



la fiche conseil

l'artériosclérose



Le cholestérol est indispensable à la vie. Mais attention: en excès dans le sang, le risque de maladies coronariennes mortelles est potentiel.

Comment le corps réagit

Dans les pays industrialisés, l'artériosclérose (ou athérosclérose) figure en tête de liste de la majorité des maladies cardio-vasculaires. En cause, un excès de mauvais cholestérol, l'hypercholestérolémie, se dépose sous forme de pellicule grasse sur les parois de nos artères, notamment celles du cœur, et en rétrécit dangereusement le diamètre. Alors que le cholestérol est un élément essentiel des cellules humaines, il permet notamment de fabriquer les hormones sexuelles, la cortisone, la vitamine D et la bile. Or on distingue deux types de cholestérol.

Le «bon» cholestérol ou HDL (High Density Lipoproteins), récolte le surplus de cholestérol – y c. celui déposé sur les parois des artères – pour l'acheminer vers le foie et l'éliminer avec la bile. Quant au «mauvais» cholestérol ou LDL (Low Density Lipoproteins), il se dépose sur la paroi interne de nos artères.

Or l'athérosclérose peut progresser silencieusement et lentement durant des années, sans aucun symptôme d'alerte avant l'hypercholestérolémie. Ignorée ou mal gérée, celle-ci mène à des maladies coronariennes telles que l'angine de poitrine et l'infarctus du myocarde, voire à une mort précoce. Résultat: prévention et traitement sont à privilégier impérativement.

Ce que vous pouvez faire vous-même

Réduisez les facteurs de risques

- Faites contrôler votre taux de cholestérol tous les 5 ans (femmes dès 55 ans et plus, hommes dès 45 ans et plus).
- Limitez vos apports en sucre et en graisses : remplacez le beurre par des huiles et margarines végétales contenant des acides gras mono-insaturés (olive, colza, soja, noix, arachide) et des acides gras polyinsaturés de type oméga (tournesol, maïs, colza, pépins de raisin).
- Bougez régulièrement: chaque pas compte!
- Renoncez au tabac.
- Alcool: 2 à 3 verres par semaine suffisent.
- Attention au sel: lisez les étiquettes.
- Halte au stress: faites la part belle à la relaxation et au bien-être.
- Surveillez votre poids.

Pour calculer votre IMC ou indice de masse corporelle, reportez-vous à l'encadré ci-dessous:

Divisez votre poids en kilos par votre taille en mètre au carré. Exemple: 65 kg (1,7 m x 1,7 m) = 22,5.

Votre IMC

- > est inférieur à 19: votre poids est au-dessous de la norme
- > se situe entre 20 et 25: votre poids est normal
- > se situe entre 26 et 30: vous présentez un surpoids*
- > est supérieur à 30: vous souffrez d'obésité*

* Risques de maladies cardio-vasculaires accrus.

Le conseil plus

Faites le CardioTest®: Faire un test de dépistage du cholestérol constitue un très bon moyen de dépistage ou de suivi: au moyen d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt, votre pharmacien pharmacieplus va mesurer votre cholestérol total avant de vous conseiller de manière personnalisée.

Plus d'infos sur www.pharmacieplus.ch.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

