

Cholestérol ...

Tout est dans la mesure !



MUTUALITE
CHRETIENNE

La solidarité, c'est bon pour la santé

Messages alarmistes sur l'excès de cholestérol, conseils pratiques pour diminuer le cholestérol, formidables promesses de divers produits alimentaires hypocholestérolémiants, mythes et réalités à propos des médicaments pour faire baisser votre cholestérol... Le thème du cholestérol tient plus que jamais la vedette dans les rubriques de santé en tous genres. Mais le cholestérol n'est pas seulement un problème, il est aussi vital au bon fonctionnement de notre organisme.

Cette brochure vous explique ce qu'est précisément le cholestérol, quels sont les risques d'un taux de cholestérol trop élevé dans le sang et comment vous pouvez arriver à maîtriser votre cholestérol.

› Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est une substance grasseuse non soluble dans l'eau. Notre organisme produit lui-même environ trois quarts du cholestérol qu'il contient, et puise le reste dans les aliments.

Le foie assure un équilibre entre le cholestérol qu'il produit lui-même et le cholestérol qu'il absorbe des aliments. Différents facteurs tels qu'une alimentation trop riche en graisses saturées ou certaines maladies



Le cholestérol contribue à la construction des cellules de l'organisme et des hormones, produit la vitamine D et les acides biliaires.

comme le diabète peuvent perturber cet équilibre et favoriser un accroissement excessif du taux de cholestérol dans le sang.

› **Bon et mauvais cholestérol**

Le cholestérol contribue à la construction des cellules de l'organisme et des hormones, produit la vitamine D et les acides biliaires. En raison de ces propriétés positives, l'organisme a besoin de cholestérol. Chez les nourrissons, les enfants, les femmes enceintes et les mères allaitantes, les besoins sont d'ailleurs relativement importants.

Le cholestérol est toujours le même. C'est le type de particule qui transporte le cholestérol qui détermine s'il est 'bon' ou 'mauvais'. Le poids de ces particules est exprimé en 'densité'.

- Les lipoprotéines de basse densité (LDL ou Low Density Lipoprotein) sont les protéines qui acheminent dans le sang le cholestérol du foie vers les organes. En présence de nombreuses particules LDL, la quantité de cholestérol acheminée vers les organes est élevée et il peut s'accumuler dans les vaisseaux sanguins. C'est pour cette raison qu'il est appelé 'mauvais' cholestérol.
- Les lipoprotéines de haute densité (HDL ou High Density Lipoprotein) évacuent la matière grasse des



organes et la ramènent vers le foie. Ce cholestérol est dès lors taxé de 'bon' cholestérol et vous protège contre les maladies cardiovasculaires.

› Quels sont les risques ?

Un taux de cholestérol trop élevé dans le sang n'est pas toujours sans risque. Le cholestérol en excès va se déposer sur les parois des artères, formant ainsi des plaques graisseuses qui s'épaississent au fil du temps (artériosclérose). Ces plaques réduisent le calibre de l'artère, rendant le passage du sang de plus en plus difficile. Quand le sang n'arrive plus du tout à passer, les cellules sont alors privées d'oxygène et meurent. Ce sont les artères du cœur, du cerveau et des jambes qui sont les plus touchées. Si le flux sanguin est interrompu, on parle d'infarctus du myocarde (cœur), d'accident vasculaire cérébral (cerveau) ou d'artérite des membres inférieurs (jambes).

Les symptômes n'apparaissent qu'à un stade avancé d'artériosclérose. C'est la raison pour laquelle une vérification régulière de votre taux de cholestérol est recommandée.

**Un médecin peut faire mesurer
le taux de cholestérol dans votre sang
au moyen d'une prise de sang.**

Si vous n'avez aucune prédisposition héréditaire ou maladie à risque, une mesure n'est nécessaire qu'à partir de 35 ans (hommes) ou 45 ans (femmes).

› Mesurer votre cholestérol

Votre médecin de famille peut faire mesurer le taux de cholestérol dans votre sang au moyen d'une prise de sang. L'échantillon de sang sera prélevé de préférence au cours d'une période durant laquelle vous maintenez des habitudes alimentaires normales et où votre poids corporel est stable. Il n'est pas nécessaire d'être à jeun pour cette prise de sang.

Si le taux de triglycérides¹ est également mesuré, vous devez être à jeun lors de la prise de sang et n'avoir plus rien bu ni mangé depuis 12 heures.

Les résultats d'une prise de sang sont fournis pour le taux de cholestérol total, le taux de cholestérol LDL et le taux de cholestérol HDL.



¹ Les triglycérides sont une substance grasseuse qui accélèrent le processus de l'artériosclérose.

Si vous n'avez aucune prédisposition héréditaire ou maladie à risque, une mesure n'est nécessaire qu'à partir de 35 ans (hommes) ou 45 ans (femmes). Le contrôle sera opéré de préférence tous les 5 ans et ce, jusqu'à l'âge de 70 ans. Ensuite, un cholestérol élevé n'est généralement plus un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires.

De manière générale, il est admis que le taux de cholestérol est élevé si votre cholestérol total s'élève à plus de **190 mg/dl** ou si cholestérol LDL excède 115 mg/dl. Par ailleurs, vous avez besoin d'au moins 40 mg/dl de bon cholestérol. Le taux de triglycérides est de préférence inférieur à 180 mg/dl. Le médecin ne regarde cependant pas uniquement les valeurs absolues, mais tient surtout compte du rapport entre le bon et le mauvais cholestérol et d'autres facteurs de risque avant de décider si un traitement médical s'impose.

› Facteurs de risques d'un taux de cholestérol trop élevé

- Une prédisposition héréditaire.
- Le sexe: les hommes ont par nature un taux de cholestérol HDL ('bon' cholestérol) plus bas que les femmes.

Le médecin ne regarde cependant pas uniquement les valeurs absolues, mais tient surtout compte du rapport entre le bon et le mauvais cholestérol ...



- L'âge: le risque d'accroissement du taux de cholestérol dans le sang augmente à partir de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.
- L'alimentation: alimentation trop riche en graisses saturées (principalement produits animaux) et en produits riches en cholestérol: jaune d'œuf, charcuterie grasse, produits laitiers entiers, abats...
- L'exercice physique insuffisant: l'exercice augmente le taux de cholestérol HDL.
- Une surcharge pondérale.
- Le tabagisme diminue le taux de cholestérol HDL.
- D'autres maladies, p.ex. dysfonctionnement de la thyroïde, diabète.
- La prise de certains médicaments.

► **Quand un traitement est-il nécessaire?**

Divers facteurs tels que l'alimentation ou l'infection étant susceptibles d'influencer le taux de cholestérol, un médecin ne se basera pas sur une seule mesure pour prescrire éventuellement des médicaments. Il ne prescrira des médicaments que si une deuxième mesure, environ huit semaines après la première, confir-



Variez votre alimentation.
En diversifiant les produits,
vous absorbez une quantité suffisante
de toutes les substances nutritives.

me les valeurs élevées de cholestérol et que vous présentez un risque accru de maladies cardiovasculaires. Pour déterminer ce risque, votre médecin tient non seulement compte de votre taux de cholestérol mais également de l'âge, du sexe, de la tension artérielle, des facteurs héréditaires, du fait que vous soyez ou non atteint du diabète, que vous fumiez ou que vous ayez des antécédents de maladie cardiovasculaire. Les recommandations générales pour un mode de vie sain influencent positivement votre taux de cholestérol, p.ex. alimentation saine, exercice physique suffisant, contrôle du poids, ne pas fumer, limiter la consommation d'alcool...

Quiconque présente une forme de cholestérol héréditaire important ou souffre d'une autre maladie influant sur le taux de cholestérol se verra immédiatement prescrire des conseils diététiques et des médicaments.

➤ **Astuces pour diminuer votre taux de cholestérol**

- Variez votre alimentation. En diversifiant les produits, vous absorbez une quantité suffisante de toutes les substances nutritives.

Les bonnes sources de graisses insaturées sont l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile d'arachide, l'huile de soja, l'huile de tournesol, l'huile de maïs...

- Limitez la quantité de graisses dans votre alimentation. Une mince couche de matière grasse tartinable et maximum une cuiller à soupe rase de matière grasse culinaire (de préférence insaturée) par personne pour le repas chaud suffisent.

- Optez autant que possible pour des graisses insaturées au lieu de matières grasses saturées.

Les graisses saturées se trouvent essentiellement dans les produits animaux comme le beurre, la viande, la charcuterie, le lait, le fromage... Les graisses à teneur élevée en acides gras saturés durcissent généralement au frigo.

Les graisses insaturées proviennent généralement de produits végétaux. Les bonnes sources de graisses insaturées sont l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile d'arachide, l'huile de soja, l'huile de tournesol, l'huile de maïs... Les graisses à teneur élevée en acides gras insaturés sont généralement molles au frigo ou liquides.





- Attention aux graisses invisibles dans les biscuits, gâteaux, charcuteries...
- Préférez les produits laitiers maigres ou demi-écrémés aux produits entiers.
- Optez pour le dressing ou la mayonnaise light.
- Mangez suffisamment de produits riches en fibres tels que pain complet, pâtes complètes et pommes de terre. L'amidon est une source d'énergie plus saine que la graisse.
- Mangez au moins deux fruits et 300 grammes de légumes par jour.
- Évitez autant que possible les produits riches en sucre tels que limonades, friandises, pâtisseries.
- Remplacez au moins deux fois par semaine la viande par du poisson. Les poissons gras comme le hareng, le maquereau, l'anguille, les sardines, la truite et le saumon sont recommandés car riches en acides gras omega-3 protecteurs.



Limitez les fritures à une fois tous les 15 jours.

- Préparez vos aliments autant que possible à l'aide de techniques de cuisson pauvres en graisses, comme la cuisson à la vapeur, la grillade, le pochage.
- Limitez les fritures à une fois tous les 15 jours.

► **Aliments hypocholestérolémiants, aliments miracles?**

Le marché est envahi de produits "riches en acides gras omega-3 et/ou omega-6" tels que margarines ou yoghourts à base de stanols végétaux. La recherche démontre que les acides gras omega peuvent jouer un rôle dans la diminution du taux de triglycérides et que les stanols végétaux feraient légèrement baisser le taux de cholestérol dans le sang.

Mais chez les personnes à risque présentant un taux de cholestérol trop élevé, ces produits – qui sont par ailleurs relativement coûteux – ne remplaceront jamais un mode de vie sain ou des médicaments hypocholestérolémiants. On ne dispose en outre pas encore de résultats à long terme. La prudence est donc de mise. N'hésitez pas à demander de plus amples informations à votre médecin ou diététicien.

► **Un traitement médicamenteux?**

Un traitement médicamenteux ne sera entamé que si vous présentez un risque accru de maladies cardiovasculaires. Pour quiconque présentant un taux de

**Il appartient à votre médecin de décider,
sur la base de votre profil de risque,
quel médicament convient le mieux.**

cholestérol héréditaire accru ou qui a déjà souffert de maladies cardiovasculaires, une médication accompagnée d'un régime alimentaire est indiquée.

Il existe sur le marché différents types de réducteurs de cholestérol, tels que les statines, les fibrates, les résines et les dérivés d'acide nicotinique. Il appartient à votre médecin de décider, sur la base de votre profil de risque, quel médicament convient le mieux. N'oubliez pas de vérifier s'il existe un générique de la spécialité qu'il vous prescrit (voir notre site www.mc.be). Les médicaments ne peuvent cependant jamais remplacer un mode de vie sain!

Prenez le médicament de préférence le soir parce que la production de cholestérol est la plus élevée la nuit. Lisez toujours attentivement la notice au préalable. Les réducteurs de cholestérol peuvent avoir des effets secondaires et influencer l'action d'autres médicaments.

Ce dépliant a été réalisé sur base d'un document conçu en collaboration avec Marica Declerck, diététicienne-conseillère nutritionniste pour GPRO

Infor Santé

Alliance nationale des mutualités chrétiennes
Chaussée de Haecht 579 bte 40 – 1031 Bruxelles
0800 10 9 8 7 (numéro gratuit)
infor.sante@mc.be
www.mc.be

Conception : France Gerard, Infor Santé

Mise en page : Olagil