

Il favorise les accidents cardio-vasculaires

Surveillez votre taux de cholestérol



Régime léger et actif : votre physique vous aidera à contrôler ce poison invisible.

En excès dans le sang, le mauvais cholestérol est l'une des principales causes des maladies cardio-vasculaires. Le point sur cet ennemi.

Le cholestérol n'est pas une maladie, mais une substance lipidique indispensable. Il entre dans la constitution de la paroi de nos cellules, dans la composition de nombreuses hormones et il opère la synthèse de la vitamine et de la bile. Il est aux trois quarts produit par le foie, notre alimentation assurant l'apport du dernier quart.

► Une limite variable

Le taux normal de cholestérol est compris entre 1,50 g/l (pour les enfants) et 2 g/l (pour les adultes). A plus de 2,5 g/l, le cholestérol est excédentaire. Quand nous prenons de l'âge, le taux de cholestérol a naturellement

tendance à augmenter, ce qui accroît les risques d'accidents cardio-vasculaires. Paradoxalement, au-delà de 70 ans, un taux élevé protégerait de ces accidents ainsi que des cancers.

► Bon ou mauvais ?

Non soluble dans le sang, le cholestérol est véhiculé par des protéines, sous forme de deux types de lipoprotéines : les High Density Lipoproteins (HDL) et les Low Density Lipoproteins (LDL). Les HDL, le « bon » cholestérol, aide l'élimination du cholestérol excédentaire par le foie, ce qui nous protège de l'accident cardio-vasculaire. Les LDL, le « mauvais » cholestérol,

favorise les maladies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, angine de poitrine, accidents vasculaires cérébraux...) si son taux dépasse 1,6 par litre de sang.

► Des facteurs aggravants

Le mauvais cholestérol peut entraîner également l'encrassement des artères quand il est associé à des facteurs de risque : hérédité, âge, mauvaise hygiène de vie (alimentation trop riche, manque d'activité physique, tabac...). Les pathologies rénales, thyroïdiennes, le diabète et la prise de certains médicaments (pilules œstroprogestatives, certains diurétiques, certains antiacides, etc.) y contribuent aussi.

► Un dépistage facile

On peut facilement doser son cholestérol grâce à une prise de sang et, depuis peu, on peut même le faire soi-même à domicile avec un test vendu en pharmacie. Un facteur, ayant des antécédents familiaux de maladie cardio-vasculaire, doit régulièrement se faire dépister, comme les diabétiques et les hypertendus.

► Sans vie saine, point de salut !

Contre cet ennemi invisible, soignez un traitement médicamenteux (à base

Une méthode contre le bégaiement

Trois questions à Christian Bissard, président de l'Association Le Bég.

1 En quoi consiste cette méthode anti-bégaiement ?

Il s'agit de l'apprentissage d'une élocution rythmée des syllabes, d'une respiration adaptée. La personne doit « calculer » sur ses doigts chaque début et fin de phrase avec des inspirations et des expirations. Testée en hôpital, cette méthode a donné des résultats surprenants.

2 Comment cette technique anti-bégaiement a-t-elle été créée ?

J'ai bégayé pendant quarante ans ! C'est la souffrance de mon fils, bégue lui aussi, qui m'a poussé à aider les 600 000 Français qui souffrent au quotidien de cette infirmité.

3 A qui est-elle particulièrement destinée ?

Elle s'adresse à tous ceux, petits et grands, qui n'ont pas trouvé de solutions efficaces dans les thérapies classiques : orthophonie, thérapies comportementales ou psychologiques. En trois jours de stage (signé par le ministre de la Santé, ndr), la personne ne bégaye plus, quel que soit son degré initial, anodin ou résistant. "Ligue d'entraide pour bégues enfants et grands. Centre d'élimination du bégaiement, 140, rue Saint-Honoré, 75007 Paris. Tel. : 01-42-41-06-36 ou www.lebeg.org

de statines, de fibrates ou de colestyramine) ne suffit pas. Il faut y associer des mesures diététiques en vue d'un régime alimentaire sain, ainsi que la pratique d'un exercice physique très régulier. D'autant que, dans les cas les plus bénins, une bonne hygiène de vie suffit souvent à régler le problème. ●

Les bonnes habitudes alimentaires

A éviter

■ La cervelle (2 600 mg de cholestérol/100 g), le jaune d'œuf (1 400 mg/100g), les abats, les charcuteries et les pâtisseries.

Avec modération

■ Le beurre cru, les fruits de mer et les crustacés (comme les crevettes), toutes les huiles (notamment noix en petite quantité), les viandes particulièrement grasses, les poissons gras (maquereau, thon, hareng), le chocolat.

A privilégier

■ Tous les fruits et légumes (ils ne contiennent pas de cholestérol), le riz, les pâtes, les produits laitiers maigres, les margarines allégées, le poulet (sans la peau), les poissons maigres (cabillaud, colin, merlan).

Diéte pour les adultes et les enfants

