

Vivre avec un taux élevé de lipoprotéine A

– Ce que vous devez savoir

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.

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.



Did you know...

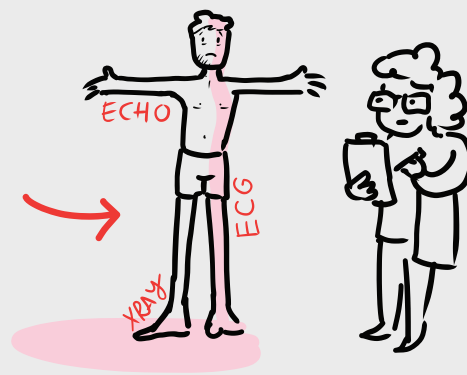
1 in 5 people worldwide have elevated Lp(a) levels, but many don't know it because there are no clear symptoms.

Pourquoi devriez-vous faire un test de Lp(a) ?

Most people with high Lp(a) don't have any symptoms until they develop cardiovascular disease. Since regular cholesterol tests don't check Lp(a), you need a specific test for it.

Ask for a test if:

- You've had a heart attack or stroke.
- A family member had a heart attack or stroke before age 55 (men) or 65 (women).
- You have high cholesterol that doesn't improve with treatment.
- You have aortic valve stenosis (narrowing of the valve in your heart).



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.



De nouveaux traitements à l'horizon

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.

Agissez maintenant

Si vous pensez avoir un taux élevé de Lp(a) ou si vous avez des antécédents familiaux de maladies cardiaques, demandez à votre médecin de vous faire passer un test. Un dépistage précoce et des changements de mode de vie peuvent contribuer à protéger votre santé cardiaque.

Notre mission

Nous avons pour objectif de donner la parole aux patients afin de stimuler le dialogue, de faire progresser la compréhension, d'améliorer l'accès aux traitements et à la recherche, de sensibiliser à l'insuffisance cardiaque et d'améliorer les soins aux patients au Canada.

Pour plus d'informations sur la lipoprotéine A d'autres formes de soutien, visitez notre site heartlife.ca/academy/.
heartlife.academy

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.
- **Exercice 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.



Soutien et ressources

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 votre santé mentale et émotionnelle.

Pour plus d'informations, consultez le site : www.heartlife.ca



www.heartlife.ca

Il s'agit de la vie. Pas de la défaite.™
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.