

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL ?

PARLEZ-EN À
VOTRE MÉDECIN



Le cholestérol est une substance grasseuse naturellement présente et produite par le corps humain au niveau du foie (cholestérol endogène). Par ailleurs, le cholestérol dit exogène, est apporté par l'alimentation. **Le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement des cellules ; il est essentiel pour la production de certaines hormones, de la vitamine D et de la bile notamment.**

Il existe **2 types** de cholestérol:

Le bon cholestérol (ou cholestérol HDL)

- Le **cholestérol HDL** permet d'entraîner le surplus de cholestérol sanguin vers le foie. Le foie permet d'éliminer le cholestérol via l'intestin grêle et de faire baisser le taux de cholestérol sanguin. Ceci permet de diminuer le risque de formation de dépôt de cholestérol sur les parois des artères.

Le mauvais cholestérol (ou cholestérol LDL)

- Le **cholestérol LDL** dégage le cholestérol du foie et l'entraîne, via le système sanguin, vers les cellules du corps. L'excès de cholestérol LDL se dépose facilement sur les parois cellulaires. Les vaisseaux s'en trouvent rétrécis par l'apparition de plaques d'athérome, augmentant le risque de développer des maladies cardiovasculaires.

Un **cholestérol élevé**, c'est quoi? Quelles en sont les conséquences?

190



Cholestérol total

40



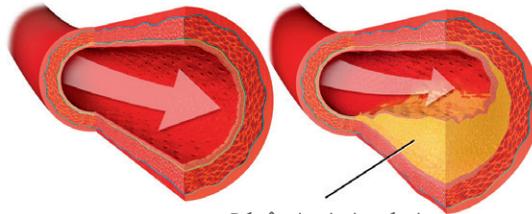
Bon cholestérol (HDL)

115



Mauvais cholestérol (LDL)

Artère normale



Artère rétrécie

Un taux élevé de cholestérol est un facteur de risque pour le développement de maladies cardiovasculaires (MCV).

Il existe plusieurs facteurs de risque et le changement d'un des facteurs peut donc n'avoir qu'un effet limité.

A. Facteurs de risque qui augmentent le cholestérol:

1 Une mauvaise alimentation

Une mauvaise alimentation caractérisée par un excès de graisses saturées et une carence en graisses insaturées est souvent à l'origine d'un taux de cholestérol trop élevé. Les principales sources de graisses saturées sont les produits laitiers comme le lait entier, le beurre et le fromage, mais aussi la charcuterie, les chips et les pâtisseries. Pensez aux fruits (min 2 pcs.) et légumes (min 300 g) et optez pour de bonnes graisses insaturées*.

2 Le surpoids et le manque d'exercice physique

3 Stress

B. Facteurs de risque additionnels:

- **Le mode de vie**

- ▶ Le **tabagisme** et l'**excès d'alcool**
- ▶ La **consommation excessive de sel**
- ▶ Le **diabète**

- **Le vieillissement**

- **Le sexe**

Jusqu'à la ménopause, les femmes sont mieux protégées que les hommes contre le développement des maladies cardiovasculaires grâce à leur taux élevé d'hormones féminines. Ensuite, les risques deviennent aussi élevés pour les femmes que pour les hommes.

- **Antécédents familiaux**

Il est important de savoir si votre patient a ou non des antécédents familiaux en termes de maladies cardio-vasculaires.

* Le **Starter Kit** contient une liste détaillée des aliments à privilégier.

Commandez-le pour vos patients sur www.reduisonslecholesterol.be/professional

Contrôlez votre **taux de cholestérol** pour un **cœur sain**

1



Adoptez une
alimentation
équilibrée

2

Surveillez votre **poids** et **faites de l'exercice**



3

Gérez votre **stress**



D'autres
mesures
pour un
cœur sain:



Évitez de **fumer** et modérez votre
consommation d'alcool



Limitez votre consommation de **sel**

Que sont les stérols végétaux?

Les stérols végétaux sont naturellement présents dans des aliments courants tels que les fruits et légumes, les huiles végétales, les céréales, les graines....

Comment les stérols végétaux réduisent-ils le cholestérol?

Les stérols végétaux réduisent l'**absorption intestinale du cholestérol exogène et endogène**, entraînant une augmentation de l'excrétion fécale et une réduction du taux sanguin de cholestérol.

Les études cliniques ont montré que les aliments enrichis en stérols végétaux réduisent le cholestérol LDL **jusqu'à 10 % pour 2 g de stérols par jour**. Cette réduction survient en **2 à 3 semaines** et peut être maintenue en poursuivant la consommation.

Les stérols végétaux sont complémentaires aux statines

Les données cliniques montrent que les aliments enrichis en stérols végétaux ont un effet cumulatif avec celui des statines¹.

- L'adoption d'un régime alimentaire et d'un style de vie sains peut **réduire le cholestérol de 5%**².
- Inclure une margarine enrichie aux stérols végétaux peut aider à le **réduire encore de 7-10%**^{3 4 5}.
- Les statines peuvent **réduire le taux de cholestérol LDL** en moyenne de **25%** supplémentaires⁶.

Les stérols végétaux, pour quels patients?

Le panel de consensus de l'EAS recommande que les aliments avec des stérols/stanols végétaux ajoutés peuvent être envisagés pour⁷:

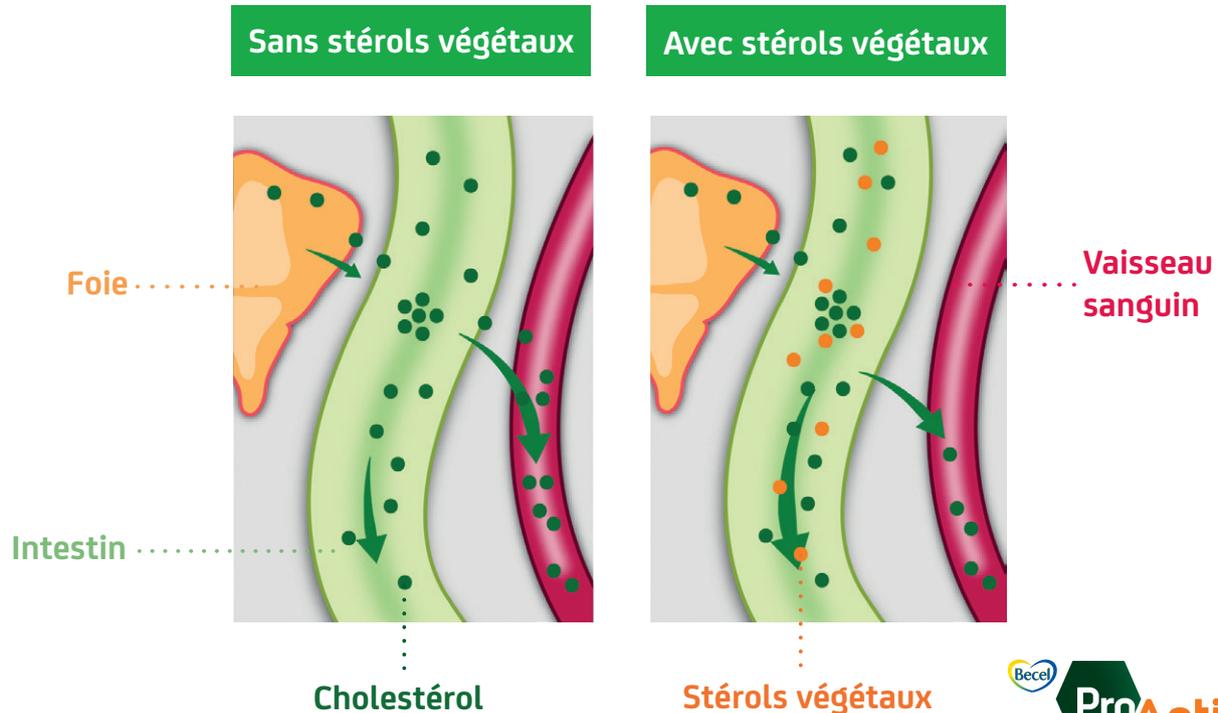
- 1 Les patients avec un **taux de cholestérol élevé** (y compris ceux avec une hypercholestérolémie familiale);
- 2 Les patients avec un **risque cardiovasculaire global intermédiaire ou bas** qui n'entrent pas dans les critères pour la pharmacothérapie;
- 3 Les patients **sous traitement hypocholestérolémiant** par des **statines** ou d'autres médicaments qui n'ont pas atteint les valeurs cibles pour le LDL-C;
- 4 Les patients avec une **intolérance aux statines**

Les stérols végétaux sont considérés comme des ingrédients hypocholestérolémiants sûrs. Le recours à des aliments enrichis en stérols végétaux n'est toutefois pas conseillé chez les enfants de moins de 5 ans, les femmes enceintes ou allaitantes; il s'agit de groupes aux besoins nutritionnels spécifiques et pour lesquels la réduction du cholestérol n'est pas une priorité.

1. Scholle, JM et al. Journal of American College of Nutrition, 2009; 28: 517-524. - 2. Cleghorn, C. European Journal of Clinical Nutrition, 2003; 57: 170-176. - 3. Chen, S et al. Lipids, 2009; 44(3): 273-281. 4. Jones, PJH et al. Am J Clin Nutr, 1999; 69: 1144-50. - 5. Katan, M et al. Mayo Clin Proc, 2003; 78: 965-978. - 6. Edwards, JE and Moore, AR. BMC Family Practice, 2003; 4: 1-19. - 7. Adapted from Gylling, H et al. Atherosclerosis, 2014 -



Diminuer le cholestérol: rôle et fonctionnement des **stérols végétaux**



Pour une réduction significative du taux de cholestérol, il faut atteindre 2 g de stérols végétaux par jour = 30 g de margarine enrichie de stérols végétaux comme Becel ProActiv.

L'apport en stérols végétaux naturellement présents dans les aliments consommés quotidiennement (légumes, fruits, huiles végétales, graines, ..) ne permet pas d'atteindre les 2 g de stérols végétaux recommandés par jour^{8,9}.

L'effet hypocholestérolémiant des stérols végétaux s'estompe si la consommation quotidienne est insuffisante. Il est donc important de consommer 2 g de stérols végétaux au quotidien dans le cadre d'une alimentation variée avec suffisamment de fruits et légumes.

- ▶ en mangeant **4 à 6 tranches de pain tartinées de Becel ProActiv** par jour *ou*
- ▶ en utilisant **2 cuillères à soupe (de 15 g) de Becel ProActiv** dans les préparations (sur des légumes cuits vapeur, dans la purée de pomme de terre, ...).
- ▶ Ou **une combinaison des deux**

Il est scientifiquement prouvé que les stérols végétaux peuvent réduire le taux de cholestérol sanguin.

Un **taux de cholestérol élevé** est un **facteur de risque** dans le développement de maladies cardiovasculaires. Ce développement tient à de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs peut ou non avoir un effet bénéfique. La consommation journalière de **1,5 à 2,4 g de stérols végétaux** peut réduire le cholestérol sanguin de **7 à 10 %** en 2 à 3 semaines.

Commandez gratuitement votre Starterskit sur www.reduisonslecholesterol.be

AVEC LE SOUTIEN DE



8. Klingberg, S et al. J Nutr, 2013; 143(10): 1630-1635. - 9. Ras, RT et al. Eur J Prev Cardiol, 2014; pii: 2047487314554864. (Epub ahead of print).



Utilisation optimale des stérols végétaux

30 g de margarine enrichie en stérols végétaux garantissent une réduction significative du cholestérol


1 cuillère à soupe = 15g



OU



OU



Dans des **préparations culinaires** (légumes vapeur, purées, ...)

OU une combinaison des deux

Conseils pour mesurer votre consommation!



1 barquette de 250 g
= ± 1 semaine



Notez la date sur le couvercle pour suivre facilement votre consommation

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
N'OUBLIEZ PAS DE COMMANDER VOTRE
STARTER KIT SUR
WWW.REDUISONSOLECHOLESTEROL.BE**

