



ALLO DOCTEUR

LE CHOLESTEROL un ennemi à surveiller !

Docteur Jacques DAEMS

Le cholestérol, parlons-en (un petit peu) en ces périodes de fêtes.

Un excès de cholestérol est néfaste pour la santé, il risque d'encrasser les artères et favoriser l'apparition d'un accident vasculaire-cérébral, d'un infarctus (en cause dans 50% des cas) ou d'artérite des membres inférieurs.

Le cholestérol est fabriqué principalement par le foie mais également apporté par la nourriture.

Le cholestérol à la base est très utile à l'organisme, il intervient entre autre au niveau hormonal, c'est sa présence en excès qui est problématique.

En simplifiant il y a deux types de protéines qui transportent le cholestérol:

- Le HDL, le bon qui empêche la formation de plaques d'athérosclérose (qui bouche les artères), il apporte au foie le surplus de cholestérol accumulé dans les organes afin qu'il y soit éliminé.
- Le LDL, le mauvais qui distribue le cholestérol aux différents organes favorisant l'athérosclérose.

Pour connaître ses taux de HDL et LDL il faut faire une prise de sang à jeun, à faire tous les 5 ans si on est en bonne santé.

Le taux de cholestérol total est égal à HDL+LDL+1/5 Triglycérides il ne doit pas dépasser 2g/L, (Les triglycérides sont des lipides circulant dans le sang, issus de la synthèse par le foie et de l'alimentation sucrée et alcoolisée, idéalement inférieurs à 1,5g/L), mais peut être revu à la baisse si s'y associent d'autres facteurs de risque tels les antécédents personnels et familiaux de maladie cardio-vasculaire, l'obésité, le diabète l'hypertension artérielle, le tabagisme...

Le taux de LDL ne doit pas dépasser 1,6 g, mais là également tout dépend de l'association ou non d'autres facteurs de risque.

Quant au HDL, l'idéal serait qu'il soit supérieur à 0,45 g/L.

Au même titre que le contrôle de l'HTA ou la lutte contre l'obésité et le tabagisme, la lutte contre le mauvais cholestérol est importante pour se prévenir des maladies cardiovasculaires.

Accumulé dans les artères pendant des années le mauvais cholestérol (LDL) crée la formation des plaques d'athérosclérose favorisant les caillots et les accidents cardio-vasculaires.

Deux complications surviennent à l'intérieur des artères soit une obstruction progressive empêchant le sang de passer, soit la rupture d'une plaque d'athérome (thrombus) qui vient boucher brusquement une artère (infarctus, AVC), cause pour certaines études 80% des morts subites!

De multiples études scientifiques ont prouvé l'intérêt de réduire son taux de cholestérol pour réduire le risque cardiovasculaire .

Une alimentation à type de régime méditerranéen (poissons, viande blanche, légumes..), associée à une activité physique régulière peut agir de façon bénéfique en augmentant son taux de bon cholestérol et en faisant baisser son taux de mauvais cholestérol.

En cas de résultats insuffisants une prise en charge médicamenteuse suivant l'association ou non d'autres facteurs de risques, peut-être envisagée, pour cela parlez-en à votre médecin qui est le professionnel de santé qui vous connaît le mieux.

Bonnes fêtes à toutes et à tous...et un petit écart en cette période est tout à fait autorisé.