

# J'ai du cholestérol : qu'est-ce que c'est ?

**Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen](http://www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**Le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, en quantité modérée et sous la forme de "bon" cholestérol. En excès, le "mauvais" cholestérol peut entraîner des maladies cardio-vasculaires graves.**

## Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

Le cholestérol est une graisse indispensable à la vie de vos cellules. Il assure notamment la rigidité de la paroi des cellules et est utilisé par l'organisme pour fabriquer de nombreuses substances : la vitamine D, des hormones, etc. Le cholestérol circule dans le sang pour être distribué aux différentes cellules et aux organes qui l'utilisent.

## D'où vient le cholestérol ?

Le cholestérol a deux sources principales :

- Une moitié est fabriquée par votre foie.
- L'autre moitié provient de l'intestin : 1/3 venant de votre alimentation et 2/3 de la bile.

Le cholestérol de l'alimentation se trouve en grande quantité dans les graisses d'origine animale (viande rouge, beurre, fromages, charcuterie, crème fraîche), dans le jaune d'œuf et dans les abats (cervelle, rognon, foie).

## Pourquoi parle-t-on de bon et de mauvais cholestérol ?

Il existe deux formes de cholestérol circulant dans le sang : le LDL cholestérol, mauvais pour la santé, et le

HDL cholestérol bénéfique.

Le LDL cholestérol est la forme qui va du foie vers les cellules. Lorsqu'il est en excès, il se dépose sur la paroi des artères. Là, il forme des plaques appelées plaques d'athérome, qui peuvent gêner, voire empêcher l'écoulement du sang.

Le HDL cholestérol est la forme qui va des cellules vers le foie pour y être dégradé. Ainsi par sa contribution à l'élimination du cholestérol par le foie, le HDL joue un rôle de protection des artères. Plus son taux est élevé dans le sang, plus il est bénéfique car il diminue le risque de formation de plaques d'athérome.

## **J'ai trop de cholestérol. Est-ce grave ?**

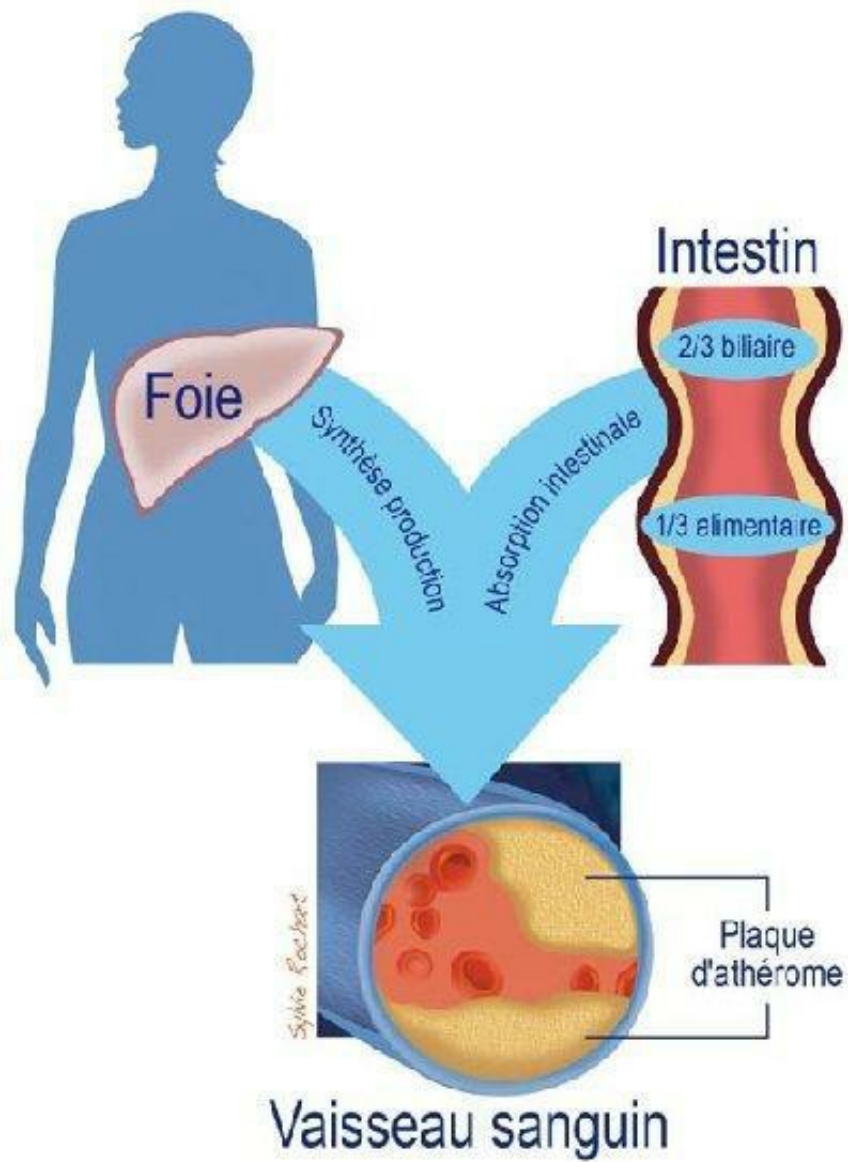
L'excès de cholestérol dans le sang (en particulier le LDL) peut boucher les artères. Pendant longtemps, il agit silencieusement, vous ne vous en rendez pas compte et, brutalement, il peut provoquer un infarctus du myocarde, ou un accident vasculaire cérébral, ou une artérite des membres inférieurs.

## **Comment traiter mon excès de cholestérol ?**

Le premier des traitements consiste à limiter la consommation d'aliments contenant du cholestérol. Si le taux de LDL ne diminue pas assez malgré la surveillance de l'alimentation, un médicament, limitant la synthèse du cholestérol par le foie (notamment du mauvais au profit du bon cholestérol) et/ou son absorption par l'intestin, pourra vous être prescrit.

Le cholestérol a deux sources principales : une moitié est fabriquée par votre foie, l'autre provient de l'intestin

L'excès de mauvais cholestérol est dangereux, il bouche vos artères et peut provoquer des maladies graves : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite des membres inférieurs.



*Le cholestérol a deux sources principales : une moitié est fabriquée par votre foie, l'autre provient de l'intestin*