

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/traitement-d-un-exces-de-cholesterol-et-de-graisses-dans-le-sang>

# Trop de cholestérol et de graisses dans le sang : traitement

## De quoi s'agit-il ?

La dyslipidémie est le terme médical qui désigne un taux de graisse anormal dans le sang. Les principales graisses dans le sang sont le cholestérol et les triglycérides.

Les graisses sont indispensables pour une bonne santé. Elles jouent un rôle comme matériau de construction et dans l'apport d'énergie.

Un excès de certaines graisses dans le sang est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires. Les vaisseaux sanguins peuvent lentement se boucher (c'est ce qu'on appelle l'artériosclérose). À terme, cela peut provoquer un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral (AVC), mais aussi des symptômes tels que de la douleur dans les mollets après une longue marche (claudication intermittente).

En soi, avoir trop de cholestérol et de triglycérides n'est pas une maladie. Le problème, ce sont les maladies qui peuvent arriver à cause de cet excès de graisses dans le sang. Les symptômes peuvent n'apparaître qu'après de nombreuses années. C'est pourquoi il est important d'agir préventivement pour éviter l'obstruction des artères par artériosclérose (prévention primaire) ou pour empêcher la progression des atteintes existantes (prévention secondaire).

## Que pouvez-vous faire ?

Le plus important est d'adopter un mode de vie sain. Cela signifie de manger sainement, de ne pas fumer et de faire suffisamment d'exercice.

Notre corps fabrique la plupart des graisses lui-même ; un tiers provient des aliments. Non seulement nous devons manger moins de graisses, mais nous devons aussi remplacer les graisses saturées par des graisses (poly-) insaturées.

Les graisses saturées se trouvent principalement dans les aliments d'origine animale (la viande grasse, les produits laitiers entiers tels que la crème, le beurre, les pâtisseries et le chocolat). Les graisses saturées entraînent une augmentation du taux de mauvais cholestérol (LDL-cholestérol) dans le sang et

une diminution du taux de bon cholestérol (HDL-cholestérol) dans le sang. Les graisses de certains types de poissons (poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et l'anguille) sont insaturées et donc meilleures. Par conséquent, mangez du poisson (gras) au lieu de viande au moins deux fois par semaine, et consommez de préférence des produits laitiers maigres ou demi-écrémés.

Les graisses végétales sont des graisses insaturées. L'huile de colza et l'huile d'olive sont certainement à conseiller.

Les graisses « trans » ne sont pas de bonnes graisses (graisses solidifiées). Ce sont des graisses insaturées, mais avec une structure chimique différente. Elles sont généralement préparées artificiellement et souvent utilisées dans les plats préparés pour en allonger la durée de conservation. Il vaut mieux également éviter de consommer des sucres raffinés (appelés « glucides blancs »). Mangez, par exemple, du pain complet au lieu de pain blanc.

Consommez de préférence des produits frais, mangez moins de viande et de produits à base de lait entier, mais plus de poisson gras, de légumes et de fruits. Si vous voulez de la viande, prenez des viandes maigres et de la volaille sans peau. Comme collation, il vaut mieux choisir un fruit. Limitez également la quantité de sucre. Buvez moins de rafraîchissements et plus d'eau ordinaire.

Si vous êtes concerné, réduisez votre consommation d'alcool, et arrêtez de fumer. Si vous avez du mal à vous y tenir, faites-vous accompagner par un(e) diététicienn(e), un(e) médecin nutritionniste et/ou un(e) tabacologue.

Faites suffisamment d'exercice. Essayez par exemple de vous promener au moins 30 minutes par jour.

### **Que peut faire le médecin ?**

En cas d'augmentation modérée à grave du risque de problèmes cardiovasculaires et si la diminution du taux de graisses dans le sang est insuffisante après les changements de vos habitudes alimentaires, le médecin peut vous prescrire un médicament pour réduire le taux de graisses. Ces médicaments ne réduisent pas seulement le taux de cholestérol, mais aussi le taux de triglycérides dans le sang.

Les personnes en bonne santé, sans prédisposition héréditaire et qui n'ont pas d'autres facteurs de risque ne doivent pas tout de suite prendre des médicaments si le taux de graisse dans le sang est légèrement augmenté. Après l'âge de 70 ans, il n'est pas utile de commencer un traitement pour réduire le taux de cholestérol, sauf en cas de maladie cardiovasculaire connue.

Il existe différents groupes de médicaments qui réduisent le taux de graisses. Les statines sont les plus importants, et constituent généralement le premier choix. Elles freinent la production de cholestérol dans le foie et réduisent le taux de triglycérides dans le sang.

Lorsque l'augmentation du taux concerne principalement les triglycérides, on administre parfois des fibrates, souvent en association avec des statines.

Les statines ont des effets indésirables touchant le foie et provoquant des douleurs aux muscles. Le médecin peut alors éventuellement rechercher un autre traitement possible.

Rédaction le 05 mars 2020.

Dernière mise à jour le 05 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/traitement-d-un-exces-de-cholesterol-et-de-graisses-dans-le-sang>



## Liens Utiles

- Fibrates  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/2?frag=1602>
- Nutri-Score  
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Diminuer son cholestérol avec des médicaments ? Le pour et le contre  
<https://www.statines.kce.be/fr/>
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=10&v=PEtG6N\\_WTdU&feature](https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature)
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Activité physique  
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Statines  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/2?frag=1545>
- Arrêter de fumer. C'est possible  
<https://www.tabacstop.be/>
- Bonnes et mauvaises graisses dans notre alimentation  
<https://www.mc.be/sante/alimentation/graisses>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e  
<https://updlf-asbl.be/>
- Trouver un médecin nutritionniste  
<http://www.sbm.n.org/membres/>
- Tabacologues  
<https://repertoire.fares.be>
- La pyramide alimentaire  
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>

## Sources

- Guide de pratique clinique étranger  
<https://www.ebnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00525>
- www.cbip.be  
<http://www.bcfi.be>