

Cholestérol : Une histoire qui a du bon et du mauvais

Côté face : le cholestérol qui circule dans le sang, est indispensable au fonctionnement de notre organisme. Côté pile : en excès, au-delà d'un certain seuil, le cholestérol peut avoir des conséquences néfastes. En effet, à long terme, il contribue au développement des maladies cardiovasculaires.



Voilà pourquoi, préventivement, **à partir de 30 ans**, il est important de demander à votre médecin généraliste de déterminer votre **risque cardiovasculaire global**.

Il est utile aussi de parler avec lui des habitudes de vie plus favorables à la santé de votre cœur et de réfléchir à la manière de les inclure dans votre vie quotidienne.

Feu rouge : en Belgique, environ 40.000 personnes meurent chaque année en raison d'une maladie cardiovasculaire.

Cholestérol: l'un est bon, l'autre pas

Deux types de cholestérol sont présents dans l'organisme.

Le **LDL- cholestérol** est considéré comme « mauvais ». Il participe au dépôt de cholestérol dans nos artères, ce qui finit par former des plaques (athérosclérose). Ces plaques rétrécissent le diamètre des artères et gênent le passage du sang. Si elles deviennent trop grosses, elles peuvent se rompre et favoriser la formation de caillots, à l'origine

d'accidents cardiaques (lien voir aussi notre article « angine de poitrine ») ou cérébraux.

En revanche, le **HDL cholestérol** a un effet « nettoyant » des vaisseaux sanguins. En plus des autres facteurs de risque, le chiffre global de cholestérol est donc interprété par le généraliste en fonction des taux respectifs de LDL et de HDL.

Feu vert : une personne sédentaire qui devient active peut espérer élever son taux de bon cholestérol.

Cholestérol: un facteur de risque parmi d'autres

Une grande majorité du cholestérol est fabriquée naturellement par notre foie.

Nous puisons le reste dans notre alimentation, principalement dans les aliments d'origine animale.

Mais l'excès de cholestérol ne s'explique qu' en partie par une alimentation trop riche en (mauvaises) graisses et en sucre.

Car nous ne sommes pas tous égaux face au cholestérol. Pour des raisons héréditaires ou génétiques, certaines personnes ont des taux plus élevés. Diverses maladies ou la prise de certains médicaments contribuent aussi à des taux excessifs.

Le cholestérol n'est qu'un des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Les autres facteurs de risque sur lesquels vous pouvez avoir prise en modifiant votre mode de vie sont :

- le tabagisme,
- le manque d'activités physiques,
- [le surpoids et l'obésité \(Indice de Masse Corporelle ou IMC > 30\)](#)
- la consommation excessive d'alcool.

Voilà pourquoi, préventivement, à partir de 30 ans, il est important de demander à votre médecin généraliste de

déterminer votre risque cardiovasculaire global.

Dans ce cadre, votre médecin vérifiera, si nécessaire, votre taux de **cholestérol** sanguin, grâce à une simple prise de sang. Les recommandations belges proposent de se baser sur le rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL. Votre médecin généraliste interprètera ce résultat en fonction de la présence éventuelle d'autres facteurs de risque. Il déterminera alors les recommandations qui en découlent dans votre cas particulier et en débattrà avec vous.

Bon à savoir : une alimentation saine, comme celle du régime méditerranéen, avec des céréales, beaucoup de fruits et de légumes, du poisson gras plusieurs fois par semaine, un peu de volaille et de l'huile d'olive, permet de protéger cœur et artères.

Bon à savoir : en calculant votre chiffre de risque cardiovasculaire global, votre médecin généraliste peut cerner avec vous l'importance de votre risque individuel d'accident cardiovasculaire dans les 10 années à venir. Avec son soutien vous pourrez alors examiner ensemble comment réduire certains facteurs de risque qui sont modifiables.

Attention : toutes les graisses alimentaires ne se valent pas. Les acides gras saturés et les acides gras trans augmentent le cholestérol. Ils se trouvent dans les viandes grasses, les charcuteries, la crème, le beurre et les graisses hydrogénées employées pour fabriquer biscuits et viennoiseries.

Une autre vie ?

Présenter un facteur de risque isolé n'est pas un problème à court terme : c'est un signal qui peut vous permettre de penser à votre mode de vie.

Peut-être est-il temps de songer à arrêter de fumer, d'avoir une activité physique plus régulière, de manger équilibré et varié, d'éviter une prise de poids progressive avec l'âge.

C'est surtout l'**accumulation de ces facteurs de risque** qui augmente la probabilité d'un problème cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral.

Déjà agir sur un de ces facteurs permet de diminuer considérablement le risque !

Dans cette stratégie, il est aussi important de prendre en charge efficacement les autres maladies qui accroissent le risque de maladie cardiovasculaire, comme une **hypertension** ou un **diabète**. Dans ces circonstances, un partenariat avec votre médecin généraliste est certainement indispensable, pour élaborer ensemble un plan d'action progressif et compatible avec votre vie quotidienne et votre bien-être général.

Certains médicaments permettent de faire baisser le taux de cholestérol: les statines notamment. Ils sont prescrits en fonction de l'ensemble des facteurs de risque. Ils sont souvent réservés aux personnes qui ont un risque cardiovasculaire global élevé.

Bon à savoir : des aliments à base de phytostérols ou de stérols végétaux pourraient aider à réduire le cholestérol. Leur efficacité reste controversée. Ils ne remplacent jamais une alimentation équilibrée : ils s'y ajoutent.

Photo © Jacek Chabraszewski – fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021

Références

- Demande d'examens de laboratoire par les médecins généralistes. [Guide de pratique clinique](#). SSMG
- J. Laperche. L'ABC du risque cardio-vasculaire global. Revue de la Médecine Générale. 2006 ; 236 : 395-396
- J . Laperche et al. Dépistage du risque cardio-vasculaire global : un projet pilote en médecine générale. Revue de la Médecine Générale. 2006 ; 237 : 451-452