

LE CHOLESTÉROL

L'excès de cholestérol est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.





Nous sommes de plus en plus nombreux à avoir un taux de cholestérol trop élevé.



L'excès de cholestérol est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Qu'est-ce que le cholestérol ?

C'est une graisse présente naturellement dans l'organisme.

C'est un constituant essentiel des membranes de toutes nos cellules.

Il est indispensable pour la fabrication de plusieurs hormones et permet la synthèse de la vitamine D.

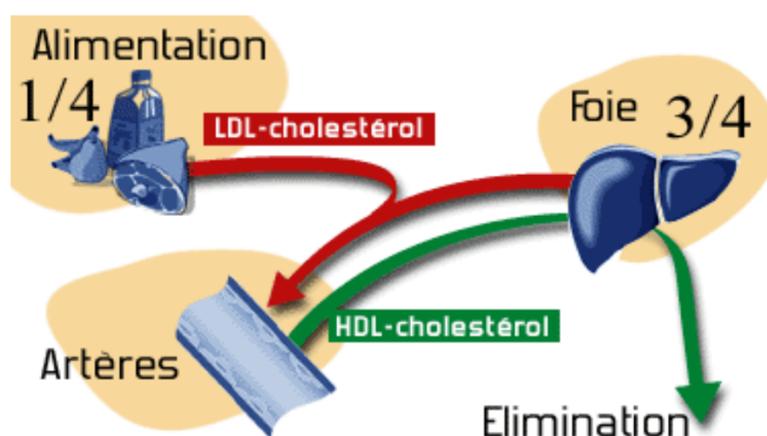
D'où vient-il ?

- 2/3 du cholestérol est produit par le foie.
- 1/3 provient directement de notre alimentation.

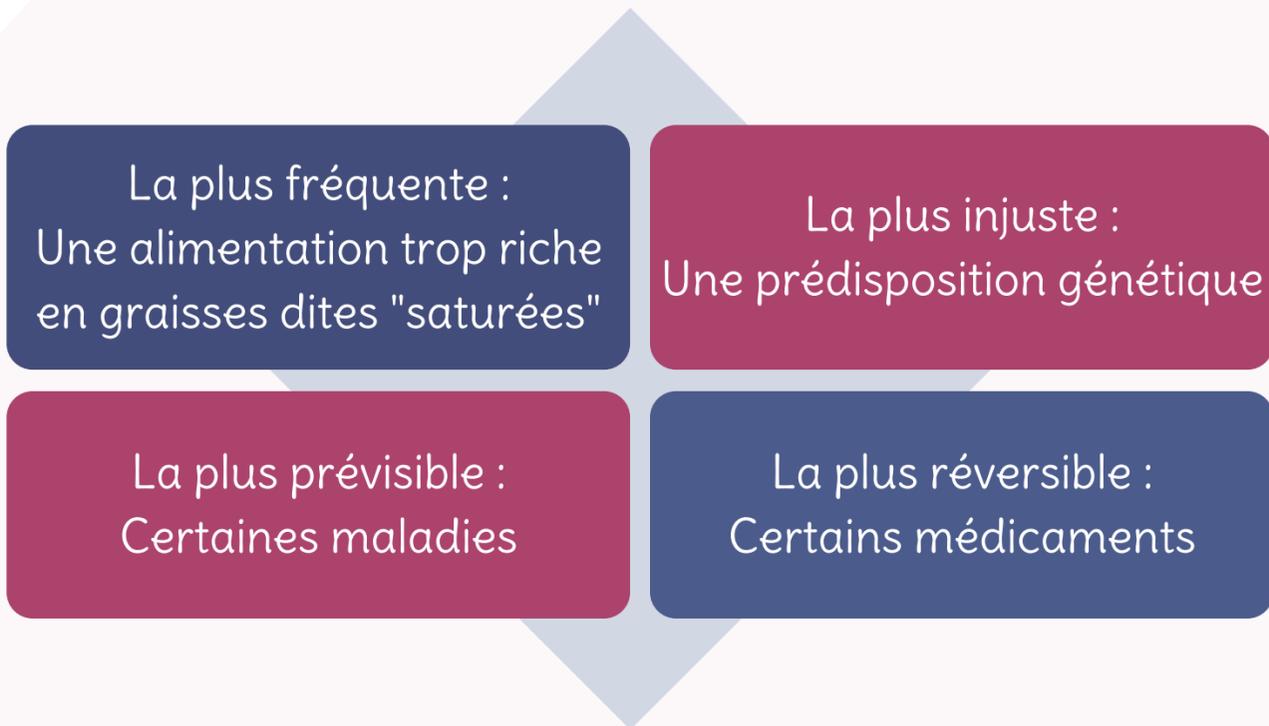
Pourquoi dit-on qu'il y'a du « bon » et du « mauvais » cholestérol ?

Pour se rendre jusqu'aux cellules qui en ont besoin le cholestérol emprunte la voie sanguine en utilisant deux véhicules :

- **Les lipoprotéines HDL** qui transportent le cholestérol des cellules vers le foie puis est éliminé par la bile, c'est le « bon » cholestérol.
- **Les lipoprotéines LDL** qui transportent le cholestérol du foie vers les cellules et en cas d'excès, le déversent dans le sang, c'est le « mauvais » cholestérol. Il a tendance à se déposer sur les parois des artères et à former progressivement des plaques qui grossissent, durcissent et bouchent les artères.



Quelles sont les raisons de l'excès de cholestérol ?



Quelles sont les conséquences d'un excès de cholestérol ?

Le cholestérol est un tueur silencieux qui encrasse les artères. Insidieusement, le cholestérol en excès se dépose sur les parois des artères.

Un excès de cholestérol peut ne pas être gênant dans la vie de tous les jours, nous ne ressentons aucun symptôme en particulier. Le cholestérol se cache pendant des années puis tout à coup par un effet de trop plein il fait parler de lui. Il peut alors provoquer brutalement un accident cardiovasculaire grave :

- Au niveau du cerveau, c'est un Accident Vasculaire Cérébral (AVC)
- Au niveau du cœur, c'est un infarctus du myocarde
- Au niveau des jambes, c'est une artérite.



C'est pourquoi nous devons contrôler notre taux de cholestérol !



Comment savoir si nous avons un excès de cholestérol ?

- Il faut faire une prise de sang au laboratoire de biologie médicale.
- 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, du sexe, des antécédents des maladies cardiovasculaires, du tabagisme etc.
- **Demandons toujours l'avis de notre médecin.**



Et nous! Mangeons-nous assez de fruits et légumes ?

Que faire en cas d'excès de cholestérol ?

Un suivi médical est indispensable. Il faut en parler à son médecin; il prescrira un traitement médicamenteux en cas de besoin.

Nous devons également prendre en main le contrôle de notre hygiène de vie :

- Adoptons une alimentation saine et équilibrée
- Augmentons notre niveau d'activité physique

Dans certains cas, le respect des mesures diététiques pourra éviter d'instaurer un traitement médicamenteux.

Pour diminuer un taux excessif de cholestérol sanguin, on peut aussi avoir recours à l'utilisation d'aliments enrichis en stérols végétaux (qui sont présents naturellement dans l'alimentation mais en très faible quantité).

Si nous avons un excès de cholestérol, il est nécessaire de prendre des mesures pour tenter de le réduire mais mieux vaut essayer quand cela est possible d'éviter l'apparition de cet excès de cholestérol.

Pour réduire notre cholestérol, il est important d'agir nous-mêmes chaque jour :

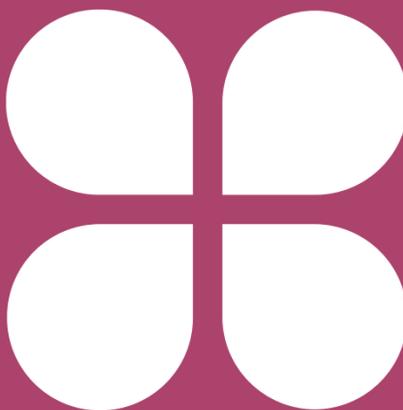
- **Par une hygiène de vie adaptée** en restant actif grâce à la pratique d'une activité physique régulière.
- **Par une alimentation variée et équilibrée** en privilégiant certaines graisses, en limitant les graisses cachées dans certains aliments et en faisant attention aux modes de cuisson.

““

*Prenons notre santé en main, nous
augmenterons notre espérance de vie.*

““

*Adoptons durablement une
alimentation saine et équilibrée.*



NUTRITION
INFORMER POUR PRÉVENIR

drmargueritepany.com
nutrition.cm

© Dr Marguerite PANY
Septembre 2014