

▶▶▶ NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.

Le bilan lipidique (le gras dans le sang)

Rose Kolli, *Saint-Jean*



L'analyse de notre sang fournit, comme nous l'avons vu dans une chronique précédente, une foule d'information sur notre santé. Cette fois, nous allons voir comment une telle analyse permet de connaître la nature et le volume du gras contenu dans notre sang, soit notre bilan lipidique.

Ce bilan est fait à partir d'une prise de sang effectuée lorsque nous sommes à jeun depuis au moins 12 heures sans avoir apporté un changement dans nos habitudes alimentaires dans les trois semaines précédant le prélèvement. Il faut par contre éviter l'alcool pendant 72 heures avant la prise de sang. Lors de la prise de sang, il faut aussi indiquer au technicien(ne) ou à l'infirmière si nous suivons au même moment des traitements médicaux.

Le bilan lipidique permet l'évaluation des différents composants de gras présents dans le sang tels que :

la quantité de **cholestérol LDL**, ou « mauvais cholestérol »; la quantité de **triglycérides**;
la quantité de **cholestérol HDL**, ou « bon » cholestérol; la quantité **totale de cholestérol** (CT).

Cholestérol total (CT)

Le cholestérol est une substance grasse essentielle à la santé, retrouvée normalement dans nos cellules. L'organisme l'utilise pour fabriquer les membranes cellulaires, la vitamine D et certaines hormones.

Le cholestérol sanguin provient de deux endroits : 80 % est fabriqué par le foie alors que 20 % provient de l'alimentation. La plupart des gens pensent à tort que c'est le cholestérol contenu dans les aliments qui est responsable de l'élévation de leur cholestérol sanguin. En fait, la quantité de matières grasses que l'on consomme ainsi que la qualité de ces matières grasses affectent davantage le taux de cholestérol sanguin qui engendre l'obésité, la crise cardiaque, certains cancers, l'hypertension artérielle, le diabète etc....

Le cholestérol est une analyse de base du bilan lipidique. Son dosage permet de dépister une hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) isolée ou associée à une hypertriglycéridémie (taux des triglycérides élevés).

La valeur normale est : inférieur à 2g/l

Triglycérides (TG)

Les triglycérides font partie, comme le cholestérol, des composés lipidiques de l'organisme. Ils constituent la principale réserve énergétique du corps et sont stockés dans les tissus adipeux (les tissus gras). Le taux de triglycérides est important pour évaluer un potentiel risque d'artères bouchées avec atteinte cardiovasculaire mais aussi en raison du risque de formation de caillots de sang.

La valeur normale est : inférieur à 2g/l

Cholestérol - HDL

On associe les HDL (lipoprotéines de haute densité - *High Density Lipoproteins*) au « bon cholestérol ». Elles entraînent le cholestérol vers le foie et ont un effet « nettoyant » dans les vaisseaux sanguins.

La valeur normale est : supérieur à 0,35 g/l

Cholestérol - LDL

On associe les LDL (lipoprotéines de faible densité — *Low Density Lipoproteins*) au

« mauvais cholestérol ». Si elles sont trop abondantes dans le sang, elles peuvent se déposer sur les parois des artères en formant une plaque de graisse qui rétrécira de plus en plus le diamètre des artères. C'est ce qu'on nomme l'athérosclérose. En plus de nuire au passage du sang, cette plaque peut ensuite entraîner la formation de caillots de sang. À leur tour, ces caillots, coincés par la plaque, pourront boucher l'artère en question (thrombose) ou alors circuler et causer une obstruction plus loin dans le système sanguin (embolie).

La valeur normale est : inférieur à 1,6 g/l

Un bilan annuel est recommandé

Un bilan sanguin annuel est recommandé pour chaque personne adulte mais surtout les personnes dites à risque (ayant des antécédents familiaux de maladies du cœur ou d'AVC).

Quelques gestes simples effectués au quotidien permettent d'entretenir notre santé. Une hygiène de vie qui n'est autre que de manger sainement (fruits, légumes, protéines et féculents), favoriser une oxygénation suffisante en pratiquant un exercice physique (sans se ruiner exemple de 20 min par jour de marche à pied), faire une cure de vitamines, bien dormir, écouter son corps et lui offrir un repos bien mérité, réduire ou supprimer dans certains cas notre consommation d'alcool, de tabac et enfin cultiver une attitude mentale positive face à la vie.

Finalement notre santé dépend de nous!

Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador

Capsule Santé

BRONZER SOUS DES LAMPES

Si vous croyez que vous pouvez bronzer en toute sécurité dans un salon de bronzage, DÉTROMPEZ-VOUS!

Renseignez-vous maintenant sur le bronzage pour vous protéger contre les risques éventuels de cancer de la peau. On ne peut bronzer sans risques. Peu importe si vous vous exposez au soleil ou à des lampes dans un salon de bronzage, votre peau sera endommagée dans les deux cas.

Qu'est-ce que le bronzage ?

C'est lorsque la mélanine (une substance présente dans la peau) devient foncée. Cela se produit lorsque votre peau est exposée aux rayons ultraviolets (UV). Deux sortes de rayons UV sont responsables du bronzage: les rayons UVA et UVB. Donc lorsque votre peau devient foncée, c'est qu'elle a été endommagée.

Les employés des salons de bronzage vous diront peut-être que leurs lampes sont sécuritaires. En fait, leurs lampes peuvent émettre jusqu'à cinq fois plus de rayons UVA que le soleil. Et peut-être ne savez-vous pas que les rayons UV sont reliés à l'apparition du cancer de la peau et sont responsables des coups de soleil. Ils causent aussi du dommage aux yeux et le vieillissement prématuré de la peau.

Les rayons UV provenant des lampes de bronzage ont les mêmes effets que les UV du soleil!

Conseils de sécurité

- Essayez de trouver d'autres façons d'avoir l'air bronzé. Vous pouvez utiliser une crème qui colorera votre peau et qui vous donnera l'apparence du bronzage.
- Apprenez à être satisfait de la couleur naturelle de votre peau.
- Se faire bronzer sous les lampes **AVANT** d'aller dans le Sud l'hiver ne protégera **PAS** votre peau sous les tropiques. Utilisez un écran solaire à large spectre avec un **FPS de 15** ou plus lorsque vous allez dans le Sud.
- Si vous voulez, malgré tout, utiliser des lampes pour bronzer, protégez-vous toujours les yeux en portant les lunettes mises à votre disposition par le salon de bronzage.
- Essayez de convaincre vos adolescents de ne pas fréquenter les salons de bronzage.

POUR PLUS D'INFORMATION,

communiquez avec le [Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation de Santé Canada](#) au **613-954-6699**.

Le Québec prend les grands moyens !

Le 11 février dernier, une loi qui interdit la vente de services de bronzage aux jeunes de moins de 18 ans est entrée en vigueur au Québec. La Société canadienne du cancer mènera pour sa part dans les prochaines semaines une campagne de sensibilisation auprès des 15-24 ans, *La Face cachée du bronzage*. Tout au long de la campagne, la SCC mettra tout en œuvre afin de modifier les perceptions à l'égard du bronzage et promouvoir la nouvelle loi auprès des jeunes.

Voici quelques faits que la SCC rappelle pour inciter les jeunes – et les moins jeunes – à fuir les salons de bronzage et à se protéger au soleil.

Faits sur le bronzage artificiel

- Les rayons des lits de bronzage sont de 5 à 15 fois plus forts que le soleil de midi.
- Les chances de développer un mélanome augmentent de 59 % pour les personnes qui utilisent les cabines de bronzage avant l'âge de 35 ans.
- Le traitement des cancers de la peau n'est pas « bénin » et simple : chirurgies mutilantes, traitements, douleur, convalescence et changement important des habitudes face au soleil (FPS 60 requis tous les jours, 12 mois par année).

Source : Société canadienne du cancer



- Par l'Agence de la santé publique du Canada