Les hyperlipémies

Les graisses sont transportées dans le sang par les lipoprotéines. Celles-ci apportent aux cellules du corps les graisses dont elles ont besoin. Il s'agit principalement du cholestérol et des triglycérides.

Il y a le bon et le mauvais cholestérol...

On parle couramment de bon et mauvais cholestérol. Ceci correspond en fait à la présence de bonnes et mauvaises lipoprotéines.
Les bonnes lipoprotéines *(HDL : High Density Lipoprotein)* sont celles qui favorisent l'élimination des graisses. L'excès de cholestérol est évacué des cellules vers le foie où il est éliminé de l'organisme. Normalement, 20 à 30% du cholestérol dans le sang sont associés aux HDL .
Les mauvaises lipoprotéines *(LDL : Low Density Lipoprotein)* sont celles qui favorisent le dépôt des graisses sur les parois des artères. 60 à 80% des graisses dans le sang sont associés aux LDL.

Attention !
Un déséquilibre entre les bonnes et mauvaises lipoprotéines et un excès de graisses favorisent les dépôts de graisses sur les parois des artères.

Que faire ?

Les dépôts de graisses peuvent entraîner un changement de parois des artères. De véritables plaques de graisses s'y accumulent. Les artères se dégradent. Le conduit où le sang circule peut se rétrécir, voire se boucher. Cette dégradation des parois peut être le point de départ de nombreux problèmes de santé, par exemple, les problèmes cardiaques (infarctus) ou cérébraux.

Vous contrôlez votre poids...

Si vous souffrez d'un excès de poids, une alimentation variée et moins riches en calories vous permettra de perdre, petit à petit, vos kilos en trop. Vous pourrez ainsi mieux contrôler votre taux de lipides dans le sang.
Parlez-en avec votre pharmacien.
Il vous remettra une fiche 'conseils' adaptée à votre situation personnelle.
Cette fiche vous aidera à approcher votre « Poids Santé ».

Vous équilibrez votre alimentation...

Si vous avez un poids normal, il est inutile de restreindre votre alimentation. Votre équilibre alimentaire s'appuiera sur quelques modifications dans vos habitudes diététiques.

Vous faites la chasse aux graisses saturées

Ce sont en général les graisses d'origine animale : lait entier, beurre, margarine ordinaire, crème fraîche, fromages gras, morceaux gras des viandes, charcuteries (sauf jambon blanc), viennoiseries au beurre (croissant, brioche...), gâteaux secs ou pâtisserie du commerce, graisses ajoutées pour la cuisson ou l'assaisonnement (mayonnaise et toutes sauces, fritures...), barres chocolatées, chips...

Mais encore...

Vous recherchez les aliments antioxydants qui diminuent l'effet néfaste du mauvais cholestérol : les agents antioxydants (vitamine E, vitamine C, β-carotène) sont présents dans tous les fruits et légumes, dans certaines huiles végétales (maïs, olive...) et dans le vin rouge. Vous vous limitez à deux verres de vins rouge par jour maximum, sous peine de voir disparaître les effets positifs.

Qu'est-ce que l'hyperlipémie ?

Une certaine quantité de graisses (lipides) est indispensable au bon fonctionnement du corps. Ces graisses proviennent soit des aliments que nous consommons, soit de l'organisme lui-même qui les fabrique.

Ces graisses vous apportent essentiellement :
De l'énergie, des vitamines 'liposolubles' c'est-à-dire 'solubles uniquement dans la graisse' (A, D, E et K), des acides gras essentiels. Ce sont les acides gras que le corps ne fabrique pas lui-même.
Il y a parfois une accumulation anormale de certaines graisses dans le sang. On parle alors d''HYPERLIPEMIE ». Cette graisse peut être due au cholestérol (hypercholestérolémie) et à des triglycérides (hypertriglycéridémie).

Les origines...

Il existe les hyperlipémies 'familiales'. Elles sont liées à des caractéristiques qui peuvent se transmettre d'une génération à l'autre.
Le mode de vie joue dans tous les cas un rôle important. Cela concerne notamment l'alimentation, l'activité physique et le stress.

Un changement de vos habitudes et des médicaments appropriés vous permettront de contrôler l'apparition de maladies liées aux hyperlipémies. Les hyperlipémies tout comme l'hypertension, le diabète et l'obésité augmentent les risques de maladies cardio-vasculaires.

Quelques conseils...

Vous « dynamisez » votre activité physique...

2002- Conception et réalisation : Société Scientifique des Pharmaciens Francophones avec la collaboration des départements de bron patient a.s.b.l. ©2002. Avec le soutien du Ministère de la Région Wallonne- Division de l'emploi.