

Prévenir naturellement le cholestérol élevé

Plusieurs personnes ont des taux de cholestérol « dangereux », un facteur de risque important pour les maladies du cœur. Selon une nouvelle étude, le risque d'une maladie coronarienne à l'âge de 40 ans est d'un sur deux pour les hommes et un sur trois pour les femmes (Lancet;1999: 353:89-92). Mais ne vous découragez pas, Dr. Lajoie peut vous aider à triompher de ces probabilités.

Alerte aux médicaments

Aux États-Unis, la vente de médicaments pour diminuer le cholestérol a atteint les neuf milliards de dollars en l'an 2000, presque 25 % de plus que l'année précédente, selon un article paru dans le numéro de juin 2001 de Chemical Market Reporter. À l'échelle mondiale, les ventes de médicaments pour réduire le cholestérol et les triglycérides ont atteint 15,9 milliards de dollars.

Deux des cinq principaux hypocholestérolémians en tête de liste vendus pour diminuer le cholestérol étaient le Lipitor® and le Zocor®, ces deux médicaments appartenant au groupe de médicaments pour diminuer le cholestérol appelés les statines. Les statines, qui représentent environ 90 % du marché total, ont été récemment liées à une diminution de la force musculaire dans plusieurs études cliniques.

Au début du mois d'août, la Corporation Bayer dont le centre d'opérations est en Allemagne a demandé le retrait immédiat de son médicament pour diminuer le cholestérol mis en marché sous le nom de Baycol®/Lipobay®. Le U.S Food and Drug Administration (FDA) a lié les effets secondaires propres aux muscles de ce médicament à 31 décès aux États-Unis (Baycol® fut introduit sur le marché américain en 1997).

Ce geste volontaire fut d'une portée globale. Selon un communiqué de presse affiché sur le site WEB de Bayer, la raison du retrait du produit était « de plus en plus de rapports sur les effets secondaires impliquant la faiblesse musculaire (rhabdomyolyse), particulièrement chez les patients qui ont été traités simultanément

avec la substance active gemfibrozil, malgré une contre-indication et un avertissement indiqués dans les renseignements sur le produit.

La rhabdomyolyse survient lorsque les cellules musculaires se détériorent et entraînent une multitude de symptômes dont la douleur musculaire, la faiblesse, la sensibilité, la dépression, le fièvre, l'urine foncée, les nausées et les vomissements. Baycol®/Lypobay® n'est qu'un des statines sur le marché. D'autres produits de premier plan sont le Lipitor® de Pfizer Inc., le Zocor® de Merck Inc. et le Pravachol® de Bristol-Myers Squibb Inc.

Alternatives naturelles

À titre de dispensateurs de soins de santé holistiques, les chiropraticiens comme Dr. Lajoie préfèrent se concentrer sur des moyens naturels pour diminuer le cholestérol avant le besoin de médicaments. Maintenir un régime alimentaire bien équilibré et consommer des aliments sains diminuent souvent le cholestérol à des niveaux acceptables sans le risque des effets secondaires dangereux.

Bien qu'il est soit important de ne jamais cesser de prendre un médicament sans l'avis de votre médecin, Dr. Lajoie désire que les patients sachent qu'il existe des moyens naturels, sans médicaments, pour prévenir un cholestérol élevé avant le besoin de médicaments.

Trop d'une bonne chose

Le cholestérol en lui-même n'est pas fondamentalement mauvais. La substance molle et cireuse est nécessaire pour créer les membranes des cellules et joue un rôle important dans la structure de certaines hormones. Un corps

en santé produit assez de cholestérol pour répondre à ces fonctions de base.

Les problèmes surviennent lorsque le corps produit trop de cholestérol. Le régime alimentaire typique moderne est caractérisé par un apport trop abondant de cholestérol alimentaire et de substances qui incitent le corps à produire trop de cholestérol. Selon l'American Heart Association, 51 % des adultes ont des taux de cholestérol au-dessus de la limite seuil de 200 mg/dl et 20 % de la population adulte a des taux de cholestérol dangereux excédant les 240 mg/dl.

La plupart des experts recommandent que le cholestérol total devrait se situer sous les 180 mg/dl. Ceux qui ont des taux de cholestérol inférieurs à 150 mg/dl sont à risque minime de maladies cardiaques. Le cholestérol élevé n'est pas seulement un problème d'adultes, 36,5% des jeunes ont des taux dangereux (plus de 170 mg/dl).

Bon gras/mauvais gras

Comment peut-on se retrouver avec trop de cholestérol? Certaines personnes ont une prédisposition génétique qui aiguillonne leur corps à produire trop de cholestérol. Toutefois, la plupart des gens peuvent blâmer leur régime alimentaire et le manque d'exercices pour leur piètre bilan lipidique. Les sources alimentaires de cholestérol sont les produits d'origine animale comme les viandes, la volaille, les fruits de mer et les produits laitiers. Les gras saturés comme le beurre et le saindoux peuvent aussi élever les taux de cholestérol.

En plus de diminuer les sources alimentaires de cholestérol, il est aussi très important de limiter l'apport des gras polyinsaturés incluant les huiles végétales. Il faut aussi se méfier des huiles hydrogénées que l'on retrouve dans la margarine et les produits de boulangerie du commerce. Ces lipides contiennent des gras trans, substances qui élèvent le cholestérol total. Ces gras élèvent

aussi les LDL le (« mauvais ») cholestérol et diminuent les HDL le (« bon ») cholestérol.

L'American Heart Association recommande un régime alimentaire qui contient moins de 30 % en matières grasses de l'apport total des calories. De ces dernières, les gras saturés ne devraient pas compter pour plus de 10 % des calories totales. (Toutefois, plusieurs experts en santé recommandent d'éviter complètement les gras saturés et polyinsaturés.)

La vitamine B meilleure que les médicaments

Qu'est-ce qui est plus efficace que les médicaments sur le marché contre le cholestérol? La vitamine B3 (niacine ou acide nicotinique). On a démontré que la niacine diminuait les triglycérides, augmentait les HDL le (« bon ») cholestérol et diminuait les LDL le (« mauvais ») cholestérol.

Qu'est-ce qui se cache là-dessous? D'importantes doses de niacine peuvent provoquer de graves effets secondaires. (Bien sûr, comme le font les médicaments sur ordonnance.)

Particulièrement, la niacine produit des « rougeurs au visage et au cou » caractéristiques ou une sensation de brûlure. Heureusement, cet effet secondaire est sans danger et souvent régresse avec un usage régulier. Des formulations de niacine sans cet effet de « rougeurs » sont aussi disponibles.

L'effet secondaire le plus menaçant de la niacine est une modification de la fonction du foie. Pour cette raison, votre dispensateur de soins de santé peut exiger des analyses sanguines périodiques afin de surveiller les enzymes du foie. La niacine peut aussi affecter le taux de glucose sanguin ou déclencher un rash. Les femmes enceintes et les personnes souffrant d'ulcères, de goutte, de diabète, de maladie de la vésicule biliaire, de maladie du foie ou ayant un antécédent récent de maladie cardiaque devraient éviter la niacine.

Transpirez!

Les exercices aérobiques quotidiens augmentent les HDL le (« bon ») cholestérol et éloignent les maladies cardiovasculaires en forçant le cœur à mieux fonctionner. L'exercice quotidien éloigne aussi le diabète, l'obésité et l'hypertension, des risques importants pour les maladies du cœur. Alors, bougez! Demandez à votre chiropraticien de développer pour vous un programme d'exercices personnalisés et qui conviendra à votre horaire.

Éliminez le stress

Le stress émotionnel peut augmenter les risques d'une personne d'un cholestérol élevé. Pour réduire l'anxiété, demandez à votre chiropraticien de vous recommander une approche pour combattre le stress et qui convient à votre mode de vie. Les techniques peuvent être la méditation, la prière, le biofeedback, le yoga et le tai chi.

Portrait global

Lorsqu'il est question de cholestérol, il est primordial de ne pas considérer qu'un seul critère de santé comme le cholestérol total isolément. Bien que le cholestérol total soit important, le bilan lipidique complet d'un individu est encore plus significatif pour évaluer les risques de maladies cardiovasculaires. Typiquement, un bilan lipidique comprend les données suivantes : cholestérol total, LDL (lipoprotéines à basse densité, HDL (lipoprotéines à haute densité, lipoprotéines-a (Lp-a) et triglycérides.

Les LDL sont mauvais parce qu'ils amènent le cholestérol aux cellules. En contraste, les HDL semblent enlever le cholestérol. Trop de LDL et pas assez de HDL résultent en trop de cholestérol sanguin. Ce surplus doit se loger quelque part, et cet endroit est habituellement le long des parois sanguines où il forme des plaques et bloque la circulation sanguine.

Les A-C-E-S du cœur

Que pouvez-vous faire pour éviter le cholestérol élevé. Les antioxydants peuvent vous venir en aide. Une foule d'études endossent l'utilisation

des antioxydants pour prévenir les maladies cardiovasculaires dont la fameuse Nurses' Health Study, qui a recruté plus de 87 000 infirmières. Les femmes qui prenaient de la vitamine E (un puissant antioxydant) pendant une période de huit ans avaient deux tiers de risque de maladies cardiovasculaires comparativement aux sujets qui ne prenaient ce supplément (N Engl J Med 1993;20:1444-9.)

Bien que la vitamine A (et son précurseur, le bêta-carotène), les vitamines C et E et le sélénium (les A-C-E-S) soient les antioxydants les plus reconnus, les recherches préliminaires semblent indiquer que des antioxydants moins connus comme l'extrait de pépins de raisin, l'extrait de thé vert et l'acide alpha-lipoïque sont plus puissants que les A-C-E-S. La plupart des experts s'entendent pour dire que les antioxydants devraient être pris en « cocktail » plutôt que séparément.

Demandez à votre chiropraticien quelle combinaison d'antioxydants est la meilleure pour vous.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545