

LE CHOLESTEROL

On distingue quatre grandes causes à l'excès de cholestérol.

↳ Des facteurs alimentaires

L'influence de l'environnement et de l'alimentation est prépondérante. Une alimentation trop riche en graisses saturées provenant des graisses animales, de certaines viandes et des dérivés gras du lait à une influence directe sur le taux de cholestérol.

↳ Des facteurs génétiques et héréditaires

L'hypercholestérolémie ne se transmet pas systématiquement entre générations (sauf certaines formes familiales rares) mais on retrouve souvent plusieurs cas au sein d'une même famille.

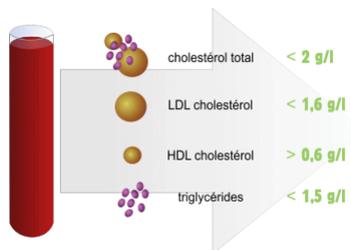
↳ Certaines maladies...

Du foie, des reins ou de la thyroïde favorisent une élévation du taux.

↳ Certains médicaments...

Diurétiques, antiacnéiques, contraceptifs oraux, cortisone, etc. peuvent être directement responsables de taux élevés de cholestérol.

Connaître son taux



- ✓ **le cholestérol total** : il doit être "normalement" inférieur à 2 grammes par litre de sang. C'est toutefois au médecin traitant de fixer la norme pour son patient, en fonction de son âge, de ses autres facteurs de risque et de son histoire familiale,
- ✓ **le HDL cholestérol** : un taux inférieur à 0,4 gramme par litre chez l'homme et inférieur à 0,5 gramme par litre chez la femme augmente le risque de maladie coronaire,
- ✓ **les triglycérides** : un taux supérieur ou égal à 1,5 gramme par litre peut être considéré comme un facteur de risque, quel que soit le niveau du cholestérol.

Ce qu'il faut supprimer :

- les margarines dures en emballage papier
- la végétaline

Ce qu'il faut limiter :

- le beurre et la crème fraîche
- les graisses animales
- le beurre de cacao
- la graisse de palme ou de coprah

Ce qui est à privilégier :

- l'huile d'olive
- l'huile d'arachide

Ce qui est à privilégier sans excès :

- l'huile de noix ou de colza
- l'huile de poisson
- l'huile de tournesol, de pépins de raisin ou de soja
- les margarines en barquette.



Niveau 8, Pr Claire Mounier Vehier
Hôpital cardiologique CHRU Lille
59037 Lille cedex
03 20 44 51 71
assocardionpc@gmail.com