

# Regime et sport pour faire baisser son taux de cholestérol.



Un regime alimentaire peut-il diminuer à lui tout seul le taux de mauvais cholestérol. Le sport peut-il être une aide supplémentaire ? L'excès de cholestérol est responsable de maladie cardiovasculaire. Pour conserver des artères en bonne santé, il faut modifier son alimentation et adopter des menus personnalisés ainsi qu'un regime alimentaire particulier. Plus le taux de « mauvais » cholestérol est élevé, plus le risque d'infarctus augmente. Le cholestérol, c'est un peu comme le stress. En avoir, c'est normal, et même vital, mais en avoir trop demande de s'en occuper. Que faire

Le cholestérol est un lipide nécessaire à la vie. Il entre notamment dans la constitution des membranes cellulaires et dans celles de nombreuses hormones. Mais si vos prises de sang révèlent des taux anormaux, votre médecin vous adressera une mise en garde parfois sévère.

## Est-ce génétique ?

Dans certains cas, oui. C'est la raison pour laquelle les antécédents familiaux d'infarctus du myocarde ou de mort subite chez un parent du premier degré (avant 55 ans pour un homme et 65 ans pour une femme) sont recherchés lors de l'interrogatoire médical.

L'hypercholestérolémie familiale touche 1 personne sur 500. Cette maladie relève d'un traitement médicamenteux.

## **L'alimentation et le régime alimentaire jouent-ils un rôle ?**

Oui. En moyenne, le cholestérol est produit pour deux tiers dans le foie et apportés pour un tiers par l'alimentation. Bien que cet apport soit moindre, la quantité de cholestérol dans le sang est liée aux consommations alimentaires, surtout chez ceux qui en ont trop.

## **Son taux augmente-t-il avec l'âge ?**

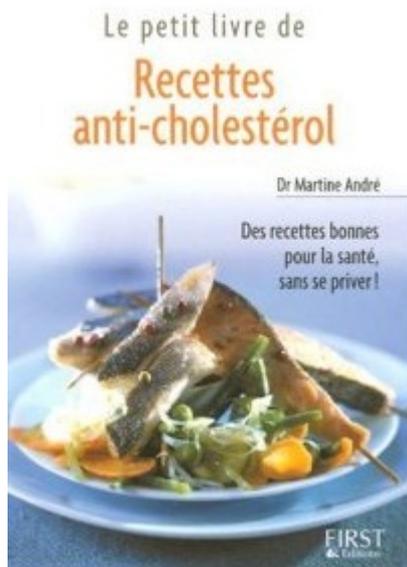
Oui, il augmente avec l'âge mais cela tient beaucoup à la prise de poids, aux repas trop riches et à la baisse d'activité physique, Ce n'est donc pas inéluctable ! Un régime alimentaire adapté devrait pouvoir endiguer le processus mais il faut avant tout consulter un médecin.

## **Quel médecin consulter ?**

Le premier professionnel concerné est souvent le médecin généraliste. Le cardiologue intervient, en général, après un premier incident cardiovasculaire. En cas d'hypercholestérolémie familiale, on se tournera vers un endocrinologue ou un spécialiste des lipides.

## **Pourquoi le régime est t-il le premier traitement ?**

L'Agence française de sécurité sanitaire (Afssaps) recommande, en dehors de patients à haut risque, de proposer un traitement hypolipémiant seulement si la baisse du LDL n'est pas atteinte après trois mois d'un régime diététique bien conduit. Il peut s'avérer utile de recourir à un médecin nutritionniste ou à une diététicienne pour adapter son alimentation et se sentir soutenu. Attention de ne pas pratiquer un régime farfelu.



## **Le sport et les activités physiques pour lutter contre le cholestérol**

Comme nous l'avons décrit précédemment un régime alimentaire peut faire baisser sensiblement le taux de cholestérol mais le sport et les activités physiques également.

Les activités d'endurance lorsqu'elles sont pratiquées au-delà d'une  $\frac{1}{2}$  heure vont puiser dans les graisses et lutter contre le mauvais cholestérol. De nombreuses activités d'endurance et de fitness existent, vous n'avez que l'embarras du choix.

*Jean Philippe*