

# Mon taux de cholestérol idéal : des schémas pour comprendre

**Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis](http://www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

Ces schémas permettent de visualiser simplement comment déterminer votre taux de cholestérol idéal. L'objectif principal de votre prise en charge médicale est de faire diminuer le mauvais cholestérol (LDL-c) en dessous d'une valeur seuil bien précise. En complétant la grille ci-dessous, vous allez avoir une idée de votre niveau de risque cardiovasculaire personnel. A partir du résultat, vous pourrez alors trouver le taux de LDL-cholestérol à atteindre en fonction de votre nombre de facteurs de risque. Votre médecin pourra les commenter avec vous.

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.

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.

	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