

La mauvaise hygiène de vie, fausse coupable du cholestérol

Un taux élevé de cholestérol est souvent associé à une mauvaise hygiène de vie par la communauté médicale. Le bagage génétique est en réalité responsable de 80 %, des taux de cholestérol élevés.

Nombre de malades de l'hypercholestérolémie familiale (HF) ignorent qu'ils sont porteurs ou ne suivent pas de traitement adapté. Face à ce manque d'information, les associations de patients [Belchol](#) et la [Ligue cardiologique belge](#) ont organisé le 20 novembre une conférence-débat sur à la chambre parlementaire de Bruxelles. Un échange entre médecins, patients, représentants du monde politique, mais aussi des mutuelles et de l'ordre des pharmaciens visant à trouver des pistes afin de mieux informer.

Tous les participants – médecins, patients, pharmaciens et politiques – estiment qu'il y a un réel manque de connaissance de l'HF.

Mauvaise hygiène de vie

Même dans la communauté médicale, un taux élevé de cholestérol est encore souvent associé à une mauvaise hygiène de vie, et donc à des gens d'un certain âge. Résultat, les jeunes souffrant d'HF sont encore bien trop rarement diagnostiqués.

Selon Ernst Rietzschel, spécialiste de l'hôpital universitaire de Gand impliqué dans la création de l'association de patients [Belchol](#), « l'influence de l'hygiène de vie sur le taux de cholestérol n'est que de 20 %. À 80 %, ce taux est défini par le bagage génétique ».

Le premier chantier serait donc de clarifier ce qu'est l'HF, aussi bien auprès des spécialistes, et notamment des pédiatres, qui ne sont que très peu formés sur les problèmes liés au cholestérol, que du public.

« Ce sont des messages très simples qu'il faut répéter : l'HF est une maladie génétique, on doit y penser quand il y a des antécédents familiaux ou des taux très élevés », assure le professeur Olivier Descamps.

>> Lire : [Lancement d'une initiative mondiale contre le mauvais cholestérol](#)

Comme l'HF est une maladie génétique dont l'apparition n'est pas du tout liée à l'alimentation, elle peut avoir des conséquences très dangereuses. En effet,

l'absence de symptômes évidents, les patients ou parents des patients répugnent parfois à entamer le traitement adéquat, les statines, qui ont mauvaise réputation.

D'autre part, « l'association courante d'un taux excessif de cholestérol à une mauvaise hygiène de vie crée une certaine stigmatisation des patients et de leurs familles, qui les découragent parfois à faire le nécessaire pour se soigner », regrette Ernst Rietzschel.

C'est ici qu'entrent en jeu les associations de patients, par exemple, qui poussent les autorités à prendre des mesures concrètes. Les personnes atteintes d'HF s'organisent, partout en Europe. Depuis quelques années, des associations ont ainsi vu le jour en France ([ANHET.F](#)) et en Belgique ([Belchol](#)), mais aussi au niveau européen, notamment via la [société européenne d'athérosclérose](#) et [Eurordis](#), l'association des patients atteints de maladies rares.

>> Lire : [La prévention de l'hypercholestérolémie familiale en est à l'âge de pierre](#)

4,5 millions de personnes touchées en Europe

L'HF est une maladie génétique qui touche environ 4,5 millions de personnes en Europe, bien que la plupart des malades ne soient pas diagnostiqués. Pendant souvent une trentaine d'années, elle est complètement asymptomatique, mais ses conséquences sont graves, souvent mortelles.

L'HF entraîne une augmentation du cholestérol LDL, le « mauvais cholestérol », dans le sang, et ce, dès la naissance. Résultat : le cholestérol forme des dépôts à l'intérieur des artères et finissent par engendrer des accidents et maladies cardiovasculaires dès la trentaine, parfois avant. Sans traitement, une personne atteinte de 35 ans d'HF a des artères similaires à celles d'une personne de 70 ans.

>> Lire : [Les risques cardiovasculaires augmentent à la ménopause](#)

Les Belges ont un taux de cholestérol LDL sanguin de 130 mg/dl en moyenne. Chez les personnes atteintes d'HF, ce taux se situe en général entre au-delà et 250 mg/dl et peut grimper jusqu'à 400, explique le professeur Ernst Rietzschel.

>> Lire : [Le cholestérol pourrait être un facteur de tendinites et douleurs chroniques](#)

Traitement

Le traitement consiste en la prise quotidienne de médicaments réduisant le cholestérol, les statines. Parallèlement à la prise de médicaments, les patients doivent veiller à ce que leur hygiène de vie soit toujours bonne, notamment en surveillant leur alimentation et en faisant de l'exercice physique.

Pour être tout à fait efficace, le traitement doit être entamé le plus rapidement possible. « On peut commencer dès six ans, avec des doses très faibles, qui permettront à l'enfant d'avoir un taux de cholestérol similaire à la moyenne, 130 mg/dl », explique Olivier Descamps. Quand on commence les statines à l'âge adulte, le traitement est plus lourd, et les médecins visent un taux de 70 mg/dl, afin de compenser rapidement. Il est également plus facile d'adopter des habitudes alimentaires saines quand on est jeune, souligne Ernst Rietzschel.

Si les médicaments n'ont pas d'effets visibles, la précocité de la prise en charge a des conséquences importantes sur le long terme. Une personne atteinte d'HF et qui ne suit pas de traitement médicamenteux commence en général à développer des complications et accidents cardiovasculaire, parfois mortels, dès l'âge de 30 ans. Des études montrées mis en place à l'âge adultes permettent de retarder légèrement ce phénomène, mais que les patients pris en charge avant 12 ans ne sont victimes d'AVC qu'à la fin de leur vie, à l'âge normal.

>> Lire aussi : [Les maladies rares affectent 30 millions d'Européens](#)