

# Je connais les conséquences de l'excès de cholestérol

**Dr Baudry**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/dr.baudry](http://www.docvadis.fr/dr.baudry)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**L'excès de cholestérol augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Réduire le niveau du mauvais cholestérol dans le sang permet de diminuer le risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.**

## Où se dépose le cholestérol ?

L'excès de cholestérol se dépose dans les artères et peut les boucher.

Un dépôt graisseux se forme sur les parois des artères, et notamment celles situées autour du cœur (coronaires), du cerveau (les artères carotides), ou des jambes (les artères iliaques et fémorales).

Ce dépôt s'épaissit au fil du temps pour former de véritables plaques.

Même si l'artère n'est pas complètement bouchée, la circulation du sang est rendue difficile par la présence de ces plaques. Des turbulences dans l'écoulement du sang peuvent apparaître et de petits caillots se former. Ces caillots, entraînés par le sang, peuvent aller boucher un vaisseau sanguin plus petit.

Au niveau du cœur, on parle d'insuffisance coronaire (infarctus du myocarde, angine de poitrine).

Au niveau du cerveau, on parle d'accident vasculaire cérébral ou AVC.

Au niveau des jambes, on parle d'artérite des membres inférieurs.

## **Comment puis-je réduire les risques ?**

Vous pouvez changer votre alimentation. C'est le premier geste pour prévenir un accident.

Limitez la consommation des aliments augmentant le taux de mauvais cholestérol : fromages, produits laitiers au lait entier, beurre, crème fraîche, viande rouge, abats, œufs, charcuterie (sauf le jambon découenné), viennoiseries et pâtisseries, chocolat et sucreries. Il est recommandé de ne pas manger plus de 2 œufs par semaine.

Préférez des aliments sources de bon cholestérol (poissons gras) et de fibres favorisant la digestion et l'élimination des graisses (légumes, fruits, céréales complètes) et privilégiez les margarines riches en acides gras polyinsaturés.

L'excès de cholestérol se dépose dans l'artère et peut la boucher

□

L'excès de cholestérol augmente le risque de voir apparaître une maladie cardiovasculaire. Changer son alimentation peut faire diminuer considérablement ce risque.