

LE CHOLESTÉROL ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

C'est une graisse d'origine animale. Le cholestérol n'existe pas dans le monde végétal : les plantes n'en fabriquent pas. Nous, si : il se trouve naturellement dans notre corps où il est extrêmement abondant car présent dans toutes les cellules et dans le sang.



*Une bonne part
de notre cholestérol
d'origine alimentaire
est fournie
par les laitages.*

Le cholestérol a une double origine :

- Le foie en fabrique les trois quarts (cholestérol endogène) suite à une longue chaîne de réactions chimiques orchestrées par de nombreuses enzymes dont la principale s'appelle la HMG-CoA réductase.

- Le reste est fourni par les aliments d'origine animale (certaines viandes, jaune d'œuf, beurre, fromages,...). Un Français absorbe ainsi chaque jour en moyenne 500 mg de cholestérol alimentaire. Entre ce que nous mangeons et ce que produit le foie, c'est près d'un gramme de nouveau cholestérol que notre corps reçoit chaque jour.

La nature fait bien les choses

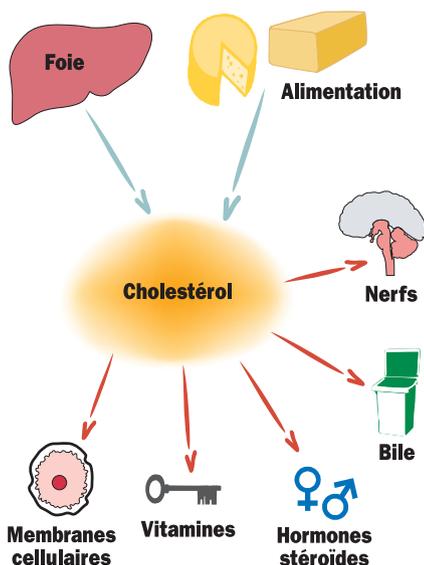
Notre corps sait réguler la concentration de cholestérol dans le sang. Quand il reçoit trop de cholestérol « alimentaire », il en produit moins. Au contraire, si

LE CHOLESTÉROL ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Teneur en cholestérol de certains aliments

Aliment	Cholestérol (en mg pour 100 g d'aliment)
Cervelle	2000
Jaune d'œuf	300
Foie	400
Beurre	260
Fruits de mer, crustacés	200
Crème	120
Veau	100
Mouton	77
Fromage à 45 %	75
Poulet	75
Poisson	60
Bœuf	60
Lait entier	13
Lait écrémé	3
Blanc d'œuf	0
Margarine polyinsaturée	0

Indispensable cholestérol



l'apport alimentaire est insuffisant (par exemple en cas de régime pauvre en graisse), le foie compense en augmentant la quantité qu'il produit habituellement.

Le cholestérol : impossible de s'en passer

Nous avons absolument besoin de cholestérol : en effet, le corps l'utilise pour fabriquer des substances indispensables telles que la bile, les hormones sexuelles (progestérone, testostérone, estradiol) ou les hormones du stress (cortisol).

Il sert aussi à produire la vitamine D sans laquelle nos os seraient mous et poreux.

C'est un des constituants de la membrane qui enveloppe toutes nos cellules. Enfin, il est présent dans le cerveau, qui le synthétise lui-même selon ses propres besoins, comme constituant de la gaine de myéline qui entoure les nerfs.

Apporté par les aliments d'origine animale ou produit par le foie, le cholestérol a de multiples et précieux usages dans le corps.



Les fumeurs consomment spontanément moins de fruits et de légumes que les non-fumeurs. Ils reçoivent donc moins d'antioxydants qui pourraient les protéger.

Un kilo perdu, 1 % de cholestérol en moins.



Tabac, poids et sédentarité : des facteurs de risque majeurs

Pour réduire le cholestérol, trois recommandations : arrêter de fumer, perdre du poids et faire du sport !

Le surpoids, la sédentarité et le tabagisme figurent en tête des facteurs de risque du système cardiovasculaire. Et changer ses habitudes a des effets immédiats sur le taux de cholestérol et sur le risque d'infarctus.

Arrêtez la cigarette

Votre cholestérol est un peu élevé, vous aimez la bonne chère, les bonnes viandes en sauce et de temps en temps vous vous offrez un petit cigare pour l'occasion. Passe. Mais attention aux entorses qui deviennent la règle : le tabac diminue le « bon cholestérol », il fragilise la paroi des vaisseaux et finalement amplifie dangereusement le risque cardiovasculaire.

Selon une étude américaine, les fumeurs réguliers (10 cigarettes par jour) ont un risque de mortalité augmenté de 18 % chez l'homme et de 31 % chez les femmes par rapport aux non-fumeurs. Plus surprenant, mais tout aussi inquiétant, les fumeurs mangent plus de graisses animales et moins de fruits et légumes que les non-fumeurs. Et lorsqu'ils font du sport, leur taux de bon cholestérol ne remonte pas pour autant. Pis : le café associé au tabac réduit le bon cholestérol alors qu'il n'a pas d'effet dans ce sens chez le non-fumeur.

LE CHOLESTÉROL ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Et voici quand même une bonne nouvelle : celles et ceux qui ont renoncé au tabac voient leur « bon » cholestérol remonter et leur risque d'infarctus rejoindre celui d'un non-fumeur après deux ans d'arrêt.

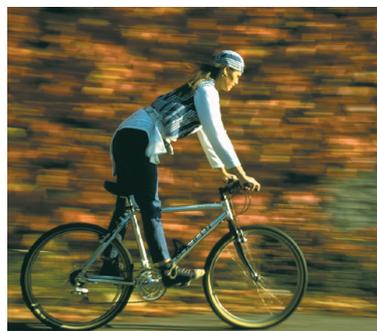
Surveillez votre balance

Un kilo de plus en 2005, un et demi en 2006, deux en 2007. Trop c'est trop : vous avez décidé de maigrir. Et voici ce qui vous attend : pour chaque kilo perdu, votre cholestérol baissera de 1 %, votre cholestérol LDL de 0,7 %, vos triglycérides de 2 %. Quant à votre cholestérol HDL, il augmentera de 0,2 % !

Courez, bougez, il en restera quelque chose

Une activité physique régulière augmente le HDL, diminue le LDL, tient les triglycérides à distance. Les marathoniens ont un cholestérol plus bas que les sédentaires, mais il n'est pas nécessaire de courir chaque semaine 60 km : le simple fait de laisser la voiture pour marcher (30 minutes par jour), prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur peut faire baisser votre cholestérol.

Notez que l'exercice physique est plus important que le poids pour réduire son risque cardiovasculaire : une personne en surpoids qui fait du sport a moins de risque qu'une autre au poids normal mais sédentaire.



Le sport fait aussi baisser la tension artérielle qui est elle aussi un grand facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires.

Effet de l'activité physique sur le poids, le cholestérol HDL et sur le cholestérol total

	Poids (kg)	HDL (g/l)	Cholestérol total (g/l)
Marathoniens (60 km de course à pied par semaine)	72	0,65	1,87
Exercice moins important (15 km de course à pied par semaine)	75	0,58	2,04
Sédentaire	87	0,43	2,12