre qualité de vie et vous aider à rester actif et en bonne santé.



Académie HeartLife

Pour plus d'informations et d'aide heartlife.ca/academy/



HeartLife FOUNDATION

Canada's patient-led heart disease charity
"Il s'agit de la vie. Pas de la défaite.™"



heartlife.ca

Notre mission

La Fondation HeartLife est une organisation caritative axée sur les patients dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires en mobilisant, en éduquant et en responsabilisant une communauté mondiale. Notre objectif est de créer des solutions durables, de stimuler l'innovation et d'améliorer la santé des patients, des soignants et des familles du monde entier.