Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 23 (1993)

Heft: 12

Rubrik: Votre santé : le cholestérol : vital, mais parfois dangereux

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.