

# Le cholestérol, un ennemi sournois

Présent dans le sang, le cholestérol est un corps gras qui provient en partie de l'alimentation mais qui est aussi produit par notre organisme. En excès, il représente un risque cardiovasculaire important.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

L'excès nuit en tout. Le cholestérol, un lipide qui participe à la structure et au développement de nos cellules, peut devenir dangereux s'il se concentre en trop grande quantité dans le sang, a fortiori s'il se conjugue à d'autres facteurs de risque cardiovasculaire (tabagisme, hypertension, diabète, obésité...). Au cours de la vie, insidieusement, cet excès de cholestérol va se déposer sur les parois des artères et générer des plaques inflammatoires (ou plaques d'athérome) qui peuvent progressivement obstruer les vaisseaux sanguins, voire se fissurer et provoquer des caillots responsables d'AVC ou d'infarctus. Une menace qui engage le pronostic vital quand on sait que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès en Belgique, juste devant le cancer.

Le cholestérol véhiculé dans notre sang provient de l'alimentation (30 %) mais aussi de notre foie (70 %) qui fabrique en quantités importantes les lipides précurseurs du cholestérol. « Il n'existe qu'un seul type de cholestérol, qui n'est ni bon ni mauvais. Si on veut schématiser, le HDL-C (high density lipoprotéine), qu'on qualifiait autrefois de façon trop simpliste de bon cholestérol, est l'emballage qui permet d'envoyer des informations d'un organe vers l'autre, mais qui ne reste pas dans nos vaisseaux », explique le cardiologue Philippe Van de Borne (Erasmus). « Le LDL-C (low density lipoprotéine),

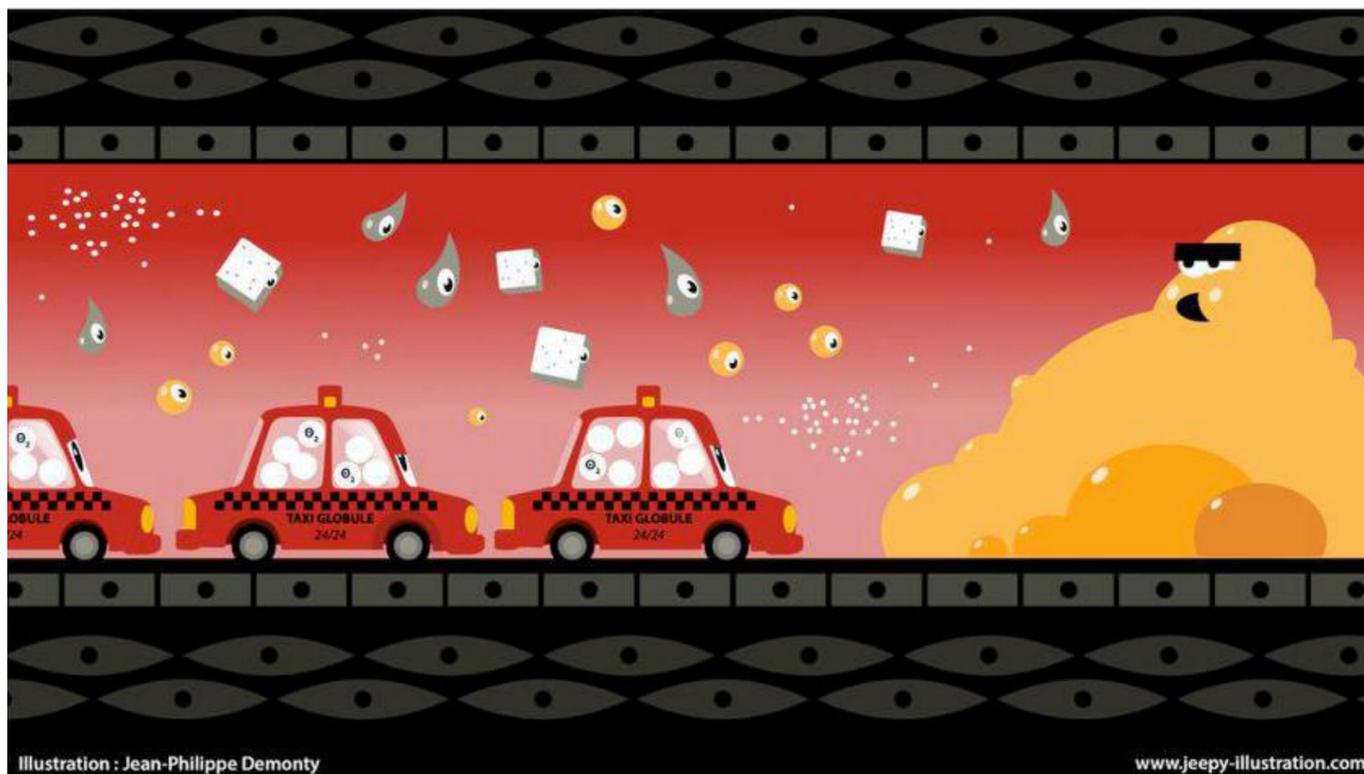


Illustration : Jean-Philippe Demonty

www.jeepy-illustration.com

## L'intolérance aux statines surestimée

L'intolérance aux statines, un traitement prescrit contre le cholestérol sanguin, est en fait nettement surestimée, indique une vaste étude sur le sujet publiée la semaine dernière dans le *European Heart Journal*. Les patients ont davantage de risques d'avoir des problèmes cardiaques et vasculaires, y compris mortels, causés par un taux de cholestérol élevé, que de courir le risque d'effets secondaires liés à la prise de statines. A.-S.L.

qu'on considère toujours comme du mauvais cholestérol, peut former des dépôts gras sur les parois des artères et ainsi empêcher le sang de circuler jusqu'au cœur et au cerveau. »

## Une action perfide

L'ennemi est sournois parce qu'il abîme les artères en silence, alerte la Ligue cardiologique belge dans sa nouvelle campagne de prévention qui démonte un certain nombre d'idées reçues. Parmi celles-ci, le fait de se sentir bien ne signifie pas un taux de cholestérol sain ; aucun signe avant-coureur ne manifeste une hypercholestérolémie. Christian l'a vécu à ses dépens il y a dix ans : à 57 ans, très actif, il se sentait en pleine forme hormis quelques essoufflements pour lesquels il a fini par consulter. « J'avais une vie active et la veille de mon opération, je faisais encore un déménagement », se remémore-t-il. « Un examen approfondi a révélé que mes coronaires étaient com-

plètement bouchées et le couperet est tombé : triple pontage en urgence. »

Après son opération, Christian a été contraint de changer de mode de vie : en plus de prendre des médicaments, il a assaini son alimentation que cet ancien adepte de la malbouffe avait tendance à négliger et s'est affilié à un club sportif pour cardiaques à Wavre. Deux excellentes résolutions, selon le médecin d'Erasmus : « Tous les risques cardiovasculaires sont soit liés à nos comportements, soit à des antécédents familiaux - on estime qu'un Belge sur 300 souffre d'hypercholestérolémie familiale. On peut faire baisser le taux de cholestérol au travers d'une alimentation saine, en évitant au maximum les graisses saturées (beurre, viandes grasses, plats frits, viennoiseries, produits laitiers entiers...). Quant à l'activité physique, elle est toujours bénéfique pour la santé. » Une alimentation équilibrée permet d'obtenir en moyenne une réduction d'environ 10 %

du LDL-C tandis qu'un régime végétarien peut réduire fortement le taux du LDL-C (jusqu'à 30 %). Par comparaison, les médicaments les plus actifs font baisser le LDL-C de 50 à 60 %.

Le cholestérol est d'autant plus perfide que son action est multiplicatrice avec d'autres risques cardiovasculaires, insiste par ailleurs le cardiologue. Des contrôles réguliers par une simple prise de sang s'imposent donc pour certains patients, qu'ils soient fumeurs, hypertendus, obèses ou diabétiques, et pour tout le monde à partir d'un certain âge - 55 ans chez l'homme et 65 ans chez la femme. Il est utile de connaître son taux de cholestérol, qui varie en fonction du niveau de risque cardiovasculaire de chaque personne. La Ligue cardiologique encourage d'ailleurs les personnes jeunes et moins jeunes à consulter un médecin pour le faire vérifier, afin d'éviter le développement de problèmes cardiovasculaires avec l'âge.

## petite gazette

### Suspendu...

Le joueur ukrainien de hockey sur glace Andri Denyskin a été suspendu pour un an à la suite d'un geste raciste envers un autre joueur durant un match de championnat, a annoncé mardi la fédération internationale (IIHF). Le 26 septembre dernier, durant un match de son équipe, Kremenchuk, Denyskin a adressé un geste raciste à Jalen Smereck, un joueur noir de l'équipe de Donbass. Denyskin avait été suspendu 13 matchs par la fédération ukrainienne, la plus longue suspension possible qu'elle pouvait infliger. Mais l'IIHF a annoncé que son conseil de discipline a imposé une sanction plus lourde.

### ... pour un geste raciste

« Les gestes, les commentaires ou les actions racistes n'ont absolument pas leur place dans le hockey sur glace ni nulle part ailleurs », a déclaré le président de l'IIHF Luc Tardif dans un communiqué. « L'action de Denyskin était totalement inacceptable et ne sera pas tolérée. Bien qu'il ait déjà purgé la suspension de treize matchs avec son club en championnat, le panel de décision a déterminé qu'une période supplémentaire était nécessaire. » DPA

### Dixit

« Je donne à mon espoir tout l'avenir qui tremble comme une petite lueur au loin dans la forêt. » GUILLAUME APOLLINAIRE, « POÈMES À LOU »

### La carte du loup

L'Institut flamand de recherche sur la nature et les forêts (Inbo) et l'Agence flamande pour la nature et les forêts (Agentschap voor Natuur en Bos) ont cartographié, en collaboration avec leurs collègues d'Allemagne, du Luxembourg et des Pays-Bas, la dispersion des loups sur ces territoires, ont annoncé mercredi les deux instances flamandes. Cet outil dynamique permet de se faire une meilleure idée de l'implantation et de l'évolution des territoires de ces canidés au cours des dernières années. La carte peut également aider à déterminer s'il s'agit d'un individu isolé, d'un couple ou d'une meute. Ses concepteurs espèrent à l'avenir pouvoir élargir le champ des données grâce à une participation des pays voisins comme la France, le Danemark et la Pologne. Les derniers relevés, recueillis en mai 2021, indiquent que 159 meutes, 29 couples et 21 loups solitaires sont établis au Benelux et en Allemagne. BELGA



### Fières de leurs rondeurs

« Regardez-moi me déshabiller », chante Ross Nasir, actrice d'une comédie musicale sur une femme plantureuse à Singapour, où comme dans de nombreux pays d'Asie les personnes en surpoids ont longtemps été stigmatisées. Son spectacle, *Big Brown Girl* (« Grosse fille brune »), montre les préjugés que doivent affronter les femmes rondes qui cherchent un partenaire dans la cité-Etat d'Asie du Sud-Est. « Cela a pris un peu plus de temps en Asie pour que les personnes grosses soient acceptées, mais ça progresse », explique l'actrice de 35 ans. « Nous sommes plus représentées maintenant. » Mais au moment où des pays occidentaux donnent plus de place dans la publicité à des modèles de corpulences diverses, et que certains mannequins « grande taille » comme Ashley Graham et Paloma Elsesser rencontrent le succès, l'Asie est encore à la traîne. Dans les années 1990 et jusqu'en 2007, Singapour imposait un suivi du poids des enfants et des programmes de fitness obligatoires pour ceux en surpoids. Certains pensent que ce programme, aujourd'hui abandonné, a contribué à renforcer les préjugés. AFP

### Piste cyclable adaptée...

Une nouvelle piste cyclable a été inaugurée mercredi le long de la chaussée de La Hulpe à Hoeilaart en Brabant flamand, indique l'agence régionale en charge des routes. L'infrastructure est par ailleurs équipée d'un éclairage adapté aux animaux nocturnes comme les chauves-souris. La piste cyclable, utilisable dans les deux sens, constitue le chaînon manquant de la route cyclable F205, qui relie Bruxelles à Hoeilaart et traverse la forêt de Soignes. Au total, environ 1,3 kilomètre de pistes cyclables a ainsi été réaménagé.

### ... aux animaux nocturnes

En raison de l'environnement boisé, un éclairage particulier a par ailleurs été choisi afin que les animaux nocturnes soient moins dérangés. Les luminaires ont ainsi une teinte ambrée au lieu du blanc jaune vif de l'éclairage public ordinaire et sont dirigés directement vers la piste cyclable. En conséquence, la lumière est moins « diffusée » dans l'environnement. Une paroi de béton de 25 centimètres de haut environ a également été installée afin de guider les amphibiens et les petits mammifères vers un écotunnel. B.

### Retour de Daft Punk...

Nouveau coup d'éclat du duo électro le plus célèbre au monde : un an pile après l'annonce de leur séparation, les musiciens français de Daft Punk ont signé mardi leur retour... sur les réseaux sociaux. Tout est parti dans l'après-midi en Californie d'un post énigmatique sur Instagram et Twitter, avant que Daft Punk ne rediffuse sur la plateforme Twitch un concert live de décembre 1997 à Los Angeles, où l'on voit le tandem formé en 1993 par Thomas Bangalter et Guy-Manuel de Homem-Christo.

### ... sur les réseaux sociaux

D'après des chiffres partagés sur Twitter par des fans, le concert sur Twitch a commencé à être diffusé à « 2 : 22 p.m. Pacific Time », soit 22h22 GMT, le 22/02/2022, déclenchant une cascade de messages et de rumeurs sur une éventuelle reformation du duo casqué, séparé officiellement le 22 février 2021. Pour marquer cette séparation il y a un an jour pour jour, et ce coup d'éclat mardi sur les réseaux sociaux, les pionniers de la French Touch ont aussi sorti un coffret de luxe pour le 25<sup>e</sup> anniversaire de leur premier album *Homework*, en 1997. AFP