

## Le cholestérol et le VIH

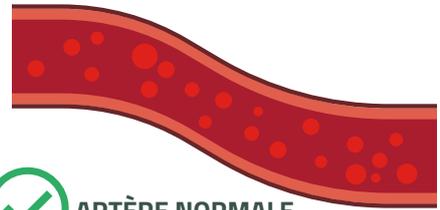
Le cholestérol est une substance grasse qui se fabrique dans le foie à partir des aliments que l'on ingère. Sa présence est nécessaire pour que l'organisme puisse effectuer de nombreuses fonctions. En revanche, un excès de cholestérol peut comporter des conséquences négatives pour la santé.

Il existe deux types de cholestérol: le LDL (aussi appelé le « mauvais » cholestérol) et le HDL (aussi appelé le « bon » cholestérol). Afin de pouvoir les mesurer, une analyse de sang est nécessaire.

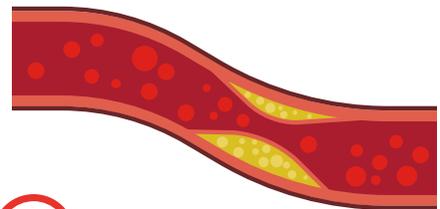
Bien que le cholestérol soit nécessaire pour la santé, il vaut mieux maintenir les niveaux plus élevés de cholestérol HDL et plus bas ceux du cholestérol LDL. Si le cholestérol LDL est dans des niveaux très élevés, il peut s'accumuler sur la paroi des artères et former des plaques qui provoquent son rétrécissement. Cela peut entraîner des problèmes cardiaques et cérébraux.

Les personnes avec le VIH peuvent un plus grand risque de souffrir des problèmes de cholestérol dû à la propre action du virus comme aux effets secondaires de quelques médicaments.

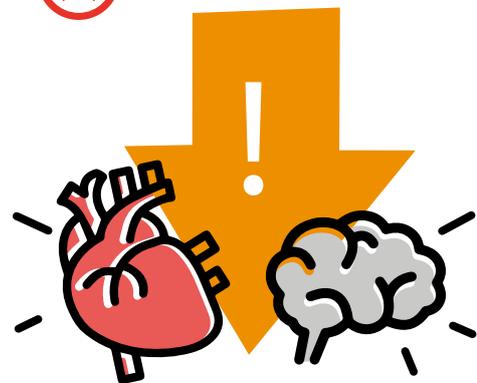
Beaucoup de personnes ne présentent aucun symptôme d'avoir le cholestérol élevé. C'est pour cela qu'il est très important de se faire des contrôles de routine. Chez les personnes avec le VIH, le suivi des niveaux de cholestérol et de graisses en sang est compris comme partie des soins médicaux de routine.



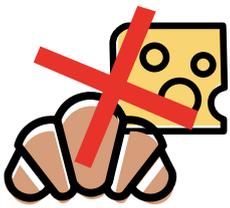
✓ ARTÈRE NORMALE



✗ ARTÈRE RÉTRÉCIE



## Il existe plusieurs mesures pour prévenir le taux de cholestérol élevé :



Il est recommandé de réduire la quantité de graisses en général, et remplacer les graisses saturées (le beurre, le fromage, etc.) par les insaturées (l'huile d'olive, l'avocat, le poisson bleu, etc.).



Arrêter de fumer et réduire ou éviter l'alcool vous aidera aussi à maintenir le cholestérol sous contrôle.



Inclure dans votre régime les fruits, les légumes et les aliments riches en fibres.



Il est important de mesurer les niveaux de cholestérol comme partie des soins du VIH et maintenir un poids sain.



Pratiquer l'exercice aérobique régulièrement.

Malgré tout, parfois ces changements dans le mode de vie ne suffisent pas pour contrôler le cholestérol et vous serez obligé de prendre des médicaments. Votre médecin du VIH, ou votre médecin traitant, vous conseillera les médicaments les plus adéquats dans votre cas, en s'assurant qu'il n'y aura aucune interaction avec votre médicament antirétroviral.

## Appel :

Dans beaucoup de cas, les niveaux élevés de cholestérol ne présentent pas de symptômes.

Il est important que le suivi de routine du VIH inclut le contrôle des niveaux de cholestérol.

Parfois, les changements dans le mode de vie peut aider pour contrôler les niveaux de cholestérol.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

### Déclaration de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche n'ont pas l'intention de remplacer celles reçues par le médecin. Les décisions concernant la santé doivent toujours être prises après avoir consulté les professionnels de la santé. Les informations médicales peuvent expirer rapidement.

Après la lecture de cette fiche, si vous avez des questions, nous vous conseillons de parler avec votre médecin ou votre infirmier-ère, ou téléphoner à gTt-VIH, au (+34) 93 458 2641, afin de vérifier s'il existe des nouvelles pertinentes à ce sujet.

### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatallat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

### COLABORA



Vall d'Hebron | eSPiC  
Equip de salut pública i comunitària

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.