Votre santé : le cholestérol : vital, mais parfois dangereux

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LE CHOLESTÉROL: VITAL, MAIS PARFOIS DANGEREUX

Valérie Klaus

Un taux de cholestérol trop élevé peut provoquer, à plus ou moins long terme, un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale. Des mesures diététiques simples suffisent souvent à corriger cette affection.

Vital pour l'organisme, le cholestérol est transporté par le sang jusqu'à nos cellules. Quand il se trouve en excès dans le sang, ce cholestérol se dépose sur les parois internes des artères, risquant - à long terme - de provoquer une atteinte des artères des jambes, un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale.
Surtout héréditaire, l'excès de cholestérol dans le sang - ou hypercholestérolémie - peut aussi dépendre d'un certain nombre de facteurs, dont l'obésité, le diabète, l'insuffisance thyroïdienne ou la prise de certaines pilules contraceptives.
Lorsque cette affection est associée à un tabagisme ou une hypertension artérielle, le risque de maladie coronarienne augmente sévèrement. Mais ce risque dépend aussi d'autres facteurs, tels l'âge (risque augmenté avec le vieillissement), le sexe (moins de risque pour les femmes non-ménopausées), le stress, la sédentarité ou une prédisposition familiale.

Une bonne habitude alimentaire doit s'acquérir dès le plus jeune âge.

Le bon et le mauvais cholestérol

Le cholestérol provient de notre foie, où il est fabriqué, ainsi que des substances animales de notre alimentation.
Il y a deux sortes de cholestérol dans le sang: le «bon» (le HDL-cholestérol), qui se charge du surplus de cholestérol et le «mauvais» (le LDL-cholestérol) qui - lui - favorise son dépôt sur les parois des artères.
En Suisse, l'hypercholestérolémie est généralement due à une alimentation excessive et déséquilibrée. C'est pourquoi dans la plupart des cas, cette affection se corrige dès qu'une diététique correcte est adoptée. Rares sont donc ceux qui doivent recourir aux médicaments.
Pour déterminer le taux de cholestérol, une prise de sang suffit. Ce taux est considéré comme normal lorsqu'il est inférieur à 5,2 millimoles par litre (mmol/l) ou à 200 milligrammes pour cent (mg%). Au-delà de 6,5 mmol/l ou 250 mg% - ou bien en présence d'autres facteurs de risque, ou d'une maladie coronarienne - le médecin précise souvent son diagnostic en évaluant le rapport entre le taux de cholestérol total et celui du «bon» HDL-cholestérol.

Pour en savoir plus: lire la brochure gratuite de la Fondation suisse de cariologie «Améliorez votre qualité de vie - abaissez votre taux de cholestérol!» A commander à la Fondation suisse pour la santé RADIX, Stampfenbachstrasse 161, 8006 Zurich.

5 règles d'or

Ces règles de base aident à réduire le taux de cholstérol dans le sang.

- Peu de corps gras
Moins de graisses animales: utiliser des huiles végétales.
Choisir des viandes, poissons et produits laitiers maigres.

- Peu d'aliments riches en cholestérol
Moins de fruits de mer, d'abats, de beurre et de jaunes d'œufs.

- Plus de fibres
Manger des produits aux céréales complètes, des fruits et légumes variés.

- Moins de sucre

- Vivre sainement
Boire 1,5 l/jour, sans sucre ni alcool.
Arrêter de fumer.
Faire régulièrement du sport (marche, nage, vélo).
Maîtriser le stress.
Maigrir en cas d'obésité.