

# Comment faire baisser le cholestérol sans médicaments ?



PRÈS DE 20% DES FRANÇAIS ONT TROP DE CHOLESTÉROL, MAIS AVANT D'ENVISAGER UN TRAITEMENT, ON PEUT TENTER DE LE RÉGULER EN MANGEANT DIFFÉREMMENT.

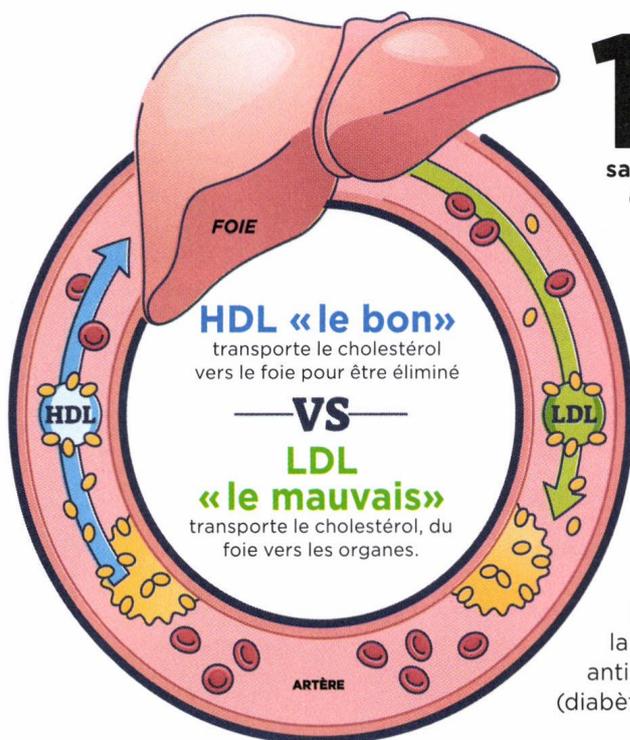
Par Sylvie Boistard

Notre expert



**D<sup>r</sup> JEAN-FRANÇOIS RENUCCI**  
MÉDECIN VASCULAIRE AU  
CHU DE LA TIMONE,  
À MARSEILLE.

Constantement pointé du doigt, le cholestérol est pourtant indispensable à notre organisme. Cette graisse entre dans la composition des membranes de nos cellules, notamment celle des neurones, elle participe aussi à la synthèse de la vitamine D, essentielle pour une bonne immunité et la santé osseuse, ainsi qu'à la fabrication des précurseurs des acides biliaires, nécessaires à la digestion des graisses. Le cholestérol contribue aussi à la fabrication des hormones sexuelles et stéroïdiennes, dont le cortisol. Mais quand il y en a trop, surtout du mauvais, il fait le lit des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, artérite des membres inférieurs). La prise de médicaments aide à le faire baisser, mais revoir le contenu de son assiette et son mode de vie aussi. Explications avec le D<sup>r</sup> Jean-François Renucci, ambassadeur d'Agir pour le cœur des femmes.



## 1 Quelle est la différence entre le « bon » et le « mauvais » ?

**Le cholestérol a besoin de transporteurs pour se déplacer dans le sang, entre le foie et les cellules de l'organisme.** Le transporteur HDL (« high density lipoproteins ») est qualifié de « bon », car il achemine le cholestérol présent dans la circulation sanguine vers le foie pour être recyclé. Le cholestérol transporté par les LDL (« low density lipoproteins »), le « mauvais », distribue le cholestérol vers les différents organes et tissus. Mais en excès, ces petites particules s'infiltrent dans la paroi de toutes les artères et forment une plaque d'athérome. En diminuant le calibre des vaisseaux sanguins, elle peut bloquer le passage du sang et provoquer des accidents cardiovasculaires. C'est donc lui qu'il faut surveiller en priorité. Et contrairement à ce que l'on croit souvent, une alimentation trop riche en graisses saturées n'est pas la seule pourvoyeuse de cholestérol total (essentiellement du LDL). Les deux tiers sont produits naturellement par le foie, à partir des graisses saturées et du cholestérol que nous consommons. Certains facteurs peuvent aussi dérégler et augmenter cette production : la prise de médicaments (corticoïdes, certains antidépresseurs et anticancéreux), la pilule avec œstrogènes, des troubles métaboliques (diabète, hypothyroïdie, etc.) ou certaines affections (hépatique, rénale).



## 2 Quelles solutions naturelles pour le réduire ?

**Rectifier son alimentation combiné à une activité physique régulière peut faire chuter la production de cholestérol LDL jusqu'à 10%.** Bouger 30 min réduit en effet un peu le taux de mauvais cholestérol (LDL) et élève plus nettement celui du bon (HDL). Il faut consommer plus de fibres en ajoutant des fruits et des légumes à chaque repas, ainsi qu'une céréale complète ou une légumineuse. Les fibres limitent l'absorption intestinale du cholestérol alimentaire et favorisent son élimination dans les selles. Cela empêche le foie de récupérer ce cholestérol venant des aliments et de puiser à la place dans celui qui circule dans le sang, ce qui fait diminuer le taux de LDL. Il est aussi bénéfique d'avaler plus de protéines végétales: elles contiennent peu de cholestérol, tout comme les huiles végétales et les poissons gras riches en oméga 3. Leurs acides gras insaturés protègent le système cardiovasculaire en améliorant l'élasticité et la souplesse des vaisseaux sanguins. De même, les oméga 9 de l'huile d'olive font baisser le taux de cholestérol total, sans diminuer le HDL.

## ET LA LEVURE DE RIZ ROUGE ?

**Ce complément alimentaire, à prendre uniquement avec un suivi médical en respectant la posologie, peut être conseillé à ceux qui ne supportent pas les médicaments anticholestérol (les statines), car il s'agit d'une statine naturelle. Toutefois, son action est beaucoup moins puissante: la levure de riz rouge est capable de réduire de 10% la fabrication de cholestérol par le foie, quand les médicaments la font baisser jusqu'à 50%. Les deux formes exposent toutefois aux mêmes effets secondaires (douleurs musculaires, atteinte hépatique...).**



## 3 Faut-il supprimer certains aliments ?

**Rien n'est interdit! Mais dans l'idéal, il ne faudrait pas dépasser 300 mg de cholestérol alimentaire par jour.** Comme c'est difficile à calculer et à mettre en pratique, le plus simple est de restreindre la consommation de certains produits riches en cholestérol et en acides gras saturés, sans se priver pour autant. On limite à une à deux fois par semaine la charcuterie, les viandes grasses, la crème fraîche, les fritures et les viennoiseries. Certains produits de la mer (crevettes, saint-jacques...) sont aussi bien pourvus en cholestérol, tout comme le jaune des œufs, qu'on limite à trois à cinq par semaine. On peut se faire plaisir avec un morceau de fromage (30 g max), une fois par jour, en évitant ceux à pâte dure, plus riches en graisses saturées et en cholestérol. On préfère les yaourts, petits-suisseurs et fromages blancs à 0 ou 20% de matière grasse, et l'on peut remplacer la crème fraîche par de la crème de soja ou du fromage blanc.

## 4 Ça vaut le coup les margarines aux phytostérols ?

**Ces molécules contenues dans les végétaux ont une structure proche de celle du cholestérol, elles sont donc absorbées au niveau intestinal à la place du cholestérol alimentaire.** Mais elles n'ont pas véritablement fait leurs preuves, lors d'une consommation courante, sur la baisse du taux de cholestérol LDL. Les phytostérols pourraient aussi participer à la formation de plaques d'athérome dans les artères. Quand on ne peut pas s'en passer, on peut toutefois mettre du beurre sur ses tartines, mais en petite quantité (10 g par jour).