

**La Fédération Française de Cardiologie:
qui sommes-nous?**

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association loi de 1901 créée en 1964 et reconnue d'utilité publique en 1977.

Dirigée et animée par des cardiologues bénévoles, elle compte 27 associations de cardiologie régionales et plus de 180 Clubs Cœur et Santé qui développent localement ses actions.

Elle ne reçoit aucune subvention de l'État ni des collectivités locales. Seule la générosité du public, à travers des dons et des legs, lui permet de mener ses actions.

Quatre missions principales:

- informer pour prévenir les maladies cardiovasculaires;
- aider les cardiaques à se réadapter;
- financer la recherche en cardiologie;
- informer sur les gestes qui sauvent.



Cespharm, partenaire de la Fédération Française de Cardiologie pour la diffusion de ces messages de prévention auprès de tous.



Maison du Cœur: 5, rue des colonnes du Trône ■ 75012 PARIS ■ Tél.: 01 44 90 83 83 ■ Fax: 01 43 87 98 12

www.fedecardio.com

Cholestérol

Devenez acteur de votre santé



Agence Verte BR57b - Janvier 2006 - Crédit photos: Getty Images



Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur

REPÈRES

- Nous sommes nombreux à avoir un taux de cholestérol trop élevé : près de **20% de la population adulte** a un excès de cholestérol, ce qui représente près de 10 millions de personnes en France !
- Nous ne sommes pas égaux face au cholestérol en fonction du lieu où nous habitons. L'excès de cholestérol est **plus fréquent dans le Nord et l'Est** que dans le Sud-Ouest.
- Le taux de cholestérol varie en fonction du sexe : **les hommes ont en moyenne plus de cholestérol que les femmes.**
- La moyenne du cholestérol total dans la population française est de **2,30 g/l.**
- Le **taux idéal** de cholestérol est de **2 g/l.**

NE LAISSEZ PAS VOTRE CŒUR S'ABÎMER

Dix millions de Français 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. C'est pourquoi il faut prendre soin de notre santé le plus tôt possible. Il est curieux que l'on ait rendu obligatoire un contrôle technique tous les 4 ans pour notre voiture et pas pour notre corps !

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. Voilà des règles simples et excellentes pour votre cœur !

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

Pr Jean Ferrières

✦ QU'EST-CE QUE C'EST?

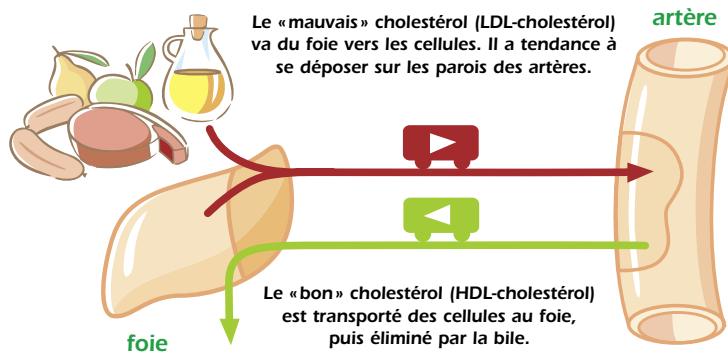
C'est une graisse naturelle indispensable à l'organisme.

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?

- 3/4 du cholestérol est produit par le foie
- 1/4 du cholestérol provient de notre alimentation

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



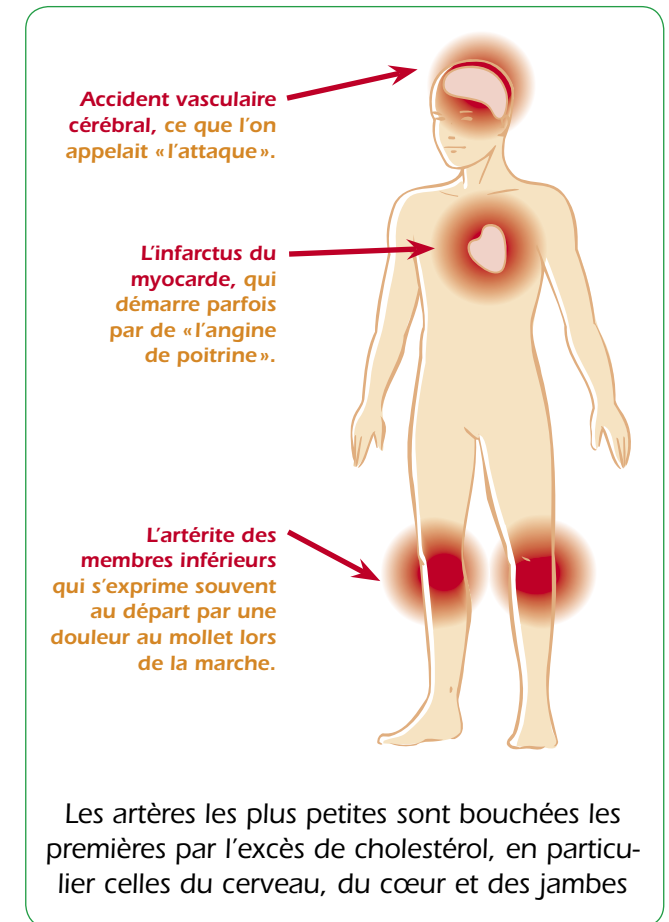
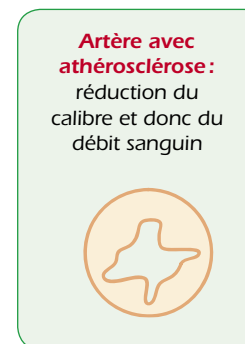
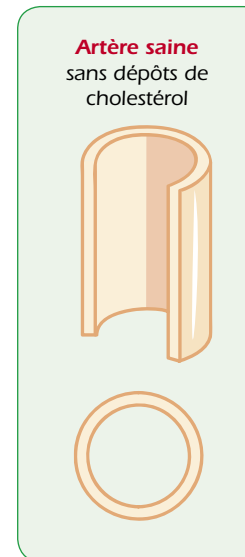
- Le cholestérol circule dans le sang sous deux formes différentes en fonction du type de transporteur qui le véhicule.
- Le cholestérol qui va des cellules vers le foie, puis est éliminé par la bile, est le « bon » cholestérol ou HDL-cholestérol. Il permet l'élimination du cholestérol de l'organisme.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

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

✦ 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 cardiovasculaires se déclarent sous la forme d'un infarctus du myocarde, d'un accident vasculaire cérébral ou d'une artérite des jambes.




✦ 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 réalise le dosage du cholestérol total dans le sang ou cholestérolémie totale. Le taux de cholestérol total dans la population française est en moyenne de 2,30 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!
- Si votre taux de cholestérol total est élevé, votre médecin peut demander le dosage respectif de votre « bon » cholestérol (HDL-cholestérol) et de votre « 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.

 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**



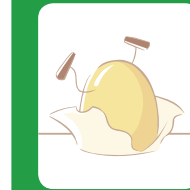
 L'interprétation des taux de cholestérol n'est pas comparable d'un individu à l'autre. Le taux considéré comme « normal » dépend du dosage des autres fractions de matières grasses du sang mais aussi de l'âge, du sexe, des antécédents de maladies cardiovasculaires, du tabagisme, etc. **Demandez toujours l'avis de votre médecin.**

✦ 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 des produits laitiers (fromages, beurre) a une influence directe sur le taux de cholestérol.



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

2 La plus injuste: un terrain génétique particulier

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



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

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), des produits utilisés contre l'acné, la cortisone, etc. peuvent augmenter votre taux de cholestérol qui revient alors 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.



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 jamais être envisagés avant d'avoir pris pendant 3 à 6 mois les mesures diététiques adaptées.

✦ 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, charcuteries, 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.

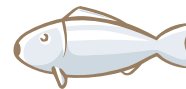
Rappelez-vous : l'alimentation au quotidien doit être contrôlée mais les repas de fête sont tout à fait possibles !

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

- 15 %

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

✦ 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 l'intensité qui compte.
- 30 minutes de marche par jour permettent même d'augmenter le « bon » cholestérol. Alors, en avant !

30 min par jour



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

✦ 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 cardiovasculaire.



✦ QUE DEVEZ-VOUS RETENIR ?

- 1** Il est important de connaître votre taux de cholestérol. L'idéal est qu'il soit < 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 notre alimentation.
- 5** Il existe, si nécessaire, des médicaments efficaces et bien tolérés. Demandez conseil à votre médecin.

✦ EN SAVOIR PLUS

SUR INTERNET

www.fedecardio.com et www.sante.gouv.fr (à la lettre C comme cholestérol)

À LIRE

- « *Le Cholestérol* », J.-M. Bourre - Toulouse Éditions Privat 1997.
- « *Le Régime anti-cholestérol* », Collectif-Paris Hachette 2001.
- « *100 recettes pour bien vivre avec son cholestérol* », E. Bruckert - Paris Hachette 1993.
- « *Le Cholestérol* », Philippe Giral et D^r Emmanuel Cuzin, Ed. Belin, Collection La Santé Simplement, 2003.