

## Les facteurs de risque cardiovasculaire

L'excès de « mauvais » cholestérol augmente le risque cardiovasculaire.

Pour prévenir les risques d'apparition de complications, je peux agir sur :

- ▶ le taux de « mauvais » cholestérol (LDL-cholestérol) ;
- ▶ le tabagisme ;
- ▶ la tension artérielle ;
- ▶ l'équilibre de mon diabète (atteindre mon objectif d'hémoglobine glyquée - HbA1c).

Je suis d'autant plus vigilant si :

- ▶ je suis un homme de plus de 50 ans ;
- ▶ je suis une femme de plus de 60 ans ;
- ▶ j'ai des antécédents familiaux d'accident vasculaire cérébral avant 45 ans,
- ▶ j'ai des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires (exemple : infarctus du myocarde) avant 55 ans chez le père ou avant 65 ans chez la mère ;
- ▶ j'ai de l'albumine (*une protéine habituellement présente dans le sang*) dans les urines, ce qui traduit une atteinte du rein. Un bilan rénal annuel qui comprend une analyse d'urine et une analyse de sang est recommandé pour les personnes ayant un diabète.

Pour en savoir plus sur le diabète et le cholestérol :

[www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr) (> Le diabète > Mieux connaître le diabète  
> Prévention des risques cardiovasculaires > Cholestérol et lipides)

# Repères diabète

# Le cholestérol



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

422-116016-DE - LRN° 16 - Février 2016

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus :  
[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole 0 809 400 040  
Antilles & Guyane 0 809 100 097  
La Réunion 0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus :  
[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

SECURITE SOCIALE



**l'Assurance  
Maladie**

 **Santé  
publique  
France**

SECURITE SOCIALE



**l'Assurance  
Maladie**

# Le cholestérol

Savez-vous vraiment ce qu'est le cholestérol ? C'est un type de graisses (lipides) essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. En excès, le cholestérol n'entraîne généralement aucune gêne ni douleur mais devient un facteur de risque cardiovasculaire (favorisant les maladies du cœur et des vaisseaux).

Quand l'excès de cholestérol est associé à un diabète, le risque cardiovasculaire augmente.

Pour surveiller votre cholestérol, un bilan lipidique est recommandé une fois par an. Au quotidien, vous pouvez agir en modifiant certaines habitudes.

## Le cholestérol : « bon » ou « mauvais » ?

Le cholestérol circule dans le sang sous deux formes :

### ► le « mauvais » cholestérol (LDL-cholestérol).

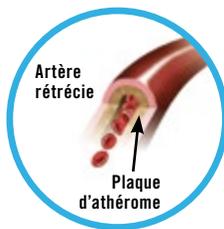
En excès, il se dépose sur la paroi des artères et forme ce que l'on appelle la « plaque d'athérome ». Celle-ci gêne la circulation du sang dans les artères qui risquent de se boucher.

Un taux élevé de « mauvais » cholestérol est un facteur de risque cardiovasculaire (cœur et vaisseaux). Il peut favoriser, par exemple, un infarctus du myocarde, une artérite des membres inférieurs, ou encore un accident vasculaire cérébral (AVC) ;

### ► le « bon » cholestérol (HDL-cholestérol).

Il collecte le « mauvais » cholestérol pour le transporter jusqu'au foie, ce qui favorise son élimination.

Un taux élevé de « bon » cholestérol diminue le risque cardiovasculaire.



## Pourquoi faire un bilan lipidique une fois par an ?

Le bilan lipidique est une analyse de sang réalisée à jeun qui permet de connaître le taux des graisses (lipides) dans le sang. Il mesure notamment les taux de « bon » et de « mauvais » cholestérol et permet de surveiller l'évolution du cholestérol pour, si nécessaire, prendre des mesures adaptées avec votre médecin.

Associé à un diabète, un taux élevé de « mauvais » cholestérol augmente le risque cardiovasculaire. C'est pourquoi il est recommandé de réaliser un bilan lipidique chaque année quand on a un diabète.



## En pratique, que puis-je faire ?

### ► Je pratique une activité physique adaptée à ma situation



Une activité physique régulière permet de diminuer le taux de « mauvais » cholestérol. Je fais le point avec mon médecin avant de commencer ou reprendre une activité physique.

### ► J'adopte une alimentation équilibrée et limitée en « mauvaises » graisses

Une alimentation riche en « mauvaises » graisses favorise la prise de poids et augmente le taux de « mauvais » cholestérol.



### ► Je privilégie une alimentation riche en fibres

En limitant l'absorption des graisses, la consommation quotidienne de fibres (légumes, fruits, céréales...) contribue à la baisse du taux de « mauvais » cholestérol.

### ► Si j'ai un traitement pour mon cholestérol, je prends chaque jour les médicaments prescrits

### ► Si je fume, j'envisage d'arrêter

Le tabac favorise le dépôt de « mauvais » cholestérol sur la paroi des artères.

En savoir plus : livret Repères « Bouger c'est la santé » sur [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr) et [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

En savoir plus : livret Repères « Les graisses dans l'alimentation » sur [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr) et [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

## Un chiffre à retenir : votre objectif de LDL-cholestérol

Le médecin traitant fixe votre objectif de taux de « mauvais » cholestérol (LDL-cholestérol) en fonction de votre situation.

Il dépend notamment du nombre de facteurs de risque cardiovasculaire que vous présentez : diabète, hypertension artérielle, tabagisme, âge, antécédents familiaux... Retrouvez au verso tous les facteurs de risque cardiovasculaire.

Parlez-en à votre médecin traitant.