



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

La grande problématique du cholestérol

Partie 2 : les causes et les risques

La grande problématique du cholestérol

Partie 2 : les causes et les risques

Dans une vidéo précédente, je vous ai présenté la problématique du cholestérol. Dans cette 2^e vidéo consacrée à ce sujet, je voudrais parler plus précisément des **personnes à risque** face à cette hypercholestérolémie. Nous verrons également quelles en sont **les causes**.

Pour bien faire, il faudrait surveiller le taux de cholestérol chez tous les patients à risque d'athérosclérose et de ses complications.

Les personnes à risque

Personnes à risque de complications d'hypercholestérolémie

- **Fumeurs ;**
- **Patients hypertendus** qui ont une pression artérielle systolique supérieure à 140 mm de mercure ou qui ont une pression artérielle diastolique supérieure à 90 mm de mercure ;
- **Patients atteints du diabète de type 2** : tous ceux qui ont une glycémie à jeun supérieure à 6 millimoles par litre ;

- **Personnes ayant des antécédents génétiques d'apparition précoce de coronaropathie** (infarctus du myocarde) ou **d'hyperlipidémie** (augmentation du taux des lipides sanguins) ;
- **Personnes atteintes d'obésité abdominale** : un dépôt de tissu graisseux localisé au niveau de l'abdomen et du haut du corps ;
- **Patients atteints d'insuffisance rénale chronique.**

Le profil lipidique

Dans le but de dépister les maladies cardiovasculaires, la détermination du profil lipidique est recommandée pour tous les hommes de plus de 40 ans et pour toutes les femmes de plus de 50 ans.

Les causes de l'hypercholestérolémie

Si une personne a **un taux accru de cholestérol dans le sang**, cela indique clairement une violation du métabolisme des lipides dans son corps. Cela peut se produire pour diverses raisons.

1. L'hérédité

C'est l'une des principales causes de l'excès de cholestérol. C'est une prédisposition génétique causée par un défaut héréditaire des récepteurs des lipoprotéines de basse densité. Avec cette hypercholestérolémie familiale, des

mutations se produisent dans les gènes responsables du métabolisme des **lipoprotéines de basse densité**, c'est-à-dire des **LDL** (mauvais cholestérol).

Les patients atteints de cette hypercholestérolémie familiale ont tendance à avoir des taux élevés de cholestérol total et de mauvais cholestérol. Par conséquent, le risque de développer des maladies cardiovasculaires est plus élevé.

- La fréquence de l'hypercholestérolémie familiale hétérozygote est **de 1 pour 500**. La fréquence de l'hypercholestérolémie familiale homozygote est de **1 pour 1 million**. Les personnes qui en sont atteintes sont sûres de contracter l'athérosclérose même si elles suivent un régime pauvre en cholestérol.
- Dans cette hypercholestérolémie héréditaire, le risque de développer une maladie coronarienne à un jeune âge est **20 fois plus élevé** que chez les personnes ayant un spectre lipidique sanguin normal.
- Il faut savoir que, malheureusement, toutes les personnes concernées sont vouées à **une médication à vie** qui va normaliser le métabolisme des lipides.

2. Une mauvaise alimentation

25 % du cholestérol pénètre dans l'organisme avec les aliments. La nutrition a donc un impact direct sur le cholestérol. L'augmentation de l'apport calorique, la consommation de grandes quantités de lipides, et particulièrement les

graisses saturées et les lipides trans¹, sont des facteurs de risque de développement de l'hypercholestérolémie.

Aliments avec lipides saturés

- **Certaines viandes ;**
- **Produits laitiers ;**
- **Chocolat ;**
- **Produits de boulangerie ;**
- **Aliments frits et transformés.**

Les personnes ayant un taux élevé de LDL **doivent limiter les graisses animales saturées**, c'est-à-dire les viandes et les produits gras comme le jambon, les saucisses, les viandes en conserve, les viandes fumées, certains types de produits laitiers (fromage, beurre, crème) et les œufs.

Tout aliment riche en calories provoque une augmentation du cholestérol, même ceux qui n'en contiennent pas du tout, comme les bonbons. Ces aliments riches en calories provoquent **un excès d'insuline**, qui augmente la production de cholestérol et contribue également à un excès d'énergie. Il a été découvert que la synthèse du cholestérol est influencée par une molécule, l'AMPK. Cette molécule reconnaît l'état énergétique de la cellule. En cas de faim énergétique,

¹ Les lipides trans se retrouvent dans certains aliments frits et transformés, comme les margarines.

cela va inhiber la synthèse du cholestérol. Plus nous mangeons, plus le taux de cholestérol dans le sang est élevé. **À l'inverse, avec une diminution de calories dans les aliments, le bilan énergétique devient négatif et la production de cholestérol diminue.**

- C'est sous l'influence d'une carence énergétique que se produit une diminution de la production de cholestérol. Si une personne commence à manger avec un surplus d'énergie, alors **le taux de cholestérol augmente**. Cela explique le fait que certains végétariens, malgré l'absence d'aliments d'origine animale dans leur alimentation, ont un taux de cholestérol élevé.
- À l'inverse, les personnes qui suivent un régime kéto avec un excès d'aliments gras et un apport d'énergie faible ont **un taux de cholestérol faible**.

3. Le manque d'activité physique

Le manque de sport et l'adoption d'un mode de vie sédentaire réduisent le taux de HDL, c'est-à-dire le bon cholestérol.

4. Certaines maladies

Il existe en effet certaines maladies susceptibles de provoquer l'hypercholestérolémie.

Maladies en cause

- **Maladies du foie et des reins ;**
- **Hypothyroïdie** ou production insuffisante d'hormones thyroïdiennes ;
- **Maladie de Cushing².**

5. Fumer

Le tabac réduit le taux de cholestérol HDL, c'est-à-dire le bon, en particulier chez les femmes. Cela explique l'apparition d'un taux élevé de mauvais cholestérol chez les fumeuses.

6. Certains médicaments

Médicaments en cause

- Contre le VIH ;
- Contre l'arythmie, les bêtabloquants ;
- Contre l'angine de poitrine ;
- Contre l'hypertension artérielle ;
- Chimiothérapie ;
- Diurétiques ;

² *Augmentation chronique du taux de cortisol dans le sang.*

- Immunosuppresseurs ;
- Rétinoïdes ;
- Stéroïdes (cortisone).

7. L'âge

Le risque d'hypercholestérolémie augmente avec l'âge.

8. Le poids

Les causes de l'hypercholestérolémie peuvent être associées à un excès de poids.

9. Les hyperlipidémies secondaires

L'augmentation du taux de cholestérol sanguin peut être la manifestation d'une autre maladie. Ce sont toutes les maladies du foie, les tumeurs malignes du pancréas, de la prostate, la glomérulonéphrite, l'hypothyroïdie, le diabète sucré, la goutte, l'alcoolisme, le syndrome néphrotique, le déficit isolé en hormone de croissance, la thalassémie majeure, le syndrome de Werner, l'hypercalcémie, etc. **Toutes ces maladies peuvent entraîner secondairement une problématique d'hypercholestérolémie.**

Les symptômes de l'hypercholestérolémie

Voyons pour terminer quels sont les symptômes, à part la découverte dans une prise de sang d'un taux de cholestérol élevé.

Les signes externes

En principe, il n'y a **aucun symptôme** chez la plupart des gens. Vous pouvez être un athlète, être en super forme, et avoir un taux de cholestérol élevé. L'excès de cholestérol ne rend pas malade jusqu'à ce qu'il cause d'autres problèmes dans le corps, comme une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Il y a quand même certains symptômes qui sont **des signes externes** par lesquels des problèmes de cholestérol peuvent être suspectés.

- Par exemple, **les anneaux blanc grisâtre** qui se forment autour de la cornée des yeux. C'est ce que les médecins appellent « un arc cornéen ».
- Vous pouvez également parfois avoir **la peau qui jaunit**. Vous avez des dépôts lipidiques qui apparaissent sur la peau : ce sont de petits tubercules ou des papules.
- Si des niveaux de cholestérol élevés persistent pendant une longue période, **les vaisseaux sanguins commencent à souffrir**. Dans ce cas-là, vous allez avoir les symptômes liés à cette problématique.

Symptômes de vaisseaux sanguins atteints

- Douleurs, crampes dans les jambes en marchant ;
- Douleurs à la poitrine et au cœur pendant le stress ou l'activité physique ;
- Troubles du rythme cardiaque ;
- Essoufflement ;
- Angoisse ;
- Désordres digestifs ;
- Problèmes de mémoire.

Pour conclure

Dans cette deuxième vidéo, je vous ai surtout parlé des causes de cette hypercholestérolémie. Vous retiendrez principalement les 2 grandes causes, qui sont **la cause génétique** et **la cause alimentaire** avec l'hygiène de vie.

Je vous retrouve bientôt dans **une autre vidéo** consacrée au cholestérol.