



# L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

Le cholestérol est une substance grasse nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme. Elle est construite par le foie et se trouve dans les aliments d'origine animale, tels que la viande, les œufs, le lait, le beurre et le lard.

L'excès de cholestérol dans le sang peut endommager le corps et augmenter les risques pour le cœur.

Il y a risque d'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol dans le sang) si:

- Le corps produit trop de cholestérol
- L'alimentation contient trop d'aliments riches en graisses saturés et cholestérol
- L'on est atteint de diabète mellite, hypothyroïdisme ou de pathologies rénales

Ils existent 3 types principaux de gras dans le sang:

- HDL: le "bon" cholestérol, qui capture le cholestérol en excès dans le sang et le ramène au foie, où il pourra être éliminé
- LDL: le "mauvais" cholestérol qui adhère aux parois des vaisseaux sanguins, formant des plaques qui peuvent réduire jusqu'à interrompre le flux sanguin
- Triglycérides (TG): manger trop glucides peut porter, outre à une augmentation de la glycémie, à une augmentation des triglycérides dans le sang et, par conséquent, l'apparition de diabète, d'infarctus et de pathologies cardiaques est favorisée

Il est possible de doser les graisses dans le sang au travers d'analyses spécifiques.

Le taux normal de cholestérol total devrait être inférieur à 200 (mg/dl). Si le cholestérol total est supérieur à 200, le médecin devra contrôler le taux de HDL, LDL et TG.

- HDL. Le taux devrait être supérieur à 60. Le risque augmente s'il est inférieur à 40
- LDL. Le taux devrait être inférieur à 100. En cas d'antécédents pour problèmes cardiaques (infarctus, angine, ictus) ou diabète, le taux de LDL dans le sang devrait être inférieur à 70
- TG. Le taux devrait être inférieur à 150

Pour réduire le taux de cholestérol dans le sang (cholestérolémie) il est recommandé de:

- Contrôler régulièrement la cholestérolémie
- Suivre une alimentation équilibrée et faire régulièrement de l'exercice
- Prendre correctement les médicaments prescrits
- Eviter les aliments riches en cholestérol et graisses saturées et polyinsaturées. Par exemple : veau, porc, fromages, lait entier et lard. Il est donc préférable d'utiliser des aliments avec un faible taux de graisses, tels que le poulet, le poisson ou le lait écrémé
- Pour la cuisson, il est préférable de faire bouillir, griller ou faire rôtir les aliments, plutôt que de les faire frire!



---

**RIFERIMENTI:** <http://www.uptodate.com/patients>

**PROGETTO:** "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

**TRADUZIONE:** Christel Makoutsin

**NOTES:** Ce document sert juste pour votre information et il ne remplace aucunement les conseils de votre médecin traitant. En outre, comme tout document, il requiert une mise à jour périodique.