

Prévenir...

l'excès de cholestérol



11



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Apprenons à connaître cet ennemi : le cholestérol...

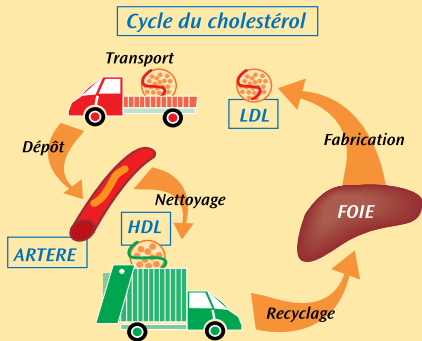
Qu'est-ce que c'est ?

- C'est une graisse naturelle, indispensable à l'organisme.
- En particulier, c'est un constituant essentiel de la paroi de nos cellules ; il entre dans la composition de nombreuses hormones⁽¹⁾ et permet la synthèse de la vitamine D.

D'où vient-il ?

- 3/4 du cholestérol est produit par le foie.
- 1/4 du cholestérol provient de l'alimentation.

Pourquoi dit-on qu'il y a du « bon » et du « mauvais » cholestérol ?



- Le cholestérol circule dans le sang, sous deux formes différentes, en fonction du type de transporteur qui le véhicule.
- Le cholestérol qui va des cellules vers le foie est le « **bon** » cholestérol ou **HDL-cholestérol**. Il permet l'élimination du cholestérol de l'organisme.

- Le cholestérol qui va du foie vers les cellules est le « **mauvais** » cholestérol ou **LDL-cholestérol**. Il a tendance à se déposer sur les parois des artères et à former progressivement des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les conduits artériels.

Attention ! Seul l'excès de LDL-cholestérol est dangereux pour la santé car le surplus se dépose sur la paroi des artères.

(1) Hormone : petite substance qui joue le rôle de messenger; elle est produite par une glande (endocrine) et transportée par le sang vers un autre organe où elle exerce un effet spécifique.

Comment savoir si j'ai un excès de cholestérol ?



Il suffit d'une simple prise de sang pour le doser.

Attention ! Il est impératif d'effectuer le prélèvement de sang, en période d'alimentation habituelle, à distance d'une grossesse ou d'une maladie récente comme une infection ou un accident cardiaque.

Dans un premier temps, on dose le cholestérol total dans le sang (ou cholestérolémie totale).

Le taux de cholestérol total dans la population Française est compris entre 1,60 et 2,40 g/l. Au-dessus du seuil de 2,40 g/l, on parle d'excès de cholestérol (hypercholestérolémie).

Le taux idéal pour la santé est inférieur à 2,00 g/l.

Si votre cholestérol total est élevé,

votre médecin peut demander le dosage de votre «bon» cholestérol (HDL) et de votre «mauvais» cholestérol (LDL).

*Le «mauvais» cholestérol (LDL) est normalement compris entre 1 et 1,60 g/l.
Le «bon» cholestérol (HDL) est normalement compris entre 0,35 et 0,75 g/l.*

Prudence ! L'interprétation des taux de cholestérol n'est pas comparable d'un individu à l'autre. Le taux considéré comme «normal» dépend du dosage des autres fractions de matières grasses du sang mais aussi de l'âge, du sexe, des antécédents de maladies cardiovasculaires, du tabagisme, etc. Demander toujours l'avis de votre médecin.

Quelles sont les conséquences d'un excès de cholestérol ?

L'excès de cholestérol est un des principaux ennemis de nos artères. Insidieusement, le cholestérol en excès dans le sang se dépose sur les parois des artères de notre organisme, en particulier celles du cœur (artères coronaires), du cerveau et des jambes. Puis brutalement ou plus progressivement les maladies cardiovasculaires apparaissent, sous la forme respectivement d'un infarctus du myocarde, d'un accident vasculaire cérébral ou d'une artérite des jambes.

Pendant longtemps le cholestérol agit silencieusement. Après l'âge de 20 ans, chacun devrait connaître son taux. Faites le contrôler.

Quelles sont les raisons de l'excès de cholestérol ?

Il existe quatre grandes causes à l'excès de cholestérol.

1 La plus fréquente : Une alimentation trop riche en graisse « saturée » et en cholestérol

Une trop grande consommation de graisses dites « saturées » et de cholestérol apportés par des aliments d'origine animale comme les viandes, la charcuterie, les abats, les œufs, le beurre ou des produits laitiers (fromages) a une influence directe sur le taux de cholestérol.

A savoir ! Un excès de poids peut chez certaines personnes augmenter le mauvais cholestérol.

2 La plus injuste : Un terrain génétique particulier

Il existe des facteurs génétiques qui exposent plus certaines personnes que d'autres au risque d'avoir une hypercholestérolémie, en fonction de leur terrain génétique familial.

Mais l'hypercholestérolémie ne se transmet pas de façon systématique des parents aux enfants.

3 La plus prévisible : certaines maladies

Des affections notamment du rein, de la thyroïde ou le diabète (excès de sucre dans le sang) peuvent être responsables d'une augmentation du taux de cholestérol.

4 La plus réversible : certaines familles de médicaments

Certains médicaments comme les contraceptifs oraux (pilules), des produits utilisés contre l'acné, la cortisone, etc. peuvent augmenter votre taux de cholestérol. Le taux de cholestérol revient alors à la normal à l'arrêt du traitement.

N'oubliez pas de signaler la prise de vos médicaments à votre médecin

(1) La prise en charge thérapeutique des patients dyslipidémiques. Recommandations de l'Afssaps. Octobre 2000.

Que faire en cas d'excès de cholestérol ?

Pour réduire votre taux de cholestérol, il existe deux leviers : le respect des conseils diététiques et les traitements médicamenteux. Ces derniers ne doivent jamais être pris avant d'avoir essayé de respecter pendant 3 à 6 mois les mesures diététiques préconisées. ⁽¹⁾

En modifiant simplement son alimentation, on peut déjà faire baisser d'un tiers le taux de cholestérol.

Les conseils diététiques

Ils n'ont pas pour objectif la perte de poids sauf en cas de surpoids ou d'obésité avérée. La règle de base : **mangez diversifié, mais sans excès !**

● Pour diminuer le mauvais cholestérol il faut avant tout choisir ses graisses et réduire celles qui sont néfastes, dites saturées, reconnaissables car dures ou solides à température ambiante. En pratique :



- Limiter la consommation de graisses visibles ou d'origine animales : frites, sauces, beurre, lard, saindoux, charcuteries, fromages, viandes grasses.
- Éviter les grignotages répétés (biscuits salés, chocolat et viennoiseries...)

● Privilégiez les matières grasses allégées comme les margarines allégées (pour la cuisson), les pâtes à tartiner allégées (à consommer crues), le lait demi-écrémé, les crèmes et les fromages allégés et surtout les yaourts.



- Pour protéger les artères, il faut aussi consommer au moins cinq fois par jour **des fruits et des légumes** (riches en fibres et vitamines), **préférer les poissons** et **limiter votre consommation d'alcool** à deux verres par jour. Rappelez

vous : l'alimentation au quotidien doit être contrôlée mais les repas de fêtes sont tout à fait possibles !



● Attention aux **excès de sucres** (glaces, pâtisseries, sodas, etc) qui peuvent contribuer au surpoids ou contenir des graisses cachées.

Et pour encore mieux combattre le cholestérol, bougez !



- Même sans perdre de poids, l'activité physique réduit le taux de cholestérol. Inutile de vous focaliser sur la balance !

● En plus, c'est la régularité de l'exercice physique et non l'intensité qui compte. **30 minutes de marche par jour** permettent même d'augmenter le bon cholestérol.

Alors en avant !

Qui contacter?

Votre médecin de famille est le mieux placé

Par son suivi régulier et par la connaissance de votre famille, il peut dépister un excès de cholestérol, préconiser les conseils diététiques qui vous conviennent et prescrire, si besoin, un médicament. Il saura choisir le plus adapté à votre situation et assurer la surveillance dont vous avez besoin.

● **Le (la) diététicien(ne)** : professionnel paramédical spécifiquement formé pour l'éducation nutritionnelle, le soutien et l'accompagnement dans l'application des mesures recommandées.

Quel spécialiste peut vous aider ?

Il seront consultés sur les recommandations de votre médecin de famille.

● Un endocrinologue

Spécialiste des lipides, du diabète et des hormones.

● Un nutritionniste

Médecin spécialisé dans le diagnostic et l'élaboration de programmes nutritionnels adaptés à chaque situation médicale, il peut personnaliser les conseils diététiques dont vous avez besoin.

● Un cardiologue

Spécialistes des maladies du cœur, il prend en charge les personnes qui ont déjà fait un accident cardiovasculaire

Dossier réalisé en collaboration avec le Pr Eric Bruckert, président de la nouvelle Société Française d'Athérosclérose, Unité de prévention des maladies cardiovasculaires, Hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris)



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr