

CHOLESTÉROL

AGIR CONTRE LE CHOLESTÉROL POUR
RÉDUIRE LES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES



La Fédération Française de Cardiologie finance :
la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs.



Prévention + Recherche
Association reconnue d'utilité publique



UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA SANTÉ EN FRANCE

Présente partout en France, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis plus de 50 ans contre les maladies cardio-vasculaires.

Elle regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 27 associations régionales rassemblant 263 clubs Cœur et Santé,
- 1 600 bénévoles,
- 18 salariés au siège de l'association,
- 18 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

LES MISSIONS DE LA FFC :

1. Informer pour prévenir
2. Financer la recherche
3. Aider les cardiaques à se réadapter
4. Inciter à se former aux gestes qui sauvent

Association reconnue d'utilité publique, la FFC mène ses actions **sans subvention de l'État**. Ses moyens financiers proviennent **exclusivement de la générosité du public** (dons, legs, donations, assurance-vie...) et **des entreprises partenaires** (mécénat, dons).

VOUS AUSSI DEVEZ UN ACTEUR DE LA SANTÉ EN FAISANT UN DON À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE.

NE LAISSEZ PAS VOTRE CŒUR S'ABÎMER

Dix millions de personnes en France ont trop de cholestérol. Or, beaucoup ne le savent même pas. Et vous, connaissez-vous votre taux de cholestérol ?

Le cholestérol est un « tueur silencieux » qui encrasse nos artères, il se cache pendant des années et, tout à coup, par un effet de trop-plein, il fait parler de lui et peut provoquer l'arrêt brutal de notre cœur. Les triglycérides, autre catégorie de graisses, doivent également faire l'objet de surveillance lorsque le taux augmente anormalement. C'est pourquoi il faut prendre soin de sa santé le plus tôt possible. Il est curieux que l'on ait rendu obligatoire un contrôle technique tous les 2 ans pour notre voiture et pas pour notre cœur !

Apprendre à se connaître est la meilleure façon de vivre bien et longtemps. Cela implique principalement de bouger son corps tous les jours et de ne pas le surcharger par une alimentation trop riche. Ces règles sont simples et excellentes pour votre cœur !

Aujourd'hui, même si vous avez du cholestérol et des triglycérides en excès, vous pouvez agir et les faire diminuer. Vous augmenterez ainsi votre espérance de vie, et votre cœur ne s'en portera que mieux.



Pr Jean Ferrières

Cardiologue au CHU de Toulouse
Président de l'Association de cardiologie
Midi-Pyrénées.



CONNAÎTRE CET ENNEMI : LE CHOLESTÉROL

QU'EST-CE QUE C'EST ?

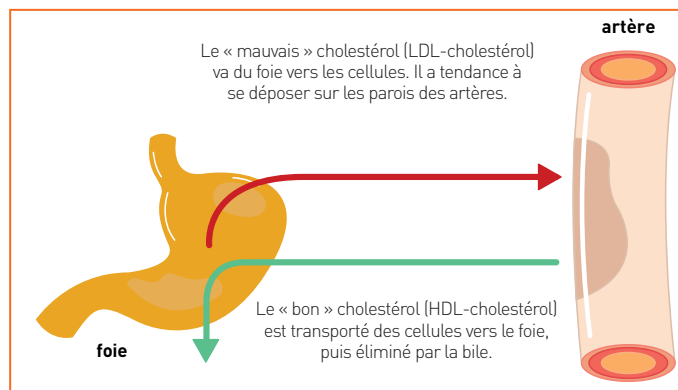
C'est une graisse naturelle indispensable à l'organisme.

En particulier, c'est un constituant essentiel de la paroi de nos cellules ; il entre dans la composition de nombreuses hormones et permet la synthèse de la vitamine D.

D'OÙ VIENT-IL ?

- ¾ du cholestérol sont produits par le foie.
- ¼ du cholestérol provient de notre alimentation.

POURQUOI DIT-ON QU'IL Y A DU « BON » ET DU « MAUVAIS » CHOLESTÉROL ?



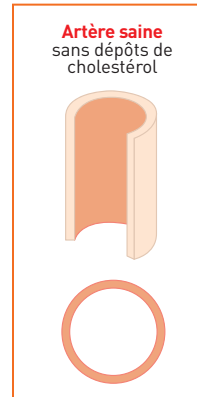
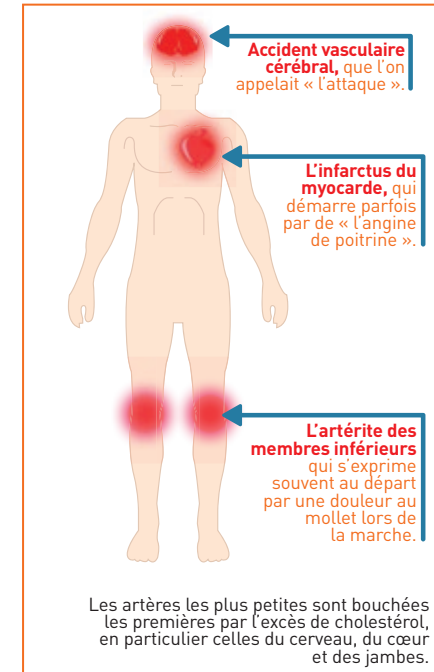
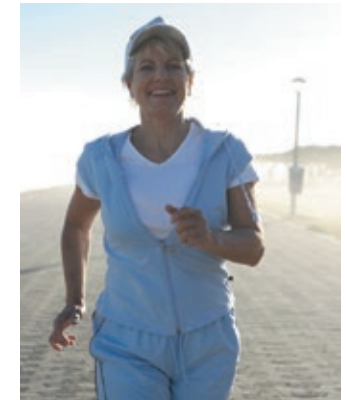
- Le cholestérol circule dans le sang sous deux formes différentes en fonction du type de transporteur qui le véhicule :
 - Le cholestérol qui va des cellules vers le foie, puis est éliminé par la bile, est le « bon » cholestérol ou HDL-cholestérol. Il permet l'élimination du cholestérol de l'organisme.

- Le cholestérol qui va du foie vers les cellules est le « mauvais » cholestérol ou LDL-cholestérol. Il a tendance à se déposer sur les parois des artères et à former progressivement des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les conduits artériels.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

L'excès de cholestérol est un des principaux ennemis de nos artères. Insidieusement, le cholestérol en excès dans le sang se dépose sur les parois des artères de notre organisme, en particulier celles du cœur (artères coronaires), du cerveau et des jambes. Puis, brutalement, les maladies cardio-vasculaires se déclarent sous la forme d'un infarctus du myocarde, d'un accident vasculaire cérébral ou d'une artérite des jambes.

Seul l'excès de « mauvais » cholestérol (ou LDL-cholestérol) est dangereux pour la santé, car le surplus se dépose sur les parois des artères.



TOUT SAVOIR SUR L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL



Il est impératif d'effectuer le prélèvement de sang en période d'alimentation habituelle, à distance d'une grossesse ou d'une maladie récente comme une infection ou un accident cardiaque.

2,0 g/l
maximum



COMMENT SAVOIR SI VOUS AVEZ UN EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

■ Il suffit d'une simple prise de sang pour le doser.

■ Dans un premier temps, on peut réaliser le dosage du cholestérol total dans le sang (ou cholestérolémie totale). Le taux de cholestérol total dans la population française est en moyenne de 2,20 g/l. Au-dessus de ce seuil, on parle d'hypercholestérolémie et il faut consulter un médecin. **Le taux idéal pour la santé est inférieur à 2,0 g/l.** Pendant longtemps, le cholestérol agit silencieusement. Dès l'âge de 20 ans, faites contrôler régulièrement votre taux !

■ Chez l'adulte, il est préférable de doser le « bon » cholestérol (HDL-cholestérol) et le « mauvais » cholestérol (LDL-cholestérol). Le taux de HDL-cholestérol est normalement compris entre **0,40 et 0,60 g/l.** Le taux de LDL-cholestérol est normalement compris entre **1 et 1,60 g/l.**

L'interprétation des taux de cholestérol n'est pas comparable d'un individu à l'autre. Le taux considéré comme « normal » dépend du dosage des autres fractions mais aussi de l'âge, du sexe, des antécédents de maladies cardio-vasculaires, du tabagisme et des autres facteurs de risque. Demandez toujours l'avis de votre médecin.

Un excès de poids peut, chez certaines personnes, augmenter le « mauvais » cholestérol.

QUELLES SONT LES RAISONS DE L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

Il existe **quatre** grandes causes à l'excès de cholestérol.

1 La plus fréquente : une alimentation trop riche en graisses « saturées »

Une trop grande consommation de graisses dites « saturées » apportées par des aliments d'origine animale comme les viandes, les œufs ou certains produits laitiers (fromages, beurre) a une influence directe sur le taux de cholestérol.

2 La plus injuste : un terrain génétique particulier

Il existe des facteurs génétiques qui exposent certaines personnes plus que d'autres, en fonction de leur terrain génétique familial, au risque d'avoir une hypercholestérolémie.

3 La plus prévisible : certaines maladies

Des affections, notamment du rein, du foie et de la thyroïde, ou le diabète (excès de sucre dans le sang) peuvent être responsables d'une augmentation du taux de cholestérol.

4 La plus réversible : certaines familles de médicaments

Certains médicaments comme les contraceptifs oraux (pilules), les produits utilisés contre l'acné, la cortisone, etc. peuvent augmenter le taux de cholestérol qui revient à la normale à l'arrêt du traitement. C'est aussi une occasion fréquente de découverte d'une hypercholestérolémie que l'on ne connaissait pas.

L'hypercholestérolémie ne se transmet pas de façon systématique des parents aux enfants.



N'oubliez pas d'informer votre médecin de vos traitements en cours.

QUE FAIRE EN CAS D'EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

Pour réduire votre taux de cholestérol, il existe deux leviers : le respect des conseils diététiques et les traitements médicamenteux. Ces derniers ne doivent être envisagés qu'après avoir pris les mesures diététiques adaptées.

-15 %

En modifiant simplement son alimentation et sans médicament, on peut déjà faire baisser de 15 % son taux de cholestérol.

LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Ils n'ont pas pour objectif la perte de poids sauf en cas de surpoids ou d'obésité avérée. **Une règle de base : mangez de tout, mais sans excès !**

Pour réduire le « mauvais » cholestérol, diminuez les aliments dont les graisses sont néfastes, c'est-à-dire saturées, reconnaissables au fait qu'elles sont solides à température ambiante.

EN PRATIQUE

- Limitez la consommation de graisses visibles ou d'origine animale : fritures, sauces, beurre, lard, saindoux, charcuterie, fromages, viandes grasses.
- Évitez les grignotages répétés (biscuits salés, chocolat et viennoiseries...).
- Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza) et diversifiez vos huiles.
- Préférez les matières grasses allégées : margarines allégées (pour la cuisson), pâtes à tartiner allégées (à consommer crues), lait demi-écrémé, crèmes, fromages et yaourts allégés.

Rappelez-vous : l'alimentation au quotidien doit être contrôlée, mais les repas de fête sont tout à fait possibles.

Attention aux excès de sucre qui peuvent contribuer au surpoids ou contenir des graisses cachées : glaces, pâtisseries, sodas, etc.



POUR PROTÉGER VOS ARTÈRES, MANGEZ ÉQUILIBRÉ ET SANS EXCÈS

L'idéal ?

- 5 fruits et légumes par jour.
 - 4 produits laitiers demi-écrémés par jour.
 - 3 portions de glucides ou féculents (pain, pâtes, riz) par jour.
 - 2 fois du poisson par semaine.
- L'équivalent de 1 cuillère de graisse par jour.

ET POUR ENCORE MIEUX COMBATTRE LE CHOLESTÉROL, BOUGEZ !

- C'est la régularité de l'exercice physique et non simplement l'intensité qui compte.
- 30 minutes de marche par jour permettent même d'augmenter le « bon » cholestérol. Alors, en avant !

Si les mesures diététiques ne suffisent pas, il existe différentes familles de médicaments dits « hypocholestérolémiants » efficaces et bien tolérés. Parlez-en à votre médecin.



Il y a 17 ans, en faisant mon contrôle sanguin annuel, les résultats ont fait apparaître un taux très élevé de mon « mauvais » cholestérol. Mon médecin traitant m'a mis sous traitement médicamenteux. Un régime alimentaire a été mis en place avec la suppression des plats en sauce, viandes grasses, charcuterie, fromages, les pâtisseries et les grignotages. J'ai mis en application toutes ses recommandations en modifiant mon alimentation. Je mange le plus souvent possible du poisson, des viandes blanches, des légumes, de la salade. Mais la gourmandise n'est pas facile à évincer, je m'autorise de temps en temps une part de gâteau ou une tartine de fromage. À ce jour, mon taux de cholestérol s'est stabilisé mais reste juste à la limite. »

Nicole
77 ans
Retraitée (78)



LES TRIGLYCÉRIDES

Dans nos aliments, il y a des lipides (graisses). Parmi eux se trouvent les triglycérides, qui jouent le rôle de carburant pour nos cellules. Stockés en excès par notre organisme (manque d'activité physique, alimentation non équilibrée), ils favorisent la survenue des maladies cardio-vasculaires.

Après un repas riche en graisses, les triglycérides parvenus dans l'intestin sont rapidement absorbés et leur taux dans le sang augmente de manière importante. C'est pourquoi on doit les doser à jeun, au moins douze heures après un repas.

On parle d'hypertriglycéridémie lorsqu'ils sont en excès dans le sang.

Trois facteurs jouent un rôle dans l'élévation du taux de triglycérides : l'alcool, les sucres et l'excès de poids. Leur impact est différent selon les individus.

Autres causes d'un taux élevé :

Certains médicaments

- œstrogènes, progestatifs ;
- corticoïdes ;
- dérivés de la vitamine A ;
- quelques traitements antihypertenseurs.

Certaines maladies

- hypothyroïdie ;
- insuffisance rénale ;
- diabète.

On considère que le taux est anormalement élevé à partir de **1,5 gramme par litre**.

À la différence du cholestérol, le taux de triglycérides sanguin ne dépend pas des graisses

que nous mangeons. Certaines graisses, comme les graisses de poisson, riches en acides gras oméga 3, ont même un effet bénéfique sur la baisse des triglycérides.

Il faut faire attention aux sucres simples et « rapides » : sucre de table, bonbons, miel, sodas, pâtisseries, jus de fruits.

Traitement de l'hypertriglycéridémie

- activité physique ;
- alimentation équilibrée.

Mangez chaque jour des légumes verts, des crudités, des fruits frais, et bougez !



C'est en 2009, que l'on m'a découvert un taux élevé de cholestérol. J'ai été surpris car je fais très attention à mon alimentation depuis plusieurs années, je ne suis pas en surpoids et j'ai une bonne hygiène de vie, pas de tabac ni d'alcool, je ne pratique pas d'activité physique mais je fais beaucoup de jardinage. J'ai vu avec mon médecin traitant ce que je devais supprimer, conserver ou améliorer dans mon alimentation ; conclusion, je dois proscrire les produits laitiers. Mon taux de « mauvais » cholestérol est en baisse depuis l'application de ces recommandations. »



Colin
59 ans
Informaticien (94)

EN RÉSUMÉ

QUI CONTACTER ?

Votre médecin de famille est le mieux placé

Par son suivi régulier et par la connaissance de votre famille, il peut dépister un excès de cholestérol, préconiser les conseils diététiques qui vous conviennent et prescrire, si besoin, un médicament. Il saura choisir le plus adapté à votre situation et assurer la surveillance dont vous avez besoin.

Vous pouvez aussi contacter un diététicien

C'est un **professionnel paramédical** spécifiquement formé pour **l'éducation nutritionnelle**, le soutien et l'accompagnement dans l'application des mesures diététiques recommandées.

Quels médecins spécialistes peuvent vous aider ?

Ils seront consultés sur la recommandation de votre médecin de famille.

■ **L'endocrinologue** : spécialiste des lipides, du diabète et des hormones.

■ **Le nutritionniste** : médecin spécialisé dans le diagnostic et l'élaboration de programmes nutritionnels adaptés à chaque situation médicale. Il peut personnaliser les conseils diététiques dont vous avez besoin.

■ **Le cardiologue** : spécialiste des maladies du cœur, il prend en charge les personnes qui sont exposées aux facteurs de risque ou les patients qui ont déjà fait un accident cardio-vasculaire.

Nous ne sommes pas égaux face au cholestérol en fonction de notre génétique et de nos modes de vies.

Le taux de cholestérol varie en fonction du sexe : **les hommes ont en moyenne plus de cholestérol que les femmes.**

QUE DEVEZ VOUS RETENIR ?

1 Il est important de connaître votre taux de cholestérol. L'idéal est qu'il soit inférieur à 2 g/l. Si vous avez plus de 2,50 g/l, consultez votre médecin.

2 Une simple prise de sang permet de l'évaluer.

3 L'excès de « mauvais » cholestérol est responsable de nombreuses maladies du cœur et des vaisseaux. S'il est associé au tabagisme, à de l'hypertension artérielle ou à du diabète, cela multiplie les risques de mortalité. Si vous avez un de ces facteurs de risque, consultez au plus tôt votre médecin, et ce, dès un taux de cholestérol supérieur à 2 g/l.

4 L'excès de cholestérol peut souvent être réduit par quelques modifications de votre alimentation.

5 Un taux de triglycérides au-dessus de 1,5 g/l est considéré comme anormalement élevé.

6 Il existe, si nécessaire, des médicaments efficaces et bien tolérés. Demandez conseil à votre médecin.

EN SAVOIR PLUS SUR INTERNET

www.fedecardio.org
et www.sante.gouv.fr

À LIRE

« Évolution des lipides, des lipoprotéines et des dyslipidémies des adultes français. »

Jean Ferrières
1996-2007 – Archives of Cardiovascular Diseases
2009, 102 : 293-301.



Conçu par l'Agence Santé Publique France, le Nutri-Score, grâce à une lettre et à une couleur, informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A) au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E). Il est conseillé de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments classés D et E. Chaque aliment est étiqueté en fonction de sa teneur en gras, sucre, sel et son niveau calorique. Une alimentation variée et équilibrée aide à rester en bonne santé.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent plus de 730 000 participants dans plus de 1 156 villes de France et 2 850 établissements scolaires.

FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année plus de 3 M€ au financement de projets de recherche.

AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 263 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 18 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : 5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris ou par carte bancaire sur notre site sécurisé www.fedecardio.org

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur www.fedecardio.org
ou appelez-nous au + 33 (0)1 44 90 83 83.

