



## LE CHOLESTEROL



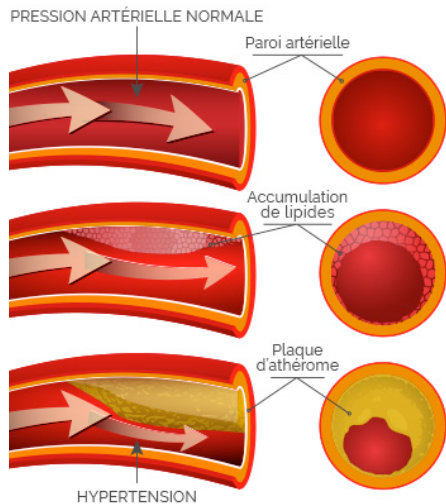
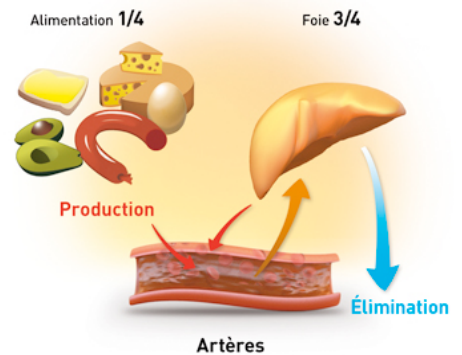
**Vocabulaire** : Graisse, LDL, VLDL, Athérosclérose, Hypertension, Infarctus, Diabète, Surpoids, Sédentarité, Tabagisme, troubles cardio-vasculaires.



**Notions clés** :

● **ORIGINE** : lipide naturellement présent dans notre sang, il est fabriqué par le foie et provient aussi de notre alimentation. Le taux sanguin ne doit pas dépasser 2g par litre de sang.

● **ROLE** : nutrition des cellules, bon fonctionnement de la digestion et synthèse des hormones.



● En excès dans le sang (synthèse trop importante par le foie, alimentation trop grasse et/ou sucrée, sédentarité...) il devient dangereux pour l'organisme :

- ☞ L'organisme a du mal à évacuer l'excédent de cholestérol.
- ☞ Il se dépose en plaque sur les parois des artères (**plaques d'athérome**), on parle d'**ATHEROSCLEROSE**.
- ☞ Petit à petit l'artère se bouche.
- ☞ Le passage étant plus étroit les globules rouges ont du mal à circuler, la pression dans l'artère augmente : **HYPERTENSION**.

● **SYMPTOMES ATHEROSCLEROSE**: pas de symptômes jusqu'à l'âge de 40, 50 ans, puis douleurs localisées, vertiges, troubles de la vision, essoufflements, troubles de la marche, modification rythme cardiaque.

● **COMPLICATIONS POSSIBLES** :

- ☞ **Rupture de la plaque d'athérome qui détériore la paroi de l'artère** : formation d'un caillot de sang sous l'action des plaquettes sanguines pouvant se déplacer dans tout le corps et obstruer un vaisseau.
- ☞ **Infarctus du myocarde** ou « Crise cardiaque », une partie du cœur se nécrose car il n'est plus alimenté en dioxygène.
- ☞ **Accident Vasculaire Cérébral (AVC)** : arrêt de la circulation sanguine dû à un caillot de sang (thrombose) qui bouche une artère en direction ou à l'intérieur du cerveau.

● **FACTEURS DE RISQUES** : Sédentarité, surpoids, hypertension, diabète de type 2, stress, tabac, alcool.

*Une bonne hygiène de vie permet souvent de se préserver d'un taux de cholestérol trop élevé.*

● **PREVENTION** : Activité physique régulière, arrêter le tabac et l'alcool, contrôle de la tension artérielle, équilibre du diabète, rééquilibrage alimentaire, prise de sang régulière.

● **TRAITEMENTS MEDICAMENTEUX** : **Antiagrégants** (Aspirine), **antihypertenseur** en cas d'hypertension artérielle, des **statines** pour faire baisser le taux de graisses dans le sang.