

# Le cholestérol

## Les points clés

Vous avez un taux trop élevé de cholestérol, de triglycérides ? Cela veut dire que vous avez trop de « graisses » dans le sang. C'est ce que l'on appelle la **dyslipidémie**. Elle peut être héréditaire ou secondaire à un autre trouble. Elle peut survenir à tout âge mais touche surtout les adultes. Dès 65 ans, plus d'une personne sur 3 est concernée.

Une simple prise de sang réalisée à jeûn (sans boire ni manger depuis au moins 12 heures) permet de faire le diagnostic. Elle permet de mesurer votre taux de :

- LDL dit « mauvais cholestérol ».
- Triglycérides (un autre type de graisses nuisible, en excès).
- HDL dit « bon cholestérol ».

### > LES SIGNES

Très souvent, il n'y en a aucun. Rarement, de petites boules ou tâches, jaunes brunâtres peuvent apparaître sur les paupières et sur les genoux.

### > LES RISQUES ET CONSÉQUENCES

> Le « mauvais » cholestérol et les triglycérides en excès se déposent sur la paroi des artères. Ils forment des plaques et les bouchent peu à peu. C'est ce que l'on appelle l'athérosclérose. Cette diminution de la qualité des vaisseaux sanguins met en danger tous les organes (cœur, cerveau, reins, membres inférieurs) à moyen et à long terme. Cela favorise :

- **Le risque cardiovasculaire** : l'infarctus du myocarde (crise cardiaque), les accidents vasculaires cérébraux (AVC, attaque ou thrombose), une mauvaise circulation au niveau des membres inférieurs (l'artérite).

- **L'insuffisance rénale**.

Un taux très élevé de triglycérides peut aussi entraîner une pancréatite aiguë.

> Le « bon » cholestérol (HDL), quant à lui, protège vos artères.

### > LES FACTEURS DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Le risque cardiovasculaire définit la probabilité de faire un accident cardiaque ou cérébral. Plusieurs facteurs augmentent ce risque :

- Le tabac.
- L'hypertension.
- Le cholestérol.
- Le diabète.
- La sédentarité.
- Le surpoids et l'obésité.
- Le stress.
- L'excès d'alcool.

**NB : Certaines pilules contraceptives augmentent ce risque.**

## Les conseils

- Mangez moins de graisses animales (charcuteries, viandes, fromages) et de sucreries.
- Réduisez votre consommation d'alcool.
- Ne négligez pas votre diabète si vous en êtes porteur.
- En cas de surpoids, prenez conseil auprès de votre médecin ou d'un diététicien.
- Arrêtez de fumer, c'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé.
- Pratiquez une activité physique quotidienne.



## La prise en charge

Adaptée, elle permet de retarder la formation des plaques d'athérosclérose et leurs conséquences.

### > Les médicaments ?

- Une bonne hygiène de vie et un régime alimentaire bien conduit peuvent suffire à faire baisser le cholestérol.
- Toutefois, la prescription d'un médicament en complément de votre régime peut s'avérer nécessaire.
- Un suivi régulier est conseillé.



## Quand reconsulter ?

Demandez-à votre médecin si un suivi régulier est nécessaire et si un contrôle de votre taux de cholestérol est indiqué.

**Rédaction** : MSustersic, août 2016. **Sources** : ESC, EAS 2012, SSMG 2001, HIS 2013, RML 2012, www.ebm-practicienet.be consulté en août 2016.  
**Validation, adaptation, mise à jour** : Comité de lecture de Promo Santé et Médecine Générale asbl, SScholtissen, comité de lecture de la SSMG, MSustersic, oct 2016. **Contact** : melaniesustersic@yahoo.fr.  
**Illustration** : ORoux.