

d'hypercholestérolémie. À savoir plus de 115 mg par décilitre.

Un Belge sur deux est atteint d'hypercholestérolémie. Comment interpréter ce chiffre ?

Il est vrai que c'est interpellant. Le chiffre d'une personne sur deux comprend les personnes qui n'ont qu'un peu trop de cholestérol et celles qui en ont beaucoup trop.

Quelles sont les origines d'un excès de cholestérol ?

Quand un bébé naît, le taux de "mauvais cholestérol" est de l'ordre de 30 mg par décilitre. C'est-à-dire un taux trois fois plus bas que celui de l'adulte en moyenne. Ce taux de 30 mg est probablement le taux de LDL "normal", dont l'individu a besoin pour fonctionner correctement. En vieillissant, ce taux augmente vraisemblablement en raison de notre mode de vie. On pourrait comparer le cholestérol au calcaire qui se dépose et s'accumule dans les tuyauteries et qui finit par les obstruer. Quand les artères sont encombrées par le cholestérol, le sang n'arrive plus aux organes et c'est alors que l'on risque un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Ceci dit, la génétique joue également un rôle. Dans l'usine chimique du foie, on peut avoir des zones hyperactives (hypercholestérolémie) ou d'autres qui ne produisent plus du tout de cholestérol (hypocholestérolémie). Ces dysfonctionnements sont d'origine génétique. On parle alors d'hyper ou d'hypocholestérolémie familiale (environ une personne sur 300). Ces personnes ont plus de risques de faire un infarctus du myocarde ou un AVC. Quant à distinguer la part de la génétique ou du mode de vie, on peut considérer que 70% du cholestérol que l'on a dans le sang viennent du foie, c'est ce qui est affecté par la génétique, et 30% viennent de l'alimentation.

Quels sont les aliments qui sont à proscrire pour éviter d'avoir trop de cholestérol et ceux qu'il faut au contraire conseiller ?

On peut essayer d'abaisser le "mauvais cholestérol" – ou plus exactement le cholestérol qui va dans la mauvaise direction – et on peut augmenter le cholestérol qui va dans la bonne direction. Comment augmenter ce HDL ? En faisant de l'activité physique. On estime que 30 minutes par jour font augmenter de 10 à 15% le "bon cholestérol". Au niveau de l'alimentation, ce qui augmente le "mauvais cholestérol", ce sont surtout les graisses saturées, qui sont malheureusement cachées un peu partout (fromage, lait entier, crèmes glacées, charcuteries, viandes grasses, certains poissons gras, viennoiseries...). Dans les végétaux, il n'y a quasiment pas de cholestérol. En résumé: du sport pour augmenter le "bon cholestérol" et une bonne alimentation pour faire baisser le "mauvais cholestérol".

Certains signes peuvent-ils alerter ?

On parle de tueur silencieux parce que l'hypercholestérolémie est asymptomatique. Il faut arriver à un stade déjà très avancé, précurseur d'une crise cardiaque ou d'un AVC, pour percevoir certains symptômes. Pour l'infarctus du myocarde, quand l'artère coronaire se bouche, on peut ressentir une gêne thoracique constrictive, comme si on était serré dans un étoupe. Cela peut signaler que

l'artère est en train de se boucher. Mais pour ressentir cela, il faut qu'elle soit déjà rétrécie à 75%. Sur le plan neurologique, les accidents ischémiques transitoires (AIT) se traduisent par des troubles moteurs, du langage, de la vue, de la sensibilité... Ces signes indiquent qu'une artère est en train de se thromboser. Il faut alors agir rapidement pour ouvrir l'artère et extraire le cholestérol qui s'y est accumulé.

“La population n'est pas assez consciente de cette problématique du cholestérol. En Belgique, en particulier, nous sommes très peu sensibilisés à la prévention cardiovasculaire. Trop peu de gens font des bilans santé en l'absence de symptômes.”

P^r Philippe Van de Borne
Cardiologue à l'hôpital Erasme

La population est-elle suffisamment sensibilisée à cette problématique ?

Clairement, non. En Belgique, en particulier, nous sommes très peu sensibilisés à la prévention cardiovasculaire. Comme tous ces facteurs sont asymptomatiques, la seule façon de savoir si on a trop de cholestérol, trop de sucre, trop de tension... est de faire une prise de sang ou une mesure de ces paramètres. Trop peu de gens font des bilans santé. En l'absence de symptômes, à l'âge de 50 ans, je pense qu'il ne serait pas excessif de faire au moins une prise de sang pour faire le point sur sa tension artérielle, son taux de cholestérol et de sucre dans le sang pour voir si on n'est pas diabétique. Si, dans la famille, il y a eu des personnes qui ont eu un infarctus ou un ACV avant 65 ans, il faudrait faire le point à 40 ans.

L'enquête

Menée auprès de 1000 Belges

en septembre 2023, à l'initiative de Sanofi, une enquête en ligne révèle que la toute grande majorité des Belges (96%) sait qu'un taux de cholestérol trop élevé, aussi appelé hypercholestérolémie, peut entraîner le développement de maladies cardiovasculaires, mais la plupart d'entre eux ne l'ont jamais mesuré. Pourtant, avec 31 000 décès par an, les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité dans notre pays. D'après l'Enquête de Santé par examen belge 2018 réalisée par Sciensano, un Belge sur deux est atteint d'hypercholestérolémie. Si Sciensano recommande de mesurer son taux de cholestérol dans le cadre d'un dépistage cardiovasculaire général dès l'âge de 40 ans, voire avant en cas d'hypercholestérolémie familiale, la majorité des personnes interrogées lors de cette nouvelle enquête, dont 63% de plus de 50 ans, ne l'a jamais fait mesurer. En outre, 66% des Belges n'ont jamais parlé de leur cholestérol avec un professionnel de la santé. Heureusement, la grande majorité des personnes qui savent qu'elles ont un taux de cholestérol trop élevé ont adapté leur mode de vie, en adoptant une alimentation plus équilibrée (63%), en diminuant leur consommation d'alcool (59%) ou encore en pratiquant un sport (35%). Des choix qui font écho aux recommandations européennes de la Société européenne de Cardiologie, lesquelles préconisent également un arrêt du tabac, la perte de poids et la prise de médicaments lorsque celle-ci est jugée nécessaire par le médecin traitant.

L'année 2023 sera la plus chaude

Climat Le courant El Niño devrait durer jusqu'en avril et accentuer la hausse des températures en 2024.

Le courant chaud El Niño devrait durer au moins jusqu'en avril prochain. Et cette situation va contribuer à une augmentation supplémentaire des températures terrestres et des océans, a affirmé mercredi l'Organisation météorologique mondiale (OMM) à Genève. El Niño a lieu tous les deux à sept ans et dure de neuf à douze mois. Ce phénomène naturel exacerbe les sécheresses dans des territoires comme l'Australie, ainsi qu'une partie de l'Asie et du continent américain. À l'inverse, il provoque des précipitations importantes et des inondations dans plusieurs régions comme une partie des continents américain, africain et asiatique, de même que dans le sud de l'Amérique du Sud. Il aboutit également à un réchauffement des températures des océans dans le Pacifique tropical central et oriental.

Renforcement jusqu'en janvier

Le courant chaud a atteint une importance modérée en septembre et va probablement se renforcer encore de novembre à janvier. La menace qu'il persiste pendant tout l'hiver est évaluée à 90%. Ses effets, en décalage, sont plutôt attendus pour l'année prochaine. Mais en raison de records de températures depuis juin, cette année "est bien partie pour devenir la plus chaude jamais observée", a indiqué le secrétaire général de l'OMM, Petteri Taalas. En raison du courant chaud, l'année prochaine devrait être encore plus problématique. Le chef de l'OMM attribue à nouveau cette situation aux dérèglements climatiques liés aux activités humaines.

"Nous pouvons affirmer avec une quasi-certitude que 2023 sera l'année la plus chaude dans les annales", a confirmé de son côté Samantha Burgess, cheffe adjointe du service changement climatique (C3S) de Copernicus, système européen d'observation de la Terre. "Elle se trouve pour l'instant à 1,43°C au-dessus de la moyenne de la période préindustrielle." Depuis janvier, la température moyenne est la plus chaude jamais mesurée sur les dix premiers mois de l'année. Octobre fut ainsi au niveau mondial le plus chaud jamais enregistré.

+ 1,7°C

Octobre 2023 plus chaud

Octobre fut 1,7°C plus chaud que la moyenne d'un mois d'octobre entre 1850 et 1900.

Sur une année entière, 2023 s'approche de la limite emblématique (+1,5°C) retenue dans l'accord de Paris, dont le sommet climat de Dubaï (COP 28) doit établir le premier bilan officiel et, si possible, le premier correctif. Il faudra toutefois mesurer le 1,5°C en moyenne sur plusieurs années pour considérer le seuil atteint du point de vue climatique. Cela pourrait arriver dès 2030, selon le Giec. (D'après AFP)