

FACTEURS
DE RISQUE



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

CHOLESTÉROL

AGIR POUR RÉDUIRE LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES



INFORMER

SENSIBILISER

SOUTENIR

ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org



Fédération
Française de
Cardiologie

L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.

Mobilisée partout en France,
la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis
bientôt 60 ans contre les maladies cardiovasculaires.

2900

bénévoles

27

associations
régionales

269

clubs
Cœur et Santé

3 M

de brochures
diffusées

3 M€ / an

pour
la recherche

18 200

personnes
accompagnées

NOS 4 MISSIONS :



Informar
les publics



Sensibiliser
aux gestes
qui sauvent



Soutenir
la recherche



Accompagner
les personnes

NE LAISSEZ PAS VOTRE CŒUR S'ABÎMER

Dix millions de personnes en France ont trop de cholestérol. Or, beaucoup ne le savent pas. Et vous, connaissez-vous votre taux de cholestérol ?

Le cholestérol est un « tueur silencieux » qui encrasse nos artères, il se cache pendant des années et, tout à coup, par un effet de trop-plein, il fait parler de lui et peut provoquer l'arrêt brutal de notre cœur. Les triglycérides, autre catégorie de graisses, doivent également faire l'objet de surveillance lorsque leur taux augmente anormalement. C'est pourquoi il faut prendre soin de sa santé le plus tôt possible.

**Le cholestérol
est un « tueur
silencieux »**

Apprendre à se connaître est la meilleure façon de vivre bien et longtemps. Cela implique principalement de bouger son corps tous les jours et de ne pas le surcharger par une alimentation trop riche. Ces règles sont simples et excellentes pour votre cœur !

Aujourd'hui, même si vous avez du cholestérol et des triglycérides en excès, vous pouvez agir et les faire diminuer. Vous augmenterez ainsi votre espérance de vie, et votre cœur ne s'en portera que mieux.

Dr François Paillard

Président de l'Association
de cardiologie Bretagne
Cardiologue au CHU de Rennes



Pr Jean Ferrières

Président de l'Association
de cardiologie Midi-Pyrénées
Cardiologue au CHU
de Toulouse



REPÈRES

Il est important de connaître votre taux de cholestérol.
L'idéal est qu'il soit inférieur à 2 g/l. Si vous avez plus de 2,50 g/l, consultez votre médecin.

Une simple prise de sang permet de le doser.

L'excès de « mauvais » cholestérol est responsable de nombreuses maladies du cœur et des vaisseaux.
S'il est associé au tabagisme, à de l'hypertension artérielle ou à du diabète, cela multiplie les risques de mortalité.
Si vous avez un de ces facteurs de risque, consultez au plus tôt votre médecin, et ce, dès que votre taux de cholestérol dépasse 2 g/l.

Quelques modifications alimentaires suffisent souvent à réduire un taux de cholestérol en excès.

Un taux de triglycérides au-dessus de 1,5 g/l est considéré comme anormalement élevé.

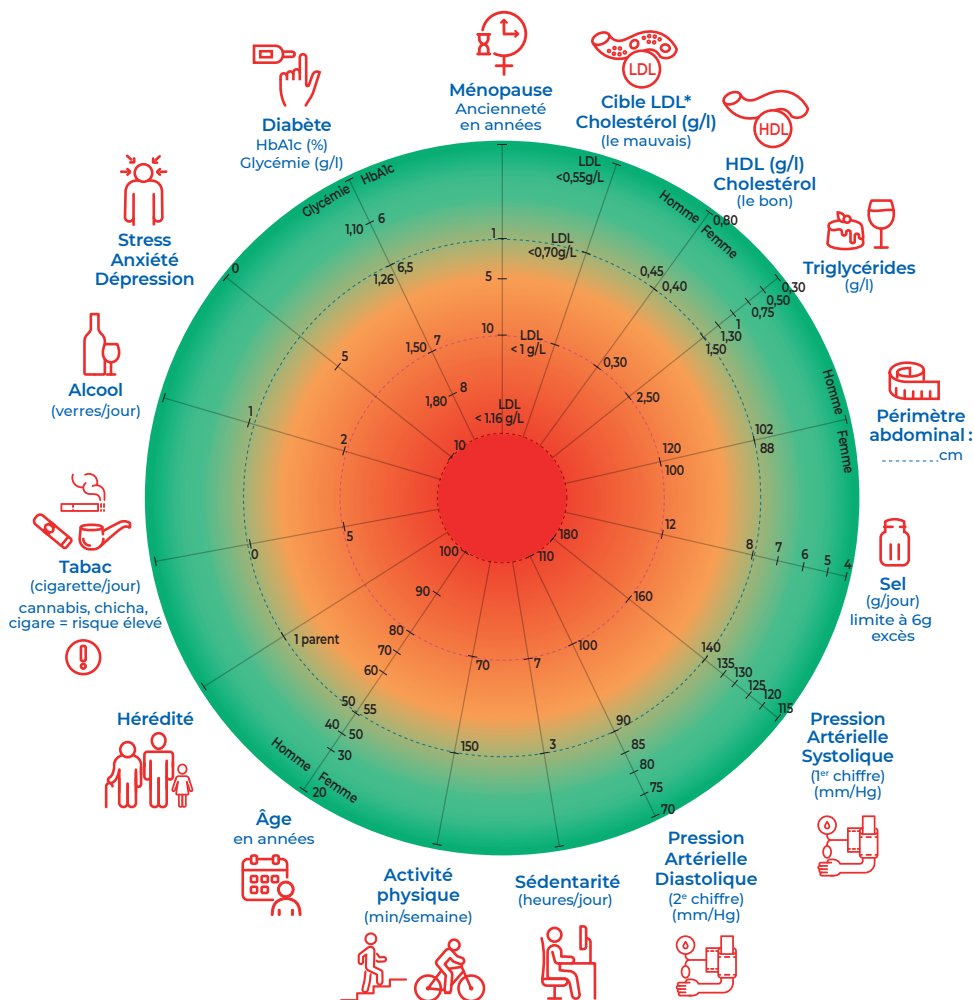
Il existe, si nécessaire, des médicaments efficaces et bien tolérés. Demandez conseil à votre médecin.

LA SANTÉ DE MON ARTÈRE

J'identifie mes facteurs de risque cardiovasculaire

Vous pouvez reporter une partie de vos résultats de bilans biologiques et d'hygiène de vie en positionnant une croix sur chaque ligne correspondant à un facteur de risque cardiovasculaire sur le schéma de l'artère des facteurs de risque.

Vous reliez ensuite les croix par un trait. Le cercle de croix ainsi tracé fait apparaître l'état «virtuel» de votre artère. L'objectif est de vous situer le plus possible dans la zone verte de l'artère.



*La cible de LDL cholestérol à atteindre sous traitement varie en fonction du risque cardiovasculaire (ESC 2021) :

Risque faible à modéré : LDL < 1 g/L

Risque élevé : LDL < 0,7 g/L

Risque très élevé : LDL < 0,55 g/L

CONNAÎTRE CET ENNEMI: LE CHOLESTÉROL

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une graisse naturelle indispensable à l'organisme.

Le cholestérol est un constituant essentiel de la paroi de nos cellules; il entre dans la composition de nombreuses hormones et permet la synthèse de la vitamine D.

D'où vient-il ?

- ▶ Trois quarts du cholestérol sont produits par le foie.
- ▶ Un quart du cholestérol provient de notre alimentation.

Seul l'excès de « mauvais » cholestérol (ou LDL-cholestérol) est dangereux pour la santé, car le surplus se dépose sur les parois des artères.

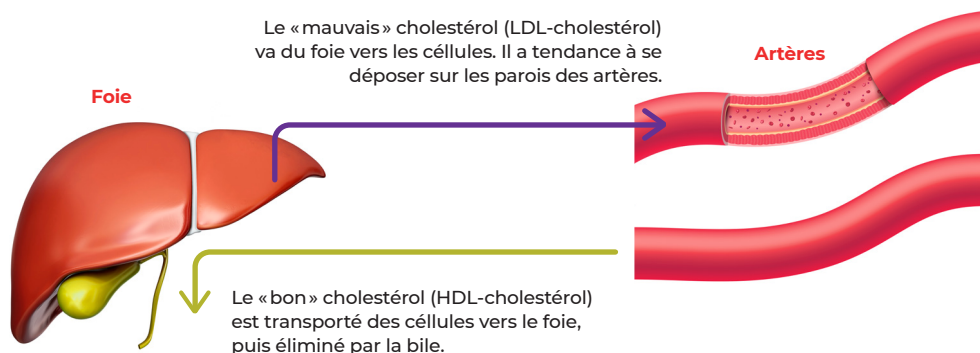
Pourquoi dit-on qu'il y a du « bon » et du « mauvais » cholestérol ?

Le cholestérol circule dans le sang sous deux formes différentes en fonction du type de transporteur qui le véhicule:

■ Le cholestérol qui va des cellules vers le foie avant d'être éliminé par la bile est le HDL-cholestérol.

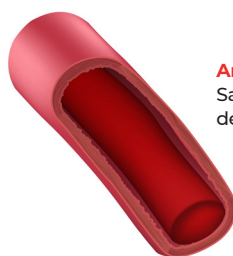
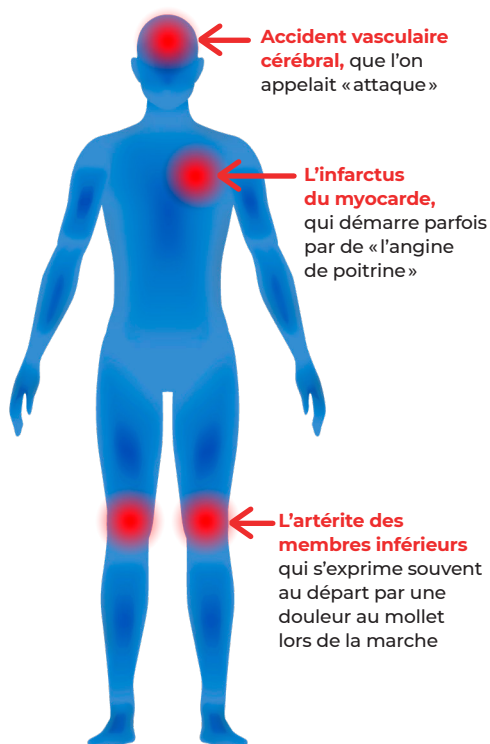
Il est qualifié de « bon » cholestérol car il permet l'élimination du cholestérol de l'organisme.

■ Le cholestérol qui va du foie vers les cellules est le « mauvais » cholestérol ou LDL-cholestérol. Il a tendance à se déposer sur les parois des artères et à former progressivement des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les conduits artériels.

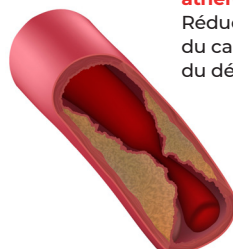


Quelles sont les conséquences d'un excès de cholestérol ?

L'excès de cholestérol est un des principaux ennemis de nos artères. Insidieusement, le cholestérol en excès dans le sang se dépose sur les parois des artères de notre organisme, en particulier celles du cœur (artères coronaires), du cerveau et des jambes. Puis, sans signes d'alerte, les maladies cardiovasculaires se déclarent sous la forme d'un infarctus du myocarde, d'un accident vasculaire cérébral ou d'une artérite des jambes.



Artère saine
Sans dépôt de cholestérol



Artère avec athérosclérose
Réduction du calibre et donc du débit sanguin

Les artères les plus petites sont bouchées les premières par l'excès de cholestérol, en particulier celles du cerveau, du cœur et des jambes.

TOUT SAVOIR SUR L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL

Comment savoir si vous avez un excès de cholestérol ?

- Il suffit d'une simple prise de sang pour le doser.
- Dans un premier temps, on peut réaliser le dosage du cholestérol total dans le sang (ou cholestérolémie totale). Le taux de cholestérol total dans la population française est en moyenne de 2,20 g/l. Au-dessus de ce seuil, on parle d'hypercholestérolémie et il faut consulter un médecin. **Le taux idéal pour la santé est inférieur à 2,0 g/l.** Pendant longtemps, le cholestérol agit silencieusement. Dès l'âge de 20 ans, faites contrôler régulièrement votre cholestérolémie !



Un excès de poids peut, chez certaines personnes, augmenter le taux de « mauvais » cholestérol.



Il est impératif d'effectuer la prise de sang en période d'alimentation habituelle, à distance d'une grossesse ou d'une maladie récente comme une infection ou un accident cardiaque.

**2,0 g/l
maximum**

- Chez l'adulte, il est préférable de doser le « bon » cholestérol (HDL-cholestérol) et le « mauvais » cholestérol (LDL-cholestérol). Le taux de HDL-cholestérol doit être compris entre 0,40 et 0,60 g/l. Celui de LDL-cholestérol doit être inférieur à 1,30 g/l.



L'interprétation des taux de cholestérol n'est pas comparable d'un individu à l'autre. Le taux considéré comme « normal » dépend du dosage des autres fractions mais aussi de l'âge, du sexe, des antécédents de maladies cardiovasculaires, du tabagisme et des autres facteurs de risque. Demandez toujours l'avis de votre médecin.

Quelles sont les raisons d'un excès de cholestérol ?

Il existe quatre grandes causes à l'excès de cholestérol.

① La plus fréquente : une alimentation trop riche en graisses « saturées »

Une consommation trop importante de graisses dites « saturées » apportées par des aliments d'origine animale comme les viandes, les œufs ou certains produits laitiers (fromages, beurre) a une influence directe sur le taux de cholestérol.



③ La plus prévisible : certaines maladies

Des affections, notamment du rein, du foie et de la thyroïde, ou le diabète (excès de sucre dans le sang) peuvent être responsables d'une augmentation du taux de cholestérol. Dans ces cas, on corrige d'abord la maladie en cause.

④ La plus réversible : certaines familles de médicaments

Certains médicaments comme les contraceptifs oraux (pilules), les produits utilisés contre l'acné, la cortisone, etc. peuvent augmenter le taux de cholestérol. Celui-ci revient à la normale à l'arrêt du traitement. C'est aussi une occasion fréquente de découverte d'une hypercholestérolémie que l'on ne connaissait pas.

② La plus injuste : un terrain génétique particulier

Il existe des anomalies génétiques spécifiques au niveau du génome qui font apparaître ce que l'on appelle l'**hypercholestérolémie familiale**.

C'est l'anomalie génétique la plus fréquente chez l'adulte en France.

**L'hypercholestérolémie
ne se transmet pas de façon
systématique des parents
aux enfants.**



**N'oubliez pas d'informer
votre médecin de vos
traitements en cours.**



QUE FAIRE EN CAS D'EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

Pour réduire votre taux de cholestérol, il existe deux leviers : le respect des conseils diététiques et les traitements médicamenteux.

Ces derniers ne doivent être envisagés qu'après avoir pris les mesures diététiques adaptées.

Les conseils diététiques

Ils n'ont pas pour objectif de faire perdre du poids sauf en cas de surpoids ou d'obésité avérée. **Une règle de base : mangez de tout, mais sans excès de sucres !**

Pour réduire le taux de « mauvais » cholestérol, limitez les aliments riches en graisses saturées, reconnaissables au fait qu'elles sont solides à température ambiante.

Le régime méditerranéen, riche en légumes, fruits, céréales complètes, légumes secs, graisses végétales, réduit très significativement le risque cardiovasculaire.

-15%

En modifiant simplement son alimentation et sans médicament, on peut déjà réduire de 15 % son taux de cholestérol.



EN PRATIQUE

- ▶ Limitez la consommation de graisses d'origine animale (fritures, sauces, beurre, lard, saindoux, charcuterie, fromages, viandes grasses).
- ▶ Évitez les grignotages répétés (biscuits salés, chocolat et viennoiseries...).
- ▶ Privilégiez les matières grasses végétales (huiles de noix, d'olive, de colza) et diversifiez vos huiles.
- ▶ Préférez les matières grasses allégées : margarines allégées (pour la cuisson), pâtes à tartiner allégées (à consommer crues), lait demi-écrémé, crèmes, fromages et yaourts allégés.

RAPPELEZ-VOUS : l'alimentation au quotidien doit être contrôlée, mais les repas de fête sont tout à fait possibles.

ATTENTION AUX EXCÈS DE SUCRE qui peuvent contribuer au surpoids ou contenir des graisses cachées : glaces, pâtisseries, sodas, etc.

Pour protéger vos artères, mangez équilibré et sans excès

L'idéal ?



5 fruits et légumes par jour.



2 portions de poisson par semaine.



2 produits laitiers demi-écrémés par jour.



1 petite quantité d'huile végétale - en privilégiant les huiles de noix, de colza et d'olive.



3 portions de glucides ou féculents (pain, pâtes, riz) dont au moins un complet par jour.

Et pour encore mieux combattre le cholestérol, Bougez !

- C'est la **régularité de l'exercice physique** et non simplement l'intensité qui compte.
 - **30 minutes d'activité physique par jour**, comme la marche par exemple, permettent même d'augmenter le taux de « bon » cholestérol.
- Alors, en avant !**

Si les mesures diététiques ne suffisent pas, il existe différentes familles de médicaments dits « hypocholestérolémiants » efficaces et bien tolérés. **Parlez-en à votre médecin.**



Il y a 17 ans, lors de mon contrôle sanguin annuel, les résultats ont fait apparaître un taux très élevé de « mauvais » cholestérol. Mon médecin traitant m'a prescrit un traitement médicamenteux associé à un régime alimentaire excluant les plats en sauce, les viandes grasses, la charcuterie, les fromages, les pâtisseries et les grignotages ! J'ai suivi toutes ses recommandations et modifié mon alimentation. Je mange le plus souvent possible du poisson, des viandes blanches, des légumes, de la salade. Mais, étant très gourmande, je m'autorise de temps en temps une part de gâteau ou une tartine de fromage. À ce jour, mon taux de cholestérol s'est stabilisé mais reste juste à la limite.»



Nicole, 77 ans - Retraitée (78)



Retrouvez de nombreux conseils et astuces pour bouger plus et manger mieux au quotidien sur www.mangerbouger.fr

LES TRIGLYCÉRIDES

Nos aliments contiennent des lipides (graisses), parmi lesquels se trouvent les triglycérides, qui jouent le rôle de carburant pour nos cellules. Stockés en excès par notre organisme (manque d'activité physique, alimentation non équilibrée), **ils favorisent la survenue des maladies cardiovasculaires.**

Après un repas riche en graisses, les triglycérides parvenus dans l'intestin sont rapidement absorbés et leur taux dans le sang augmente de manière importante. C'est pourquoi on doit les doser à jeun, au moins 8 à 12 heures après un repas.

On parle d'hypertriglycémie lorsqu'ils sont en excès dans le sang.

AUTRES CAUSES D'UN TAUX ÉLEVÉ :

Certains médicaments

- ▶ œstrogènes, progestatifs;
- ▶ corticoïdes;
- ▶ dérivés de la vitamine A;
- ▶ certains traitements antihypertenseurs;
- ▶ certains traitements de l'infection VIH.

Certaines maladies

- ▶ hypothyroïdie;
- ▶ insuffisance rénale;
- ▶ diabète (surtout si mal équilibré).

Trois facteurs jouent un rôle majeur dans l'élévation du taux de triglycérides : l'alcool, les sucres et l'excès de poids. Mais leur impact varie selon les individus.



On considère que le taux de triglycérides est anormalement élevé à partir de 1,5g/l. Comme ces graisses se forment après chaque repas, leur taux varie très vite en fonction de l'alimentation et de ses modifications.

À la différence du cholestérol, **le taux de triglycérides sanguins ne dépend pas des graisses que nous mangeons.**

Certaines, comme celles de poisson, riches en acides gras oméga 3, ont même un effet bénéfique sur la baisse du taux de triglycérides.

Il faut, en revanche, **faire attention aux sucres simples et «rapides»** : sucre de table, bonbons, miel, sodas, pâtisseries, jus de fruits, consommation excessive de pain ; et **limiter l'alcool.**



 **Mangez chaque jour des légumes verts, des crudités, des fruits frais, et bougez !**



TRAITEMENT DE L'HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE

- ▶ activité physique;
- ▶ alimentation pauvre en sucres et en alcool;
- ▶ perte de poids si excessif.



C'est en 2009 que l'on m'a découvert un taux élevé de cholestérol. J'ai été surpris car je fais très attention à mon alimentation depuis plusieurs années, je ne suis pas en surpoids et j'ai une bonne hygiène de vie, pas de tabac ni d'alcool, je ne pratique pas d'activité physique mais je fais beaucoup de jardinage. J'ai vu avec mon médecin traitant ce que je devais supprimer, conserver ou améliorer dans mon alimentation; conclusion, je dois proscrire les produits laitiers gras. Mon taux de « mauvais » cholestérol est en baisse depuis l'application de ces recommandations.»



Colin, 59 ans - informaticien (94)

LES TRAITEMENTS DE L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL OU DE TRIGLYCÉRIDES

Lorsque les modifications alimentaires ne suffisent pas à normaliser le taux de cholestérol ou de triglycérides dans le sang, votre médecin peut envisager de leur associer un traitement médicamenteux.

Quels sont ces traitements ?

1. Pour faire baisser le taux de LDL-cholestérol (« mauvais » cholestérol)

► **Les statines sont les principaux traitements de l'hypercholestérolémie.**

Très efficaces pour réduire le taux de LDL-cholestérol et pour prévenir les maladies cardiovasculaires, ces médicaments sont généralement très bien tolérés. Leurs principaux effets indésirables sont des douleurs musculaires et des crampes, qui peuvent survenir chez 5% des patients traités.

► **L'ézétimibe constitue le traitement de 2^e intention**, lorsque les statines seules ne suffisent pas ou lorsqu'elles ne sont pas bien tolérées.

► **La colestyramine est une substance plus ancienne** : elle agit comme

l'ézétimibe, mais présente davantage d'effets indésirables d'ordre digestif.

► **Les inhibiteurs PCSK9 constituent une classe récente de traitement de l'hypercholestérolémie.** Administrés uniquement par voie injectable, ils sont très puissants (baisse de 50% du taux de LDL-cholestérol), mais leur indication est, pour l'heure, limitée aux patients atteints de maladies cardiovasculaires non contrôlés par les traitements usuels ainsi que dans les cas d'hypercholestérolémie familiale.



2. Pour faire baisser le taux de triglycérides

► **L'alimentation reste l'arme la plus efficace.**



► **Les fibrates** peuvent être proposés en complément dans certains cas.

► **Les oméga-3** (huiles de poisson) peuvent également faire baisser modérément le taux de triglycérides.

Quand prescrire ces médicaments ?

- ▶ **Presque systématiquement en cas de maladie cardiovasculaire liée à l'athérosclérose** (encrassement des artères): infarctus, artérite des membres inférieurs, AVC ischémique, artères dilatées ou pontées.
- ▶ **Très fréquemment en cas de diabète.**
- ▶ **En cas d'hypercholestérolémie familiale** associée à des taux très élevés de LDL-cholestérol.
- ▶ Un traitement médicamenteux peut être conseillé par le médecin lorsque **le taux de LDL-cholestérol demeure trop élevé malgré un régime alimentaire**, surtout s'il

existe d'autres facteurs de risque cardiovasculaire associés (tabac, HTA, diabète, antécédents familiaux, insuffisance rénale).



Quel est l'effet de ces traitements ?

- ▶ **Ils entraînent une baisse rapide (quelques semaines) du taux de cholestérol ou de triglycérides.** Leur efficacité est généralement contrôlée par une prise de sang, 2 ou 3 mois après leur introduction ou la modification de leur posologie.
- ▶ **Les bénéfices sur les artères et le système cardiovasculaire s'évaluent sur le long terme**, après plusieurs mois ou années de traitement; ils doivent donc être pris conformément à la prescription du médecin, sans interruption prolongée (sauf en cas d'effet indésirable et sur avis médical).



QUI CONTACTER ?

Votre médecin de famille est le mieux placé

Par son suivi régulier et par la connaissance de votre famille, il peut **dépister un excès de cholestérol, préconiser les conseils diététiques** qui vous conviennent et **prescrire, si besoin, un médicament**. Il saura choisir le plus adapté à votre situation et assurer la surveillance dont vous avez besoin.

Vous pouvez aussi contacter un diététicien

C'est un **professionnel paramédical** spécifiquement formé pour **l'éducation nutritionnelle**, le soutien et l'accompagnement dans l'application des mesures diététiques recommandées.

Quels médecins spécialistes peuvent vous aider ?

Ils seront consultés sur la recommandation de votre médecin de famille.

- ▶ **L'endocrinologue** : spécialiste des lipides, du diabète et des hormones.
- ▶ **Le nutritionniste** : médecin spécialisé dans le diagnostic et l'élaboration de programmes nutritionnels adaptés à chaque situation médicale. Il peut personnaliser les conseils diététiques dont vous avez besoin.
- ▶ **Le cardiologue** : spécialiste des maladies du cœur, il prend en charge les personnes qui sont exposées aux facteurs de risque ou les patients qui ont déjà fait un accident cardiovasculaire.



NOTES

NOTES

LE NUTRI-SCORE, UN OUTIL POUR VOUS GUIDER

NUTRI-SCORE



Que signifie ce logo ?

Le Nutri-Score est un logo apposé de manière volontaire sur la face avant des produits alimentaires préemballés. Il peut vous aider à faire le point sur leurs qualités nutritionnelles grâce à un score nutritionnel. Ce score est calculé pour 100 grammes de produit en fonction de sa composition nutritionnelle en calories, sucres, graisses saturées, sel, fibres, protéines, ainsi que le pourcentage de fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque, huiles d'olive, de noix et de colza.

Comment le lire ?

Le logo est basé sur une échelle de 5 couleurs: du vert foncé à rouge, associées à des lettres allant de A à E:

- A pour les aliments plutôt riches en fibres, en protéines, et/ou préparés à partir de fruits et de légumes. Ils doivent être présents quotidiennement dans l'assiette.
- et E pour les aliments dont il est préférable de limiter la consommation puisqu'ils apportent plus de calories, d'acides gras saturés, de sucres et/ou de sel.

ET EN PRATIQUE ?

Il est indispensable de rappeler que l'équilibre alimentaire ne se fait pas en un seul repas et que l'important reste de manger varié et équilibré tout en se faisant plaisir. Ainsi, il n'est pas conseillé de consommer exclusivement des produits au Nutri-Score A ou B et d'écarter les produits D et E. Par exemple, les huiles végétales sont généralement classées avec un Nutri-Score C ou D car elles sont riches en lipides, mais d'une part elles contiennent de bonnes graisses et d'autre part les graisses sont indispensables pour la santé.

De A à E, l'essentiel est de manger varié, toujours avec plaisir, et de privilégier les aliments simples et «nature» pour plus de goût et de bénéfice nutritionnel.



Un Cœur qui va,
la Vie qui bat !

Fédération Française de Cardiologie

Association habilitée à recevoir des dons,
legs, donations et assurances-vie.

5 rue des colonnes du Trône - 75012 Paris
TÉL + 33 (0)1 44 90 83 83 - FAX + 33 (0)1 43 87 98 12

www.fedecardio.org



Documentation soutenue par le Ministère de la Santé et de la Prévention