

Cholestérol, tout ce que vous ne savez pas

Substance de base de nombreux processus physiologiques, comme la régénération des cellules, le cholestérol est également potentiellement dangereux pour la bonne santé du cœur et des vaisseaux sanguins. Ses effets restent un sujet complexe sur lequel circulent de nombreux malentendus. Si beaucoup de gens présentent un taux de cholestérol élevé, tous n'encourent pas les mêmes risques de maladies cardiovasculaires, car d'autres facteurs entrent en jeu, comme la prédisposition familiale, le tabagisme, le diabète ou la pression artérielle. Mais le message passe difficilement, ce qui explique la polémique sur le cholestérol.

On distingue deux types de cholestérol : le mauvais (LDL), qui peut être à l'origine de plaques dans les artères ou de leur rétrécissement, et le bon (HDL), qui permet l'élimination de l'excédent de mauvais cholestérol. 80% du cholestérol est produit par le foie lui-même, production sur laquelle 20% du cholestérol dépend du régime alimentaire. Les études sur les animaux ont montré que les mammifères qui vivent en milieu naturel ont un cholestérol parfaitement équilibré : 50% de bon et 50% de mauvais (soit, au total, 100 mg/dl. Ce taux idéal se retrouve aussi chez les nouveaux-nés. Moitié LDL et moitié HDL (ensemble 100 mg/dl), tel est le taux de cholestérol dont la nature nous dote à la naissance. On a constaté que chez la plupart des adultes des pays occidentaux, la moyenne du taux total de cholestérol dans l'organisme s'élevait à environ 220 mg/dl, dont la plus grande partie – 130 mg /dl de mauvais cholestérol, c'est-à-dire un peu au-delà des valeurs idéales.

C'est vers 18 ans que la majorité d'entre-nous atteint son taux de cholestérol d'adulte. Il n'évolue plus beaucoup, sauf chez les femmes : à la ménopause, on constate pour nombre d'entre elles

une légère augmentation du taux de cholestérol LDL. L'âge n'influence en rien la production de cholestérol mais il est un facteur essentiel dans le traitement d'un taux trop élevé, au même titre que d'autres facteurs, maladies cardiovasculaires ou tabagisme, par exemple. Avec l'âge, les risques de maladie cardiovasculaires augmentent, d'où la nécessité impérative de prendre des médicaments anti-cholestérol. Cependant, le lien entre l'âge, un taux de cholestérol LDL élevé et les maladies cardiovasculaires apparaît beaucoup plus faible chez les plus de 80 ans. Les chercheurs les plus critiques affirment même qu'il faut abandonner l'idée d'un lien entre taux de cholestérol élevé et apparition de maladies cardiovasculaires. Que des niveaux élevés de cholestérol chez les personnes âgées de plus de 80 ans semblent entraîner beaucoup moins de problèmes cardiovasculaires peut s'expliquer par le fait qu'il s'agit de survivants, mieux armés contre les effets d'un taux de cholestérol élevé. En effet, les personnes plus sensibles à un taux élevé atteignent rarement un âge aussi avancé. Il y a là des similarités avec l'obésité. Tout au long de l'existence, toutes sortes de maladie nous exposent à des risques plus ou moins graves mais, paradoxalement, les plus de 80 ans sont mieux armés pour résister par exemple à des infections.

Des plaques qui bouchent les artères : voilà donc ce qui, historiquement, a valu autant d'attention au cholestérol. Crises cardiaques, insuffisance cardiaque, maladies vasculaire et même une grande partie des accidents vasculaires cérébraux ont une origine commune : l'artériosclérose qui fait partie du processus normal de vieillissement de nos artères, mais elle peut avoir des conséquences fatales dès lors que l'excès de mauvais cholestérol LDL, se dépose sur les parois des artères jusqu'à former des plaques. Un taux élevé de cholestérol LDL, dans le sang, le tabagisme et le diabète réveillent les processus inflammatoires de ces plaques. Au bout d'un certain temps, les artères se bouchent, partiellement ou complètement. Selon l'endroit du corps, cela conduit à un accident vasculaire cérébral (artère cérébrale) ou à un

infarctus (artère coronaire).

Dans quelle mesure modifier son mode de vie peut-il prévenir la formation de ce mauvais cholestérol ? On sait que l'alimentation n'est à l'origine que de 20% du taux de cholestérol dans le sang. Si le cholestérol présent dans les aliments n'a qu'un impact relativement limité sur le taux global, il n'en reste pas moins que de petites modifications contribuent à l'abaisser. Limiter autant que possible les acides gras saturés. Les huiles de palme et de coco en contiennent beaucoup et affectent le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Lire attentivement les étiquettes nutritionnelles et veillez à ne pas dépasser 20 grammes d'acides gras saturés par jour. Très concrètement, les fruits de mers et les crustacés sont riches en cholestérol mais ne présentent pas de danger particulier puisqu'ils ne contiennent quasiment pas d'acides gras saturés. La situation est très différente pour un grand nombre de produits d'origine animale comme les viandes transformés, le fromage, le beurre et la crème, où le cholestérol animal s'additionne parfois aux acides gras saturés. Il est donc conseillé de remplacer les acides gras saturés par des acides gras insaturés (graines de lin, colza, soja, noix) qui contiennent des acides gras oméga 3 bénéfiques et aptes, selon les dernière études, à réduire efficacement le risque de maladies coronarienne.

Faire de exercices augmente le taux de bon cholestérol HDL, mais la protection que procure l'activité physique va plus loin. Le sport a une effet anti-inflammatoire important, limitant ainsi les conséquences de l'artériosclérose. L'idéal est de pratiquer, quatre fois par semaine ou tous les deux jours, des exercices qui font transpirer et respirer fort. (marche rapide, jogging, natation) sont ceux qui favorisent le plus la remise en forme.

Comment faire si on ne doit pas uniquement surveiller son cholestérol ?

Le fromage : une consommation quotidienne est conseiller à titre

de prévention contre l'ostéoporose. Ceux qui se soucient de leur santé cardiaque éviteront les fromages entiers.

Choisissez des fromages maigres (max 20% de matières grasses pour les fromages à pâte dure, 15% pour les fromages à pâte molle). Ils contiennent autant de calcium mais moins de calories et de graisses.

Les jaunes d'oeuf : sont sources de vitamines D, utiles pour prévenir l'ostéoporose mais encore souvent considérés comme des bombes à cholestérol.

Limitez-vous à 2 œufs par semaine. Cette précaution est aussi valable pour les œufs dits pauvres en cholestérol qui proviennent de poules nourries avec des aliments pauvres en cholestérol, notamment des algues. Préférez d'autres sources de vitamines D, des suppléments alimentaires par exemples.