

Vivre avec du cholestérol



Tout le monde a entendu parler du cholestérol.

Tout le monde sait qu'il faut surveiller son taux de cholestérol et réagir s'il est trop élevé. Neuf millions de Français, soit une personne sur 7, sont concernés par l'excès de cholestérol, et seuls six millions sont dépistés et pris en charge.

Cette brochure a été réalisée par des malades atteints de pathologies cardiaques et leurs proches. Membres d'associations affiliées à Alliance du Cœur, Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur, nous sommes tous concernés par l'excès de cholestérol.

Nous avons conçu cette brochure pour vous expliquer ce qu'est le cholestérol, vous mettre en garde contre son excès et surtout vous faire partager notre expérience. Car nous savons qu'il n'est pas toujours facile, au quotidien, de suivre à la lettre les conseils des médecins.

En résumé, lorsque l'on a un excès de cholestérol, il est nécessaire de prendre des mesures pour tenter de le réduire. Mais mieux vaut essayer d'éviter l'apparition de cet excès de cholestérol.

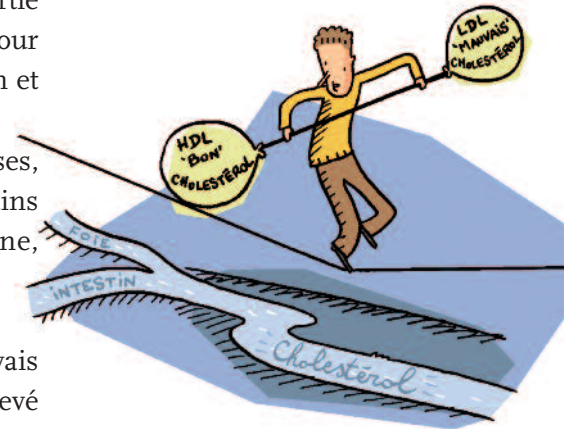
Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à la vie. Il contribue à la souplesse et à la résistance des membranes cellulaires et intervient, entre autres, dans la fabrication des hormones sexuelles, de la cortisone et de la vitamine D. Le cholestérol provient de deux sources principales dans l'organisme. Une partie est fabriquée par le foie, puis envoyée dans le sang. L'autre partie, provenant pour 70 % de la bile et pour 30 % de notre alimentation, est absorbée par l'intestin et libérée dans le sang.

L'excès de cholestérol peut être dû à une alimentation trop riche en graisses, mais également à une prédisposition génétique, à des maladies ou à certains médicaments : pilule contraceptive, produits contre l'acné, cortisone, médicaments anti-rejet prescrits aux transplantés...

Il existe deux types de cholestérol : le LDL-cholestérol, appelé « mauvais cholestérol » et le HDL-cholestérol, dit « bon cholestérol ». Un taux trop élevé LDL-cholestérol et un taux trop bas de HDL-cholestérol constituent un danger pour la santé et peuvent provoquer une maladie cardio-vasculaire.

Le taux idéal de LDL-cholestérol varie en fonction de critères (âge, sexe) et de facteurs de risque comme le diabète, l'hypertension, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladie coronarienne ou de mort subite, etc.



Taux de LDL-cholestérol recommandé :

Avec 0 facteur de risque : LDL-cholestérol \leq 2.2 g/l

Avec 1 facteur de risque \leq < 1.9 g/l

Avec 2 facteurs de risque \leq < 1.6 g/l

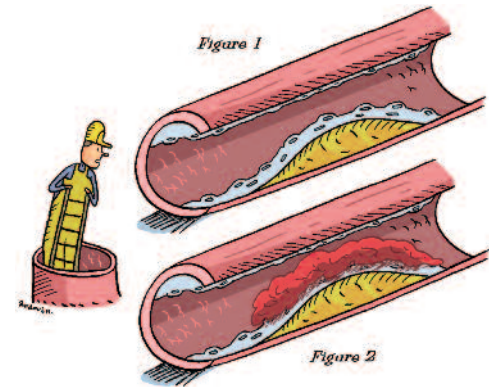
Avec 3 facteurs de risque \leq < 1.3 g/l

Avec antécédent de maladie cardiaque

ou des artères \leq < 1 g/l

Quelles peuvent être les conséquences d'un excès de cholestérol ?

Si l'organisme est confronté à un « trop plein » de LDL cholestérol, il ne sait pas s'en débarrasser et cela peut provoquer, petit à petit, des dégâts. En effet, l'excès de LDL-cholestérol se dépose sur les parois des artères et entraîne la formation de plaques (appelées plaques d'athérome - voir figure 1), visibles sur certains examens radiologiques. Les dépôts bouchent progressivement les artères et empêchent le sang de circuler normalement (voir figure 2) ; ils peuvent provoquer des accidents cardio-vasculaires : au niveau du cerveau (accident vasculaire cérébral), du cœur (infarctus du myocarde), ou des jambes artérite.



Comment savoir si j'ai trop de cholestérol ?

La plupart des personnes sont étonnées de découvrir qu'elles ont trop de cholestérol, car elles ne perçoivent aucun signe avant-coureur de ce problème. Un excès de cholestérol ne gêne pas dans la vie de tous les jours, on ne ressent aucun symptôme particulier, pourtant cela peut parfois provoquer un accident cardio-vasculaire soudain et grave.

La prise de conscience de ce risque est importante pour nous motiver à consulter notre médecin et à effectuer des analyses. C'est en réalité le seul moyen de savoir où nous en sommes.

Prenez votre santé en main : parlez-en à votre médecin. Il vous prescrira un bilan lipidique complet. Cette analyse de sang, remboursée par la Sécurité sociale, permet de mesurer le cholestérol total, le HDL-cholestérol et les triglycérides (graisses d'origine essentiellement alimentaire).

Le dosage du taux de cholestérol total contenu dans le sang n'est pas suffisant pour diagnostiquer un excès de cholestérol (ou hypercholestérolémie). Il faut impérativement calculer le taux de LDL-cholestérol, selon une formule mathématique.

$$\text{LDL-cholestérol (g/l)} = \text{cholestérol total (g/l)} - \text{HDL-cholestérol (g/l)} - \left\{ \frac{\text{triglycérides (g/l)}}{5} \right\}$$

« Je me croyais en parfaite santé, j'allais très rarement chez mon médecin, mais j'ai quand même voulu effectuer un contrôle car je sais que mes parents et mon frère ont trop de cholestérol. Quelle ne fut pas ma surprise lorsque j'ai découvert les résultats : j'avais plus de 2,5 g de LDL-cholestérol ! Pourtant, je suis jeune et je ne pensais pas avoir un risque. »

Bertrand, 35 ans



Attention : la prise de sang doit être réalisée après 12 heures de jeûne. Si vous avez terminé votre dîner à 22 heures, vous ne devez pas vous rendre au laboratoire avant 10 heures le lendemain matin.

Si ce bilan est normal : il n'est pas justifié de le répéter, sauf en cas d'apparition d'un facteur de risque. En revanche, il doit être contrôlé régulièrement si vous avez un ou plusieurs facteurs de risque.

Sur certains résultats d'analyse, le taux de cholestérol est exprimé, non pas en grammes par litre (g/l), mais en millimols (mmol).

Pour obtenir le taux en grammes, il faut diviser par 2,58 ou multiplier par 0,387. Exemple : un taux de cholestérol de 4,1 millimols équivaut à 1,60 g.



« En général, cela ne fait pas peur d'avoir du cholestérol. Beaucoup de gens en plaisantent même, lors de repas de famille bien copieux... Tant que l'on a pas été confronté, soi-même ou un proche, à un problème cardiaque, cela reste abstrait. »

Yves, 54 ans

« Je ne fume pas, je mange correctement, mais j'ai été transplantée : ce sont les médicaments anti-rejet qui me donnent du LDL-cholestérol. Je ne me sens pas responsable de cette situation, je n'y suis pour rien. Alors, que faire ? »

Sylvie, 42 ans

Dois-je modifier mon mode de vie ?

Certains facteurs de risque (antécédents familiaux, âge, maladies) ne sont pas modifiables par notre action individuelle. En revanche, il est possible de lutter contre d'autres facteurs de risque : l'hypertension artérielle, le diabète, certains comportements pouvant aussi favoriser les maladies cardiovasculaires tels que le manque d'activité physique, le surpoids, une alimentation déséquilibrée, le tabac, la consommation excessive d'alcool. Il est utile de les analyser et de les remettre en question, car un changement de mode de vie peut avoir une influence bénéfique sur la baisse de notre taux de LDL-cholestérol.



Le surpoids peut favoriser l'excès de LDL-cholestérol : il est donc fortement conseillé de perdre quelques kilos si vous êtes concerné par ce problème. Le tabac rend le sang moins fluide, favorise la vasoconstriction (rétrécissement des vaisseaux) et modifie le taux de cholestérol. Faites-vous aider pour arrêter de fumer. Il existe de nombreuses consultations de tabacologie. Prenez rendez-vous !

Infos

Suis-je trop gros ?

Pour savoir si vous êtes en surpoids, calculez votre index de masse corporelle (IMC) selon cette formule : votre poids en kilos divisé par votre taille (en mètres) au carré.

Si vous obtenez un résultat compris entre 18,5 et 25, votre poids est normal. Entre 25 et 30, vous êtes en surpoids. Au-delà de 30, vous êtes atteint d'obésité.

Exemple :

un homme de 1,80 m pèse 92 kilos.

Son IMC est de :

$$92 / 3,24 (1,8 \times 1,8) = 28,4$$

Cet homme est en surpoids.

J'ai du cholestérol, mais je suis mince ; dois-je malgré tout suivre un régime alimentaire ?

Lorsque nous découvrons notre excès de cholestérol, nous pensons souvent que nous allons devoir suivre un régime strict et vivre dans la frustration. Ce n'est pas le cas ! Nous devons juste éliminer nos mauvaises habitudes et adopter durablement une alimentation saine et équilibrée.

Nous entendons beaucoup de conseils contradictoires. Il est donc judicieux de rencontrer un médecin nutritionniste ou un(e) diététicien(ne) pour faire le point sur nos habitudes alimentaires et repérer nos erreurs.

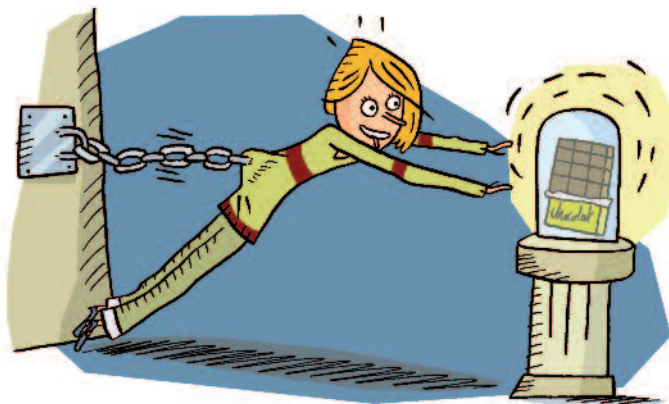
Globalement, nous devons « chasser » les mauvaises graisses, c'est-à-dire les graisses saturées d'origine animale (viandes rouges, beurre, crème, fromages, charcuterie...) et privilégier les « bonnes graisses » insaturées, d'origine végétale (presque toutes les huiles : de tournesol, de colza, d'olive, de pépins de raisin...), ainsi que les légumes, les fruits, les produits laitiers demi-écrémés, les féculents, le poisson, la viande blanche, la volaille.

Pour autant, aucun aliment n'est interdit, il faut juste faire attention aux excès et savoir équilibrer.

« Si je mange du fromage un jour, j'évite d'en prendre le lendemain. » Roland, 57 ans

« Je ne m'interdis pas de faire la fête, mais si je lâche du lest pendant les vacances, je reprends ensuite le cours des choses. » Charles, 42 ans

« Comme mon père est diabétique, ma mère m'a envoyé chez le médecin pour un bilan. En fait, je n'avais pas de diabète, mais trop de LDL-cholestérol ; le médecin m'a dit de faire attention à mon alimentation. Je mangeais un œuf dur par jour ; depuis que je l'ai supprimé, mon taux de LDL-cholestérol a baissé. » Grégoire, 27 ans



Infos

Nos ennemis ne sont pas toujours ceux que l'on croit...

Il ne faut pas confondre une alimentation qui vise à limiter l'excès de cholestérol avec un régime hypocalorique, conçu pour maigrir.

Certains aliments sont en effet trompeurs ! La crème fraîche allégée à 30 ou 15 % est riche en matières grasses saturées, qui tendent à augmenter le LDL-cholestérol. Mieux vaut donc l'éviter. En revanche, les fruits oléagineux (olives, avocat, cacahuètes, noix, noisettes...) et les poissons gras (saumon, harengs, sardines ou maquereaux - même à l'huile) sont riches en matières grasses insaturées et favorisent la baisse du LDL-cholestérol.

À savoir également : dans l'œuf, le jaune est très riche en cholestérol, alors que le blanc n'en contient pas du tout.

« Je suis une droguée de chocolat ! Je peux avoir des crises de manque, comme un gros fumeur : je suis capable de me rhabiller le soir et d'aller chez l'épicier du coin si je n'ai pas de chocolat dans mon placard. Hélas, j'ai trop de cholestérol, et le chocolat est très riche en matières grasses saturées, les plus mauvaises... Alors je me restreins : un ou deux carrés par jour, pas plus. C'est déjà un gros effort, car auparavant je mangeais une plaque entière. Mais supprimer complètement le chocolat, ça non, c'est impossible pour moi. »

Véronique, 39 ans

Est-ce que je dois obligatoirement avoir une activité physique ?

Pratiquer une activité physique, ce n'est pas forcément aller dans une salle de sport trois fois par semaine ! Il faut simplement éviter de passer ses journées assis sur le canapé ou devant la télévision. Pour bouger, les choix sont multiples : quelques mouvements de gymnastique, du yoga, du vélo, du jardinage, du bricolage... Marcher une demi-heure par jour serait déjà une bonne chose. Au quotidien, nous pouvons modifier nos habitudes : prendre systématiquement l'escalier même lorsqu'il y a un ascenseur, abandonner la voiture pour les petits trajets et se déplacer à pied... Attention : prenez l'avis d'un médecin si vous souhaitez pratiquer un sport « intense » (squash, football, aviron...).



« *Quand j'ai eu mon infarctus, j'avais trop de LDL-cholestérol. Depuis, mon taux de LDL-cholestérol a baissé grâce aux médicaments et je suis un régime alimentaire, mais je n'arrive pas à me débarrasser de mes kilos en trop. Mon cardiologue m'a recommandé une activité physique. Je fais de la gym douce chez moi tous les matins : des flexions, des étirements, des assouplissements. Ça me convient très bien. »*
Edmond, 72 ans

« *Depuis que j'ai adopté un chien, je le sors deux fois par jour. Je l'emmène régulièrement promener, et marcher est devenu un plaisir ! »*
Géraldine, 47 ans

Comment mes proches peuvent-ils s'impliquer ?

L'entourage est souvent primordial pour les personnes dont l'état de santé nécessite une adaptation du quotidien. Nos proches peuvent participer, à leur façon, au contrôle de notre excès de cholestérol.

Ils sont là pour nous aider dans la mise en place de bonnes habitudes alimentaires. Si nous sommes sous traitement, ils nous rappellent de ne pas oublier la prise du médicament. Ils peuvent aussi nous pousser à bouger, à sortir, proposer une marche dans la campagne, une balade en forêt...

Mais s'ils deviennent trop intrusifs ou autoritaires, nous pouvons leur signifier. Un entourage conscient, c'est bien ; pressant, cela devient pesant.



« Lorsque j'ai eu mon problème cardiaque, ma fille de 13 ans a eu très peur de me perdre. Maintenant, c'est elle qui prépare mes médicaments dans mon semainier. Elle a ainsi le sentiment de participer à mon traitement, de prendre soin de moi. Et cela me touche. Francis, 48 ans »

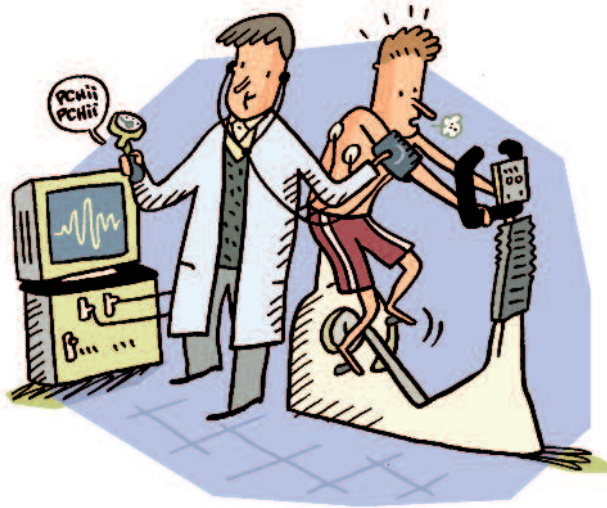
« Mes enfants font parfois un peu trop attention à ce que je mange. » Jean-Paul, 58 ans

« Quand je suis en déplacement professionnel, je déjeune au restaurant et je me laisse un peu aller, mais quand je rentre à la maison, ma femme est là pour me recadrer. Comme c'est elle qui cuisine, elle en profite pour préparer des plats équilibrés, et je ne m'en plains pas ! » Richard, 40 ans

« Je vis seule, donc pendant la semaine je mange léger. Alors le week-end, lorsque je reçois ou que je suis invitée, je m'autorise des petits extras, et c'est bien agréable. » Chantal, 38 ans

Quelle prise en charge médicale ?

Si vous avez un excès de LDL-cholestérol, un suivi médical est indispensable. Votre médecin vous prescrira des analyses régulières, vous donnera des conseils d'hygiène de vie et éventuellement un traitement. Il pourra également vous recommander d'effectuer des examens complémentaires pour vérifier l'état de vos artères (test d'effort, coronarographie, doppler). Si vous avez déjà eu un problème cardiaque, vous devez consulter régulièrement un cardiologue. Les autres facteurs de risque cardiovasculaire comme l'hypertension, le diabète, le tabagisme, le surpoids, le manque d'activité physique doivent également être pris en charge.



Dois-je prendre un traitement si j'ai trop de cholestérol ?

C'est votre médecin qui jugera si vous avez besoin d'un traitement. Il existe en effet des médicaments qui aident à réduire l'excès de LDL-cholestérol. Généralement, le médecin prescrit un traitement si les mesures habituellement préconisées (alimentation équilibrée, activité physique) ne sont pas efficaces au bout de trois mois. En cas d'antécédent de maladie cardiaque ou d'autre maladie des artères, le traitement médicamenteux peut être prescrit d'emblée avec les mesures diététiques et sans attendre le délai de 3 mois.

Il existe actuellement deux familles principales de traitement. Les médicaments de la famille des statines, connus depuis longtemps, agissent principalement sur le foie, en bloquant la fabrication de cholestérol, et les médicaments de la famille des fibrates. Lorsque les statines ne permettent pas de contrôler suffisamment le cholestérol, on peut leur ajouter d'autres traitements de mode d'action différent, agissant soit sur l'absorption du cholestérol dans l'intestin, soit sur l'absorption des sels biliaires. Si vous êtes sous traitement, vous devez prendre vos médicaments à heures fixes et éviter de tomber en panne de médicaments. Chacun sa méthode méthode pour ne pas oublier la prise : pilulier rempli pour la semaine, post-it collé sur le frigo ou la cafetière...

Surtout, n'arrêtez pas votre traitement sans en parler à votre médecin, même si votre taux de LDL-cholestérol a baissé. Attention : le traitement ne doit pas donner bonne conscience pour abandonner les règles d'hygiène de vie.

« Après quelques mois de traitement, mon taux de LDL-cholestérol avait bien baissé. J'ai alors pensé que je pouvais arrêter mon traitement, mais j'ai quand même appelé mon médecin pour lui demander son avis. Il m'a expliqué que mon taux de LDL-cholestérol avait diminué justement grâce aux médicaments, et qu'il ne fallait surtout pas arrêter, sinon il remonterait ! »

Annie, 54 ans

« Mon ami avait trop de LDL-cholestérol. Son médecin lui a prescrit un traitement, et comme il se sent protégé, il pense qu'il peut s'alimenter n'importe comment. Il mange beaucoup de charcuterie et de plats en sauce, en se disant qu'il ne risque rien. C'est idiot. »

Suzanne, 46 ans

Le traitement a-t-il des effets secondaires ?

Tout médicament peut causer des effets secondaires chez certaines personnes. Les traitements contre le cholestérol peuvent notamment occasionner des problèmes musculaires, rares mais parfois graves. Il faut immédiatement contacter votre médecin s'ils surviennent ou si vous constatez d'autres effets. Si vous avez d'autres questions, si vous avez un doute, demandez plus d'information à votre médecin ou votre pharmacien.



« On m'a prescrit un médicament contre le cholestérol, mais les effets secondaires étaient insupportables : les crampes m'empêchaient de dormir la nuit. Je l'ai arrêté, tant pis, mais je ne pouvais pas vivre comme ça. J'attends qu'on me propose un autre traitement que je pourrai supporter »

Ghislaine, 48 ans

Créée en 1993, la Fnamoc devenue Alliance du Cœur est une Union qui regroupe 16 associations et/ou fédérations.

- **ACEPTA 33** - 33600 Pessac - E-mail : accepta33@gmail.com
- **AFMOC Bretagne** - 29200 Brest - E-mail : afmoc.bretagne@orange.fr
- **AFMOC Franche-Comté** - 25200 Montbéliard - E-mail : afmocfc@numericable.fr
- **ALLIANCE DU CŒUR Ile de France** - 75014 Paris - E-mail : milotclaud@gmail.com
- **ALSACE CARDIO** - 68140 Munster - E-mail : daniel.emmen@orange.fr
- **ANCC Association Nationale des Cardiaques Congénitaux** - 78350 Les Loges en Josas - Site : www.ancc.asso.fr
- **APODEC** - 78220 Viroflay - E-mail : contact@apodec.fr - Site : www.apodec.fr
- **APVOC 23** - 23130 Saint Dizier la Tour - E-mail : apvoc23@live.fr
- **ASSOCIATION AMC** - 13014 Marseille - E-mail : chgen@free.fr
- **ATOUT CŒUR** - 44123 Vertou Cedex - E-mail : claudivienne.dickelmann@orange.fr
- **BOURGOGNE CARDIO** - 71200 Saint Sernin du bois - E-mail : jean.desmerger@wanadoo.fr
- **CŒUR ET VIE DRÔME** - 26100 Valence - E-mail : coeuretvie@gmail.com
- **COTRAL (COORDINATION des TRANSPLANTES D'ALSACE-LORRAINE)** - 67220 Villé - E-mail : don.organe@orange.fr
- **FFAGCP** - 75012 Paris - E-mail : ffagcp@numericable.fr
- **LIGUE CONTRE LA CARDIOMYOPATHIE** - 28800 Montboissier - E-mail : ligue-cardiomyopathie@orange.fr
- **OCMCS** - 73000 Chambéry - E-mail : operesducoeurdesavoie@laposte.net

INFORMATION ET SOUTIEN
ALLIANCE DU CŒUR
10 rue Lebourg
75014 Paris
01 75 43 11 61
www.alliancecoeur.fr

Brochures « Cool la vie » disponibles auprès de l'Alliance du Cœur

- Cool la vie n°1 : Vivre avec du cholestérol
- Cool la vie n°2 : Ma vie au quotidien avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°3 : Ma vie affective et sociale avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°4 : Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°5 : À table ! avec ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°6 : Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°7 : L'infarctus et après ? (vivre après un infarctus)
- Cool la vie n°8 : Bouger avec ma maladie cardiovasculaire (activité physique)
- Cool la vie n°9 : J'ai trop de tension, que faire ?
- D'autres brochures sont en cours de réalisation :
- Cool la vie n°10 : Diabète et maladies cardio-vasculaires
- Cool la vie n°11 : Prévenir et vivre après un AVC



Le comité de rédaction « Cool la vie » :

est composé de membres des associations d'Alliance du Cœur.

Rédaction : Marianne Bernède

Validation scientifique : part des administrateurs de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) et du Syndicat National des Spécialistes des Maladies du Cœur et des Vaisseaux (SNSMCV).

Conception et réalisation graphique : Christian Scheibling.

Illustration : Laurent Audouin.

Impression : Prestoprint.fr.

Les conseils présents dans les brochures « Cool la vie » sont d'ordre général. Ils ne sont pas destinés à se substituer aux conseils de votre médecin. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions!



Cool la Vie

Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur. Le titre de cette collection reflète avant tout notre état d'esprit et notre volonté de créer des brochures originales avec des explications claires et des conseils pour réussir notre vie malgré nos problèmes cardiovasculaires.

Alliance du cœur
Ligne "Écoute Santé Cœur"



PRIX APPEL LOCAL

www.alliancecoeur.fr



Flashez le QR Code !

Ce code QR vous permet de télécharger l'application de l'Alliance du Cœur sur votre Smartphone ou votre tablette. Il vous suffit de le flasher avec un lecteur de QR Code (ex : i-nigma).

Ou en vous rendant à cette adresse internet :

<http://webap.mobi/alliancecoeur>

La collection de brochures « Cool la vie » a remporté
le Prix Education du Patient au 17^{ème} festival de la Communication Médicale de Deauville en mai 2006