

# Je connais mon taux idéal de cholestérol

**Le site du Docteur Sélim NASSIF**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s.nassif](http://www.docvadis.fr/s.nassif)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**Un excès de graisses circulant dans le sang favorise le développement de maladies cardiovasculaires. Suivant l'âge et l'état de santé, il existe différentes valeurs seuils de mauvais cholestérol à ne pas dépasser.**

## **Comment reconnaître le mauvais du bon cholestérol ?**

Lors d'une analyse de sang, on fait un bilan des graisses circulant dans le sang. Il est appelé « bilan lipidique ». Plusieurs dosages sont réalisés : le LDL-cholestérol (ou LDL-c), le HDLcholestérol (ou HDL-c), le cholestérol total.

Schématiquement, le LDL-c représente le mauvais cholestérol et le HDL-c le bon cholestérol. Lorsque son taux sanguin est trop élevé, le mauvais cholestérol se dépose dans les artères. Le bon, à l'inverse, évite de tels dépôts. Dans le cas d'une alimentation trop riche en graisses animales, le taux de LDL-c augmente ainsi que le cholestérol total.

## **Quels sont les risques que je développe une maladie cardiovasculaire ?**

L'excès de cholestérol constitue un risque de développer une maladie du cœur et des vaisseaux – une maladie cardiovasculaire. De plus, ce risque augmente avec l'âge, augmente si l'un de ses parents a souffert de ce type de maladie ou augmente encore si l'on souffre déjà d'un autre problème cardiovasculaire. Dans ce cas, les risques s'additionnent.

Pour que le cholestérol ne constitue pas un risque de plus, on décide d'une valeur de LDL-c à ne pas dépasser. Cette valeur dépend du nombre de risques que l'on présente.

## Mauvais cholestérol : quelles sont les limites à ne pas dépasser ?

L'objectif principal de la prise en charge par le médecin est de faire diminuer le mauvais cholestérol (LDL-c) en dessous d'une valeur seuil bien précise. Cette valeur est déterminée par le nombre de risques cardiovasculaires qui vous sont propres. Plus les risques sont nombreux, plus le taux sanguin de LDL-c doit être faible.

Calculez votre nombre facteurs de risques cardio-vasculaires.

En complétant la grille ci-dessous, vous allez avoir une idée de votre niveau de risque cardiovasculaire personnel. Pour les questions 1 à 7, si votre réponse est « oui », comptez 1 point dans la case correspondante. Pour la question 8, si votre réponse est « oui », vous devez par contre soustraire 1 point. Il vous suffit ensuite de faire vos comptes.

Plus le score est élevé plus votre niveau de risque est important. Votre LDL-Cholestérol (le mauvais cholestérol) doit donc être encore plus bas.

Vous pouvez maintenant trouver le taux de LDL-cholestérol à atteindre en fonction de votre nombre de facteurs de risque cardio-vasculaires.

1	Je fume	+	
2	J'ai un excès de tension artérielle	+	
3	J'ai un diabète	+	
4	Je suis un homme et j'ai plus de 50 ans	+	
5	Je suis une femme et j'ai plus de 60 ans	+	
6	J'ai un antécédent familial de maladie cardiovasculaire	+	
7	Mon taux de HDL – cholestérol est inférieur à 0,40 g/l(*)	+	
8	Mon taux de HDL – cholestérol est supérieur à 0,60 g/l(*)	-	
	Nombre total de points = nombre de facteurs de risque cardio-vasculaires		►

(\*) Ce taux figure sur vos résultats d'analyses de biologie médicale.

<http://www.renalo.com/>

	Risque faible	Risque intermédiaire			Patient à haut risque
Nombre de facteurs de risque associés :	0	1	2	3 ET +	Seul votre médecin peut dire si vous êtes dans ce cas (par ex. antécédent de maladie cardiovasculaire avérée, diabète de type 2 à haut risque...)
LDL-cholestérol : objectif à atteindre :	<2,20 g/l	<1,90 g/l	<1,60 g/l	<1,30 g/l	
	<5,7 mmol/l	<4,9 mmol/l	<4,1 mmol/l	<3,4 mmol/l	<2,6 mmol/l

<http://www.renalo.com/>