

Distinguons le vrai du faux !

Les œufs et les moules font-ils grimper le cholestérol ? Non ! Et ce ne sont pas les seuls malentendus sur la question ! Il est grand temps de remettre certaines choses au point. PATRICK MULLIE

Il n'y a pas de bon et de mauvais cholestérol

Le cholestérol est une molécule complexe indispensable à notre organisme ; il entre notamment dans la fabrication de nombreuses hormones, et est un constituant essentiel de la paroi de nos cellules. Comme le cholestérol est une substance lipidique, que le sang est une solution aqueuse, et que comme chacun sait, l'eau et l'huile ne se mélangent pas, le transport du cholestérol dans le sang se fait en utilisant des protéines comme véhicules. On les appelle « lipoprotéines », et il en existe de différentes sortes. Les lipoprotéines de basse densité (*Low Density Lipoprotein* ou LDL) transportent le cholestérol du foie vers le reste de l'organisme. En chemin, elles peuvent s'incruster dans la paroi des vaisseaux sanguins (on connaît la suite...). Les lipoprotéines de haute densité (*High Density Lipoprotein* ou HDL) font le trajet inverse, en ramenant au foie le cholestérol des tissus. On a donc pris l'habitude surnommer les LDL le « mauvais » cholestérol, et les HDL le « bon ». Mais c'est toujours du cholestérol !

Il faut supprimer le cholestérol de notre alimentation

Il serait illusoire de croire que seul le cholestérol contenu dans notre alimentation influence notre taux de cholestérol sanguin. Car notre organisme lui-même, en fabrique, dans le foie plus précisément.



Un régime uniquement appauvri en cholestérol pourra faire baisser le taux sanguin de 10 % en moyenne. Mais en réalité, ce sont les graisses saturées qui influencent le plus le cholestérol sanguin, et c'est pour cette raison qu'il est recommandé de les limiter. Ces graisses saturées se trouvent dans la viande et les autres produits d'origine animale comme le lait entier, le fromage, etc. Les végétariens stricts (végétaliens), qui ne mangent jamais de produits d'origine animale, ont moins de cholestérol que les autres, mais ne tombent jamais sous la normale, ce qui montre bien l'importance de la production endogène par le foie.

Les œufs sont interdits

En conséquence de ce qui précède, écarter un aliment parce qu'il contient beaucoup de cholestérol est simpliste. Le jaune

d'œuf, par exemple, en est riche (le blanc n'en contient par contre pas du tout), mais il est pauvre en graisses saturées, qui sont les vraies responsables de la hausse de cholestérol sanguin. Des volontaires à qui on a fait manger de grandes quantités d'œufs tous les jours n'ont pas vu leur cholestérol augmenter dramatiquement. Par contre, si ces œufs sont remplacés par de la viande ou du fromage, le cholestérol augmente nettement, à cause des graisses saturées contenues dans ces aliments, et dont on se méfie moins. C'est pourquoi on autorise jusqu'à 3 œufs par semaine chez les personnes qui doivent faire baisser leur taux de cholestérol.

Il faut éviter les moules

Nombreux sont ceux qui évitent de manger des moules parce qu'elles sont prétendument riches en cholestérol. En

réalité, les moules sont pauvres en cholestérol, pauvres en graisses saturées, et par conséquent, pauvres en calories aussi ! Elles sont par contre riches en stérols, mais notre organisme n'est pas capable de transformer ceux-ci en cholestérol. Au contraire, la présence de ces stérols limite l'absorption de cholestérol. Les moules ont donc bien leur place dans l'alimentation de ceux qui surveillent leur cholestérol.

L'ail fait baisser le cholestérol

La croyance est tenace et plus de 100 études cliniques ont été publiées sur les effets préventifs de l'ail dans les maladies cardiaques et vasculaires.

De nombreuses firmes commercialisent à grands renforts de promotions des gélules d'ail supposées garantir une longue vie pleine de santé. Une étude menée à Stanford (USA) vient de mettre à mal cette sympathique habitude ⁽¹⁾.

200 volontaires qui avaient un cholestérol « modérément élevé » (130 à 190

mg/dl) ont reçu pendant 6 mois soit de l'ail cru (1 gousse moyenne), soit une préparation commerciale à base d'ail, soit un placebo. Résultat : pas grand-chose ! Si l'ail est l'éllixir de longue vie, ce n'est en tout cas pas par le cholestérol que cela passe. (K.R.)

Peu de cholestérol = pas d'infarctus

Un taux de cholestérol bas va effectivement de pair avec un moindre risque d'infarctus. Mais d'autres facteurs, comme le tabagisme, l'excès de poids ou la sédentarité sont au moins aussi importants. Un gros fumeur qui a peu de cholestérol court bien plus de risques qu'un non-fumeur avec le même taux sanguin.

Les aliments fonctionnels sont utiles

Certains aliments fonctionnels, comme les margarines à base de soja, peuvent faire baisser le cholestérol de 10 %. Mais si, par exemple, cela vous fait passer de 300 à

270 mg/dl, alors que la limite à ne pas dépasser est de 190 mg/dl, vous aurez tout de même besoin d'un médicament hypocholestérolémiant. Par contre, si vous démarrez de 210 mg/dl, cette simple mesure – à condition de respecter par ailleurs les règles d'une alimentation équilibrée – pourra faire revenir votre cholestérol à la normale.

Vive le régime méditerranéen !

Une célèbre étude lyonnaise a montré que les personnes qui s'alimentent à la manière des méditerranéens ont moins d'infarctus que les adeptes de l'alimentation classique. Mais les taux sanguins de cholestérol sont les mêmes dans les deux groupes. Il y a donc d'autres facteurs qui entrent en ligne de compte.

Miraculeux policosanol ?

Parmi les nombreux produits miracles commercialisés pour faire baisser le cholestérol, le policosanol connaît un grand succès dans plus de 40 pays. Cette substance issue de la canne à sucre est censée faire augmenter le (bon) HDL de 12 %, faire baisser le (mauvais) LDL de 25 % et le cholestérol total de 13 %.

Il y a toutefois un hic. Toutes les études parues sur le sujet proviennent d'une seule source : Cuba, précisément là où le policosanol est produit ! Deux études européennes indépendantes ont donc comparé les capsules cubaines à des placebos dans des études sérieusement randomisées. ⁽²⁾ Résultat : le policosanol n'a aucun effet significatif. Voilà qui mettra sans doute un bémol au florissant commerce en ligne de ce supplément alimentaire qui se vend au prix de l'or.

(M.F.) ✕

Régime ou médicament ?

De combien peut-on faire baisser le cholestérol sans médicament ? Pour trouver une réponse à cette question, le chercheur canadien David Jenkins a administré à 66 volontaires un régime fait de fibres alimentaires solubles (10g par 1000 kcal), de protéines de soja (22,5g par 1000 kcal), de stérols végétaux (1g par 1000 kcal), d'amandes (23g par 1000 kcal), de fruits et légumes (jusque 5 portions par 1000 kcal) et d'acides gras mono-insaturés (11g par 1000 kcal). Il a aussi limité les apports de graisses saturées et de cholestérol alimentaire. Après un an, le taux de LDL-cholestérol avait baissé de 12,8 %, ce qui est moins que ce que l'on obtient avec les médicaments. Cependant, un sous-groupe représentant environ un tiers des participants a hyper bien répondu, avec une baisse moyenne de 30 % ! Cela montre que certaines personnes peuvent effectivement faire baisser leur cholestérol sanguin grâce à un régime, mais qu'il est impossible de savoir à l'avance qui va réagir de manière aussi favorable. Néanmoins, on peut aussi se demander s'il n'est finalement pas plus simple, au-delà de certaines valeurs de cholestérol, de prendre un médicament hypocholestérolémiant plutôt que de s'infliger d'aussi drastiques limitations de son alimentation ? C'est d'ailleurs bien dans cette optique que les médicaments sont remboursés chez nous.

Référence : American Journal of Clinical Nutrition, 2006 ; 83 : 582-591

(1) Archives of Internal Medicine 2007 ; 167 : 346

(2) JAMA 2006 : 295 : 2262- 2269