



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
 - Hypertension Artérielle
 - Diabète
 - Fibrillation Auriculaire
 - Cholestérol
 - Inactivité Physique
 - Alimentation mal-adaptée
 - Alcool
 - Obésité
 - le Tabagisme
 - Stress et Dépression
- RESSOURCES
 - Vidéos
 - Blog
 - Podcast
 - Liens utiles
 - Lecture complémentaire
 - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

5 Faits Surprenants sur le Cholestérol



Lorsque nous pensons à un cholestérol élevé, nous imaginons probablement une assiette chargée d'aliments gras. Il est vrai que suivre un régime riche en

graisses saturées ne fera rien pour vous aider à préserver votre cœur en bonne santé et à maîtriser votre cholestérol. Mais quelques faits pourraient vous surprendre sur cette substance grasse naturelle.

1. Il existe 3 niveaux de cholestérol recommandés différents.

La détermination d'un taux de cholestérol approprié dépend de nombreux facteurs, et notamment de votre âge, votre sexe et de vos antécédents médicaux. Un taux idéal pour l'un peut être différent pour l'autre. En règle générale, votre médecin fixera votre taux de cholestérol idéal en fonction de votre risque de maladie cardiaque ou d'AVC. Par exemple, vous pouvez avoir des niveaux plus élevés de mauvais cholestérol si vous avez déjà un risque global plus faible. (1) À

A quel taux doit se situer mon « mauvais cholestérol » ?

RISQUE D'AVC FAIBLE À MODÉRÉ

Mauvais cholestérol : moins de 115 mg / dl (3,0 mmol / l)

RISQUE ÉLEVÉ D'AVC

Mauvais cholestérol : moins de 100 mg / dl (2,6 mmol / l)

RISQUE TRES ÉLEVÉ D'AVC

Mauvais cholestérol : moins de 70 mg / dl (1,8 mmol / l)

2. Vous pouvez réduire jusqu'à 27% votre risque d'AVC

. Vous avez tant d'options pour réduire votre cholestérol, telles que cesser de fumer, accroître votre niveau d'activité physique, limiter la consommation d'alcool et manger moins de graisses saturées. Il est encourageant de savoir que des changements même modestes peuvent avoir un impact considérable sur votre risque de maladie cardiaque et d'AVC. En fait, un exercice modéré régulier peut réduire vos risques d'AVC jusqu'à 27%. (2)

3. Une personne sur 200 est plus susceptible d'avoir un taux de cholestérol élevé

Un taux de cholestérol élevé n'est pas toujours dû à des choix de vie. Une personne sur 200 à 1 sur 500 naît avec une hypercholestérolémie familiale (HF). Cette maladie est courante dans les familles et vous rend plus susceptible d'avoir

des taux élevés de mauvais cholestérol (LDL-C) dans le sang. Bien que cela puisse entraîner de graves problèmes de santé, tels que les accidents cérébrovasculaires, la HF peut être prise en charge à l'aide de médicaments pris régulièrement. (3)

4. Le taux de cholestérol des personnes de plus de 45 ans devrait être vérifié tous les 1 à 2 ans.

Un taux de cholestérol élevé ne présente généralement aucun symptôme. Ce qui signifie qu'il est important de consulter votre médecin et de faire vérifier le vôtre régulièrement. Les jeunes adultes de plus de 20 ans devraient faire vérifier leur taux de cholestérol tous les 5 ans. Les hommes âgés de 45 à 65 ans et les femmes âgées de 55 à 65 ans devraient faire l'objet d'un dépistage tous les 1 à 2 ans. Ainsi, vous apprendrez si vous vous situez dans une fourchette saine et, dans le cas contraire, vous pourrez apporter quelques modifications afin de réduire votre risque d'AVC. (4)

5. Une perte de seulement 3 à 5% de votre poids total peut réduire votre risque d'AVC.

Votre poids est lié à votre taux de cholestérol et, par conséquent, à votre risque de développer certaines affections telles que les maladies de cœur. Des recherches ont montré que les personnes obèses ou en surpoids n'ont peut-être besoin que de perdre 3 à 5% de leur poids total pour réduire leur « mauvais cholestérol » et augmenter leur « bon cholestérol ». Cela signifie qu'une personne pesant 64 kg n'aurait besoin que de perdre entre 1,8 et 2,3 kg afin de commencer à faire une différence. (4)

Références :

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058
2. <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>
3. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/information_for_south_asian_people.pdf
4. [https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_\(002\).pdf](https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf)
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-cholesterol>

Développé par



SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)