

Cholestérol

**Entretenez votre
capital santé!**

www.ml.be

M L
santé

Introduction

Les maladies cardiovasculaires sont une cause de décès importante chez les hommes et les femmes. L'hypercholestérolémie est un des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. Un taux de cholestérol trop élevé risque de boucher les artères, ce qui peut entraîner de l'athérosclérose ou de l'artériosclérose.

De nombreux Belges souffrent d'hypercholestérolémie, mais n'en sont pas conscients.

Un certain nombre de facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires tels que l'hérédité, l'âge et le sexe ne peuvent pas être influencés. Mais d'autres facteurs de risque peuvent être réduits de façon efficace : les habitudes alimentaires malsaines, le manque d'exercice, un poids trop élevé, le tabagisme, la tension élevée et le taux de cholestérol élevé.

Consultez ce dépliant pour plus d'informations et de conseils pratiques.

Qui présente un risque élevé?

Lisez attentivement ci-dessous les facteurs de risque d'un taux de cholestérol élevé (hypercholestérolémie) et cochez les facteurs qui vous correspondent.

Prédispositions héréditaires

Vous courez un risque accru si un de vos ascendants directs présente un taux de cholestérol élevé dans le sang ou une maladie cardiovasculaire précoce.

Age

Le risque augmente avec l'âge.

Surpoids - obésité

Indice de Masse Corporelle (IMC)

L'IMC considère un rapport entre le poids et la taille et donne une estimation de la quantité de masse grasseuse dans le corps.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille (en m)} \times \text{taille (en m)}}$$

Exemple :

Une personne pèse 80 kg et mesure 1,60 m.

$$\text{IMC} = \frac{80 \text{ kg}}{1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}} = 31$$

IMC	Résultat
Entre 18,5 et 24,9	Poids sain
Entre 25 et 29,9	Surpoids
Plus ou égal à 30	Obésité

Attention! En raison de leur composition corporelle différente, l'IMC ne s'applique pas pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants et les sportifs. Demandez conseil auprès de votre médecin.

Tour de taille

Par ailleurs, l'endroit où se situe la masse corporelle grasse et superflue joue un rôle important. La masse corporelle grasse située principalement autour du ventre est la plus néfaste pour notre santé. Elle se manifeste plus souvent chez les hommes. Les femmes, elles, sont plus enclines à développer de la graisse autour des hanches.

En mesurant le tour de taille, vous pouvez déterminer la quantité de masse grasseuse à cet endroit. Le tour de taille est mesuré au moyen d'un mètre ruban sur la partie la plus étroite de la taille entre la dernière côte et la partie supérieure de l'os iliaque.

	Risque pour la santé	Risque élevé pour la santé
Femme	Plus grand ou égal à 80 cm	Plus grand ou égal à 88 cm
Homme	Plus grand ou égal à 94 cm	Plus grand ou égal à 102 cm

❑ Habitudes alimentaires malsaines

Une alimentation riche en graisses saturées (viandes grasses, produits laitiers entiers, pâtisseries, biscuits, etc.) et les produits alimentaires riches en cholestérol tels que les œufs, les abats et certains crustacés, favorisent un taux de cholestérol élevé dans le sang.



Trop de stress

Trop de stress n'a pas uniquement une influence négative sur le taux de cholestérol, mais aussi sur la santé en général.

Tabagisme

Le tabagisme a une influence négative sur la proportion « bon/mauvais » cholestérol.

Abus d'alcool

L'abus d'alcool a une influence négative sur la quantité de triglycérides (précurseurs du cholestérol).

Autres causes médicales

D'autres causes médicales, telles que le diabète ou un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde, augmentent les risques d'hypercholestérolémie.

L'utilisation de certains médicaments

Si vous avez coché un ou plusieurs facteurs de risque, il est conseillé de bien lire la présente brochure et de consulter votre médecin pour obtenir plus d'informations.

Les personnes qui n'ont pas coché de facteur de risque ont tout intérêt à prendre des mesures préventives. Car mieux vaut prévenir que guérir.

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le corps humain ne peut pas fonctionner sans cholestérol. Il s'agit d'un lipide entrant dans la composition des cellules de l'organisme et produisant des hormones, de la vitamine D et des acides biliaires. Le foie produit pas moins des $\frac{3}{4}$ du cholestérol présent dans notre corps. Le reste provient de notre alimentation. Le foie joue un rôle crucial dans l'équilibre entre ce qu'il produit et ce qui est prélevé de notre alimentation. Mais une alimentation riche en graisses saturées ou le manque d'exercice peuvent perturber cet équilibre, entraînant une augmentation du taux de cholestérol dans le sang.

Bon et mauvais cholestérol

Les lipoprotéines transportent le cholestérol dans notre organisme.

Nous pouvons distinguer :

HDL (High Density Lipoprotein) permet l'évacuation de l'excès de cholestérol des cellules vers le foie.

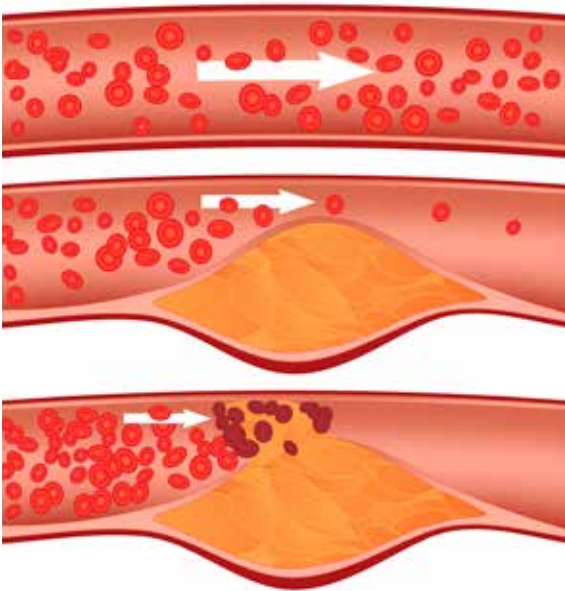
Le HDL est un « bon » cholestérol, car tout le cholestérol superflu est évacué.

LDL (Low Density Lipoprotein) transporte le cholestérol vers toutes les cellules de l'organisme. Le surplus de cholestérol s'accumule dans les artères, d'où la définition de « mauvais » cholestérol.

Dans une situation optimale, le taux de HDL est élevé tandis que le taux de LDL est faible.

Inconvénients

Un taux de cholestérol élevé n'est pas sans risques. Le cholestérol superflu s'accumule et se fixe aux parois des artères. Se forment alors des dépôts de lipides qui entravent progressivement la circulation sanguine et l'arrêtent même. Si les artères se bouchent, les cellules meurent.



La plupart des personnes avec trop de mauvais cholestérol (ou trop peu de bon cholestérol) ne remarquent rien jusqu'à ce que des problèmes de santé surviennent. Des problèmes peuvent se présenter au niveau des artères du cœur, du cerveau et des jambes.

Cœur : une douleur oppressante se présente au niveau de la poitrine (angina pectoris). Si le manque d'apport d'oxygène vers le cœur se poursuit, un infarctus peut se produire.

Cerveau : cela peut provoquer un infarctus cérébral (thrombose). Une thrombose peut avoir des répercussions très sérieuses, par exemple une paralysie.

Jambes : une douleur se ressent au niveau des cuisses lors d'un effort, lorsque les muscles ont le plus besoin d'oxygène. Cette douleur s'arrêtera si les efforts sont interrompus pendant quelques minutes (= «jambes d'étalage»).

Quand le taux de cholestérol dans le sang est-il trop élevé ?

Chez les adultes, le taux de cholestérol idéal se situe aux alentours de 190 mg par dl de sang.

Outre le taux total de cholestérol, la quantité de triglycérides (précurseurs du cholestérol) et la proportion de cholestérol LDL et HDL jouent également un rôle important.

La prévention

Des habitudes alimentaires et un mode de vie peu sains peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Si, en outre, plusieurs mauvaises habitudes s'additionnent, ce risque augmente encore !

Examinez attentivement les conseils ci-dessous et tentez d'adapter vos habitudes dans la mesure du possible. Ne pensez pas que vos mauvaises habitudes alimentaires ne peuvent pas changer, car un léger changement permet déjà de réduire considérablement les risques de maladies cardiovasculaires !

1. Arrêtez de fumer

Le tabagisme augmente le risque des maladies cardiovasculaires. Sans compter tous les autres effets néfastes du tabagisme.

2. Faites suffisamment d'exercice

30 minutes par jour d'exercice physique modéré permettent d'améliorer votre santé !

3. Conservez un poids sain

Facilitez-vous la tâche en conservant un poids sain. Vous serez étonné(e) des nombreux avantages pour la santé : baisse de la tension et du taux de masse corporelle grasse, diminution du risque de diabète et de maladies cardiovasculaires, etc.

4. Alimentation saine

Optez pour une alimentation saine, variée et équilibrée.

5. Faites contrôler votre tension

Une tension élevée peut indiquer une artériosclérose ou une autre maladie cardiovasculaire.

6. Consommez le sel avec modération

Un apport trop important de sel peut favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires. Modérez votre consommation de sel, car notre alimentation contient déjà naturellement suffisamment de sel.

7. Faites très attention si votre taux de sucre a augmenté

Un taux de sucre trop élevé peut entraîner une surcharge du système vasculaire, ce qui entraîne une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires.

8. Profitez de la vie, évitez le stress

Le stress a une très mauvaise influence sur la santé.

Le cholestérol et l'alimentation

Le cholestérol appartient au groupe des graisses. Celles-ci sont une source d'énergie et apportent également des acides aminés essentiels et des vitamines A, D, E et K. Mais leur consommation trop élevée entraîne un surplus de calories et d'autres affections. Une alimentation adaptée permet de les éviter facilement.

Vous souhaitez plus d'informations sur l'alimentation saine ?

Demandez à votre agence de la ML la brochure 'Alimentation saine' et son indicateur de calories ou téléchargez-les sur www.ml.be.

Vous avez besoin de plus de conseils alimentaires personnalisés ? Rendez-vous chez votre médecin ou demandez conseil à un diététicien qui vous aidera à établir un plan alimentaire équilibré. La ML octroie une intervention pour différentes formules diététiques. Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans une agence de la ML dans votre région pour plus d'informations.

Les graisses dans l'alimentation

Il existe différentes sortes de graisses. Toutes amènent la même quantité d'énergie, mais leur influence sur la santé peut varier.

Graisses saturées : font augmenter le taux de « mauvais » cholestérol LDL, ce qui augmente le risque de boucher les artères. Les graisses saturées se trouvent principalement dans les produits alimentaires animaux, à l'exception du poisson.

Graisses insaturées : ont un effet positif sur le taux de cholestérol, réduisent le taux de cholestérol total ainsi que le taux de « mauvais » cholestérol LDL. Par ailleurs, elles font baisser le taux de triglycérides (précurseurs du cholestérol). Les graisses insaturées se trouvent principalement dans les produits végétaux, comme les huiles et le poisson.

Acides gras trans : résultent des processus de traitement des huiles et des graisses. À l'instar des graisses saturées, les acides gras trans ont un effet négatif sur notre santé et augmentent le « mauvais » cholestérol LDL dans le sang. Les acides gras trans se trouvent dans les graisses de friture dures, dans les margarines végétales dures, les biscuits, les pâtisseries, le fast food et dans les plats préparés.

Produits alimentaires riches en cholestérol

Il ne faut pas bannir toutes les graisses du menu. Bien au contraire, mais vous devez savoir quelles graisses choisir. Optez pour les graisses non saturées et consommez les aliments ci-dessous avec modération, car ils sont riches en graisses saturées.

- Produits laitiers entiers : lait, fromage, yaourt, etc.
- Viandes grasses : la viande où le gras (blanc) est visible et viandes préparées telles que les saucisses, viande à pita, viande panée, etc.
- Charcuteries grasses telles que salami, américain préparé et pâté.

- Beurre et produits dérivés tels que le demi-beurre, cake au beurre, biscuits au beurre, etc.
- Plats préparés ou frits.
- Sauces à base de mayonnaise et de crème.
- Sucrieries à base de chocolat.
- Biscuits, gâteaux, pâtisseries et crème glacée.
- Snacks salés, cacahuètes apéritives et chips.

Le cholestérol est uniquement présent dans les produits alimentaires d'origine animale. Il ne faut pas bannir les produits alimentaires riches en cholestérol, mais il convient de les utiliser avec modération (maximum 3 fois par semaine).

- Les crustacés tels que les crevettes, le homard et le crabe.
- Les jaunes d'œufs et les produits alimentaires contenant des jaunes d'œufs.
- Les abats tels que la cervelle, le foie, les rognons, le ris, le boudin noir et le pâté de foie.

Substances protectrices dans les aliments

Les fibres alimentaires permettent de diminuer l'apport de cholestérol dans le sang. Les fibres alimentaires se trouvent dans les légumes, les fruits, les pommes de terre, les légumes secs, et les produits céréaliers complets tels que le pain gris, les céréales, les pâtes et le riz complet.

Conseils :

- Mangez chaque jour 300 g de légumes et 2 à 3 fruits.
- Préférez les pâtes, le riz et le pain complets, ils vous procureront plus rapidement un sentiment de satiété et ont un goût plus prononcé.



- Apprenez également à connaître d'autres céréales, telles que l'avoine au petit-déjeuner ou des grains de blé lors d'un repas chaud.

Les vitamines aident à lutter contre le dépôt du cholestérol dans les artères. Plus particulièrement, la vitamine C (dans les fruits et les légumes), les caroténoïdes (dans les légumes orange et verts), la vitamine E (dans les huiles végétales, les noix et les graines) et l'acide folique (dans les légumes à feuilles vertes) produisent cet effet.

Conseils :

- Mangez au moins une ½ assiette de légumes pour chaque plat chaud.
- Prévoyez toujours des crudités lorsque vous mangez des tartines et pensez à varier.

Les antioxydants réduisent l'oxydation du cholestérol. Ils sont présents dans les légumes, les fruits, le thé et le vin rouge.

Conseils :

- Plus les légumes et les fruits ont une couleur vive, plus ils contiennent d'antioxydants.
- Le vin rouge n'a d'effet positif qu'en cas d'utilisation modérée (c'est-à-dire un jour par semaine sans en boire, les autres jours 1 verre maximum par jour pour les femmes et maximum 2 verres par jour pour les hommes).

Les stérols et stanols végétaux empêchent l'absorption du cholestérol dans le sang. Les principales sources de cet élément sont les céréales, les huiles végétales, les légumes secs, les noix et les graines.



Conseil :

- Les produits alimentaires prétendent faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. N'oubliez toutefois pas que ces effets sont très limités et ne sont pas toujours prouvés. Pour obtenir des résultats, vous devez toujours les combiner avec une alimentation saine. Vous obtiendrez de meilleurs résultats en changeant vos habitudes alimentaires! Demandez toujours conseil à votre médecin pour obtenir un traitement sur mesure.

Les acides gras Oméga 3 devraient avoir un effet protecteur pour les vaisseaux sanguins. Ils se trouvent dans les poissons gras tels que le saumon, le thon, l'anguille, le hareng, le maquereau et le sprat.



Conseils :

- Mangez du poisson 2 fois par semaine et variez entre les poissons gras et les poissons maigres.
- Le poisson est également bon en salade ou en morceaux à l'apéritif.

Les acides gras Oméga 6 font baisser le « mauvais » cholestérol dans le sang. Les acides gras Oméga 6 se retrouvent dans la plupart des huiles végétales, des margarines, noix et graines.



Conseils :

- Modérez votre consommation de matières grasses à tartiner ou à cuisiner et préférez les matières grasses végétales.
- Les noix et les graines ne sont pas seulement bonnes en salade, mais aussi comme en-cas.

Traitement médicamenteux

Sur la base des différentes analyses sanguines et de vos facteurs de risque en matière de maladie cardiovasculaire, le médecin va déterminer un traitement. Si malgré des habitudes de vie et alimentaires saines, votre taux de cholestérol reste trop élevé, les médicaments peuvent offrir une solution. Sur la base de vos données, le médecin détermine quel médicament vous devez prendre.

Les médicaments hypocholestérolémiants peuvent être utiles, mais une alimentation équilibrée reste un must!

Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir plus d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, le poids sain, exercices physiques, arrêter de fumer, etc. ? Rendez-vous dans votre agence des ML où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



Sites intéressants

liguecardioliga.be
www.diabete-abd.be
www.updlf-asbl.be
www.sbmnl.org





ML Brabant

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mut403.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ contact409@ml.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ mutlib413@mlho.be

ML Liège

Rue de Hermée 177D - 4040 Herstal

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact @mut418.be



**Votre santé,
notre priorité!**

**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

Cette brochure ainsi que d'autres dépliants sont disponibles dans votre mutualité