

Pourquoi faire baisser son taux de cholestérol

Soumis par peluchon

16-04-2012

Dernière mise à jour : 16-04-2012

Faire baisser ou maintenir son taux de cholestérol sanguin à la valeur "idéale" permet de diminuer de façon importante le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire grave.

Votre taux de cholestérol sera déterminé par une prise de sang qui devra être réalisée après 12 heures de jeûne. Vous verrez y figurer le taux de cholestérol total, le HDL-cholestérol (dit "bon" cholestérol), le LDL-cholestérol ("mauvais" cholestérol) et les triglycérides.

Votre médecin vous aidera à interpréter vos résultats, il sera considéré comme normal ou anormal en fonction de vos autres facteurs de risque cardio-vasculaire (tabac, diabète, antécédents familiaux par exemple).

Si votre taux est anormal, un deuxième dosage vous sera prescrit. Si l'hypercholestérolémie est confirmée, il vous sera demandé de faire baisser ce taux jusqu'à une certaine valeur. Cette valeur n'est pas la même pour tous : elle est d'autant plus basse qu'il existe d'autres facteurs de risque.

Une alimentation adaptée et une activité physique régulière restent toujours indispensables. Si cela ne permet pas d'atteindre le taux de cholestérol souhaitable défini individuellement, ce qui est très fréquent lorsqu'il existe plusieurs facteurs de risque, le médecin y ajoutera un traitement médicamenteux.

Pourquoi faut-il éviter les excès de cholestérol ?

• L'excès de cholestérol circulant finit par entraîner des dépôts de graisse (ou plaques d'athérome) au niveau de

la paroi des artères.

• Cette maladie artérielle ou athérosclérose est à l'origine de graves complications comme :

- la maladie coronaire, responsable d'angine de poitrine et d'infarctus du myocarde

- les accidents vasculaires cérébraux, avec des séquelles à type d'hémiplégie

- l'artériopathie chronique des membres inférieurs, qui peut entraîner des ulcères ou une importante limitation des activités

Une alimentation adaptée et une activité physique régulière restent toujours indispensables. Si cela ne permet pas d'atteindre le taux de cholestérol souhaitable défini individuellement, ce qui est très fréquent lorsqu'il existe plusieurs facteurs de risque, le médecin y ajoutera un traitement médicamenteux.

• Lutter contre l'athérosclérose permet de prévenir ou de retarder l'apparition de ces maladies cardiovasculaires qui sont la première cause de mortalité dans les pays industrialisés.

Nous verrons dans un autre fiche les taux recommandés de cholestérol et ensuite comment y arriver

Dr Roseline Péluchon

Réf.: UNIVADIS - Fiche patients "Jusqu'ou faut-il baisser son taux de cholestérol?".