

Une alimentation saine, pour un cholestérol au beau fixe

ÉQUILIBRE Si le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, un taux élevé de «mauvais cholestérol» peut avoir de graves conséquences cardiovasculaires.

Par JOËLLE ANZÉVUI

Le cholestérol est un lipide (acides gras), majoritairement synthétisé par le foie et pour le reste (environ 30%), assimilé par le biais de l'alimentation. Non soluble, il circule dans le sang sous forme de lipoprotéines. Les plus importantes sur le plan clinique, les LDL (lipoprotéine de faible densité) transportent le cholestérol du foie vers les tissus périphériques et sont dites «mauvais cholestérol». Chez l'être humain, environ la moitié du taux de LDL est héréditaire et non modifiable, l'autre moitié étant modifiable en fonction du régime et du style de vie. En s'accumulant dans les artères, elles représentent un facteur de risque majeur pour le développement des maladies cardiovasculaires. A contrario, les HDL (lipoprotéine à haute densité), surnommées «bon cholestérol», captent le cholestérol dans les tissus périphériques pour les ramener dans le foie, où elles seront éliminées par la bile. Ce bon cholestérol contribue donc à réduire la quantité de mauvais cholestérol et à prévenir les maladies cardiaques. «Un taux anormalement élevé de mauvais cholestérol LDL (hypercholestérolémie) peut provoquer une accumulation de dépôts de graisse dans la paroi des artères et y déclencher des processus inflammatoires complexes. Ce processus évolutif conduit à leur rétrécissement (athérosclérose) et peut entraîner un AVC, un infarctus du myocarde ou une artériopathie oblitérante des membres inférieurs», explique le Dr Patrice Carroz, cardiologue à l'hôpital de Sion. «Asymptomatique, l'hypercholestérolémie n'est souvent

PRÉVENIR LE MAUVAIS CHOLESTÉROL (LDL)

Mesures hygiéno-diététiques

UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET ÉQUILIBRÉ

ÉVITER:

- Les graisses saturées: laitages, charcuteries, beurre
- Les boissons sucrées et les viennoiseries

PRIVILÉGIER:

- Les bonnes graisses: avocats, oléagineux, huiles végétales
- Les céréales complètes
- Les fruits, les légumes non féculents
- Les poissons riches en omegas-3 (saumon, sardine)

PRATIQUER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pour améliorer les taux de cholestérol et la santé du cœur.
- 5 fois 30 minutes par semaine, avec une intensité physique moyenne.

ATTEINDRE ET CONSERVER UN POIDS DE SANTÉ

- Viser un indice de masse corporel entre 20 et 25 kg/m²

VIVRE SANS FUMÉE

- Le tabac fait baisser votre taux de bon cholestérol (HDL)
- Il est aussi un facteur de risque d'athérosclérose.

ESH [STUDIO] / ADOBE STOCK

«LE DIABÈTE TEND À DIMINUER LE TAUX DE BON CHOLESTÉROL ET À AUGMENTER LE MAUVAIS CHOLESTÉROL, CE QUI ACCENTUE LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE.»

DR PATRICE CARROZ

découverte que lors de l'apparition de complications cardiovasculaires. D'où l'importance de déterminer, par le biais d'une prise de sang, son cholestérol total, LDL, HDL et triglycérides (autre lipides).»

Diabète et cholestérol

Certains facteurs de risque cardiovasculaire relèvent de situations cliniques indépendantes, mais quand ils sont associés, le risque de faire un événement cardiovasculaire augmente. «C'est le cas lorsqu'un taux anormalement élevé de cholestérol LDL est associé à des facteurs aggravants tels que le tabac, l'hypertension artérielle et l'obésité. Ainsi que lors de la coexistence d'une hypercholestérolémie et d'un diabète. Le diabète tend à diminuer le taux de HDL et à augmenter le LDL, ce qui accentue le risque cardiovasculaire. Les diabétiques ayant des lésions d'organes cibles ou avec plusieurs facteurs de risques cardiovasculaires, font partie des profils à très haut risque, pour lesquels le taux de mauvais

cholestérol LDL doit être ramené à un niveau inférieur à 1,4 mmol/l, même en l'absence de maladie cardiovasculaire manifeste.»

La santé est dans l'assiette

Mauvais cholestérol rime avec excès de graisses saturées et de sucres. «Pour contrôler votre alimentation, fiez-vous à la pyramide alimentaire suisse, consultable sur le site OSAV de la Confédération, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme», conseille le cardiologue. «La consommation de viande devrait être limitée à une ou deux portions par semaine. La meilleure source de protéines demeure le poisson, riche en acides gras polyinsaturés type oméga 3 améliorant le profil lipidique.» Concernant les compléments alimentaires et oligoéléments, le Dr Patrice Carroz rappelle qu'aucune étude randomisée n'a jusqu'à présent prouvé leur efficacité préventive ni curative. «La levure de riz rouge, une «statine naturelle», ne peut en aucun cas remplacer un traitement médical après un événement cardiovasculaire comme un infarctus myocardique ou un AVC car son efficacité sur l'abaissement du taux de LDL n'est que très limitée.» ●

VRAI/FAUX

TROP PEU DE LDL, DANGEREUX POUR LA SANTÉ?

FAUX

Mais à nuancer. Il est prouvé que pour chaque réduction de LDL de 1 mmol/l, le risque relatif d'événement cardiovasculaire est réduit d'environ 22%. Une inconnue subsiste toutefois sur l'effet au long terme d'un LDL drastiquement abaissé.

FEMMES ET HOMMES, TOUS CONCERNÉS À L'IDENTIQUE PAR LE LDL?

FAUX

De l'enfance à l'adolescence, le LDL est généralement bas mais les filles ont un taux de LDL plus élevé que les garçons (HDL similaire entre les deux sexes). A l'âge adulte, les femmes ont un LDL généralement plus bas que chez l'homme (et un HDL plus haut). Le taux de LDL varie en fonction du cycle menstruel,

de la grossesse et l'allaitement et à la ménopause. Chez les personnes âgées, le LDL tend à diminuer avec une baisse plus prononcée pour les hommes que les femmes.

L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE PEUT ÊTRE GÉNÉTIQUE?

VRAI

L'hypercholestérolémie familiale est une forme génétique touchant en moyenne, sous sa forme hétérozygote, une personne sur 300.

L'IMPUISSANCE ÉRECTILE PEUT ÊTRE LE SIGNE D'UN TAUX TROP ÉLEVÉ DE LDL?

VRAI

Elle est très fréquente chez les patients avec une maladie cardiovasculaire symptomatique du fait de l'atteinte athérosclérotique des artères vascularisant les orga-

nes sexuels et des effets indésirables de médicaments, dont les B-bloquants. La dysfonction érectile isolée apparaît comme un marqueur précoce d'une dysfonction endothéliale généralisée (liée à un LDL trop élevé notamment) et peut ainsi représenter une manifestation clinique précoce d'une maladie cardiovasculaire encore asymptomatique.

LE JAUNE D'ŒUF EST RICHE EN LDL?

VRAI

L'œuf est une importante source de protéines de cholestérol et de sels minéraux. Le cholestérol se trouve dans le jaune d'œuf. La consommation en quantité raisonnable (au maximum 1 œuf/jour) semble adéquate pour les personnes en bonne santé. ●

Avec le Dr Patrice Carroz

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLEICA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

