

LE CHOLESTÉROL

Le cholestérol est le composant indispensable de nos cellules. Il joue également un rôle dans la fluidité des membranes.

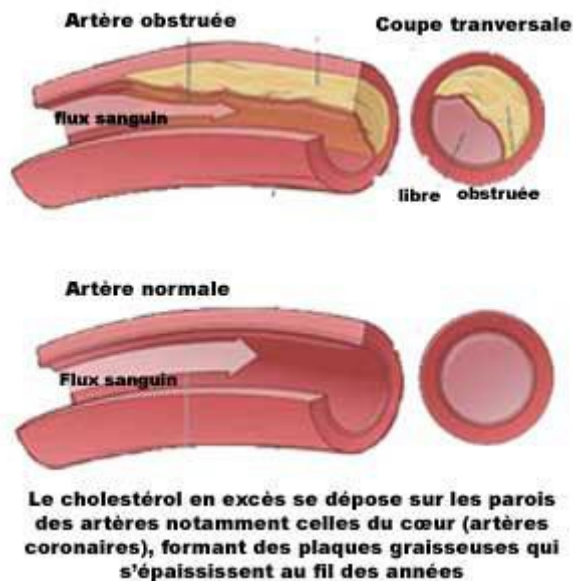
La grande partie du cholestérol de notre organisme est fabriquée par le foie. Celui-ci, est entre autres, utilisé par notre organisme pour la fabrication de substances comme la vitamine D. Nous en trouvons également dans les aliments tels que les œufs, les abats, le beurre, le lait entier...

L'augmentation du taux de cholestérol dans le sang est à l'origine de maladies cardiaques telles que l'angine de poitrine et l'infarctus du myocarde. C'est l'un des principaux facteurs de risque de ces maladies avec le tabac, l'hypertension artérielle et le diabète.



L'excès de cholestérol se dépose dans la paroi des artères, particulièrement celles du cœur (artères coronaires) et a pour résultat :

- de diminuer leur diamètre en formant des plaques,
- de rendre plus difficile le passage du sang,
- de favoriser la formation de caillots ou thrombose.



Lorsque le sang ne circule plus, les cellules, alors privées d'oxygène, meurent. Cela peut entraîner un infarctus du myocarde

BON OU MAUVAIS CHOLESTEROL

Le cholestérol est transporté par les lipoprotéines (graisse et protéine).

- Certaines favorisent la formation de plaques d'athérome, ce sont les LDL de basse densité (LOW DENSITY LIPOPROTEINS).
- D'autres sont plus bénéfiques car elles aident à la destruction du cholestérol en excès dans les cellules, ce sont les HDL de haute densité (HIGH DENSITY LIPOPROTEINS).



Pour savoir quelles sont les anomalies vous concernant, votre médecin demande le bilan sanguin suivant fait à jeun : [cholestérol](#) total · HDL [cholestérol](#) · [triglycérides](#)

Le LDL [cholestérol](#) est calculé à partir de ces trois dosages.

Taux de [cholestérol](#) total

- Limite : <2 g/l
- Idéal : entre 2 g/l et 2,5 g/l
- Elevé : >2,5 g/l

Important : Ces valeurs doivent être modulées en fonction de l'âge, du sexe et l'association ou non d'autres facteurs de risque qui permettront d'évaluer le risque et de définir la conduite à tenir. Ceci est du ressort de votre médecin traitant.

Il y a plusieurs causes à ces anomalies :

- les causes génétiques (hypercholestérolémie familiale)
- les excès alimentaires (excès de graisses ou d'alcool)
- **Certaines maladies** du foie, du rein ou de la thyroïde, de même que le diabète peuvent faire monter le taux de cholestérol.
- **Certains médicaments** comme les contraceptifs oraux, les antiacnéiques ou la cortisone peuvent augmenter le taux de cholestérol. Ce taux redevient normal à l'arrêt du traitement.

S'il y a plusieurs facteurs de risques, il est recommandé de faire un bilan tous les trois ans et en cas de diabète tous les ans.

FAIRE BAISSER VOTRE TAUX DE CHOLESTEROL

C'est possible :

- Une baisse de 1% du taux de cholestérol diminue de 2% les risques de faire un infarctus.
- Une augmentation de 1% du taux de cholestérol HDL diminue de 3% les risques.

Votre médecin vous prescrira un régime et si nécessaire un médicament s'il y a des facteurs de risques ou des anomalies biologiques.

Mais n'oubliez pas de modifier d'autres facteurs de risque comme :

- le tabac,
- surveillez sa tension artérielle,
- la sédentarité,
- l'excès de poids.

BIEN MANGER POUR MIEUX SE PORTER

Voici les 10 recommandations du Conseil National de l'Alimentation.

Conseils pour les adultes et jeunes qui cherchent à diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires et l'excès de poids.

1. Réduire le tabac
2. Faire de l'exercice régulièrement
3. Varier l'alimentation en réduisant les graisses et privilégiant les légumes et les fruits

Pharmacie VICTOR HUGO – 25 rue VICTOR HUGO – 69700 GIVORS

Tel : 04.78.73.00.09 – Fax : 04.78.73.53.81

www.pharmacie-givors.fr

4. Gardez un poids idéal
 5. Faire attention au sel (sodium)
 6. Alcool : avec modération
 7. Diminuer les graisses dites saturées : produits laitiers entiers, fromages, beurre, pâtisseries et viennoiseries au beurre, charcuterie, viandes persillées, œufs
 8. Privilégier les viandes maigres : bifeck, poulet sans la peau, dinde, rôti de porc, jambon découenné dégraissé
 9. Consommer en priorité : les poissons, les légumes, les fruits
 10. Utiliser pour cuisiner et assaisonner :
 - préférer l'huile d'olive pour la cuisson
 - l'huile d'olive ou de colza pour l'assaisonnement
 - Il faut supprimer la salière et lire les étiquettes des produits
- (Avis du Conseil National de l'Alimentation, du Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France - Ministère de la Santé, Ministère de l'Agriculture, Secrétariat d'Etat à la Consommation.)

Composition de quelques aliments en cholestérol (moyenne en mg pour 100 g d'aliment) :

| Aliments | Teneur en cholestérol pour 100g |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Foie gras | 1000 mg |
| Œuf cru | 380 mg |
| Foie | 300 à 500mg |
| Beurre | 230 mg |
| Pâté | 125 mg |
| Poulet cuisse, viande et peau rôti | 122 mg |
| Rillettes de porc | 85 mg |
| Saucisse | 60 à 85 mg |
| Steack haché de boeuf 15% MG cru | 79 mg |
| Poulet blanc cuit | 71 mg |
| Jambon | 60 mg |
| Poisson | 60 à 80 mg |

LES TRAITEMENTS

Deux types de traitement :

Régimes diététiques adaptés afin de normaliser l'hyperlipémie. Un régime enrichi en graisses polyinsaturées réduit ces paramètres.

Si les mesures diététiques ne suffisent pas, votre médecin peut vous prescrire des médicaments « hypocholestérolémiants » à prendre régulièrement.

Certains compléments alimentaires à base de levure de riz rouge, d'huiles de poisson ou de Lécithine de soja peuvent également être proposés mais nécessitent quelques précautions d'emploi. Demandez conseil à votre pharmacien.