

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 1

Rubrik: Votre santé : le cholestérol, ennemi du coeur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pour une vue nette, des verres propres

Les lunettes sont faites pour voir mieux; les verres doivent donc être propres. Cela mis à part, des lunettes sales ne sont pas vraiment esthétiques! Il est donc recommandé de les nettoyer au moins une fois par jour. Les opticiens proposent à cet effet des produits adéquats sous forme de spray (sans gaz) ou de chiffon humide. La plupart des lunettes peuvent même être lavées dans de l'eau tiède, avec un produit nettoyant doux, puis essuyées avec un tissu spécial pour lunettes, ou même avec des mouchoirs en papier doux ou en tissu. Le nettoyage sec est déconseillé, car le frottement de la poussière sur les verres provoque de petites rayures. Les opticiens proposent également des produits pour prévenir l'embuement des verres en hiver.

Les lunettes doivent être bien ajustées

Pour remplir leur fonction, les lunettes doivent être bien ajustées. En effet, lorsque les lunettes glissent sur le nez, la distance entre le verre et l'œil change. La correction est donc faussée. Lorsqu'il s'agit de verres à forte correction, de verres bifocaux ou progressifs, un ajustement parfait est indispensable à une bonne vue. Comme les deux moitiés du visage sont légèrement asymétriques, il convient, même pour des lunettes de soleil, de les faire ajuster par votre opticien.

Lorsqu'on chausse ou qu'on enlève ses lunettes, il faut les prendre à deux mains, afin de ne pas déformer les branches de la monture. De plus, il est conseillé de les faire réajuster de temps en temps. C'est un petit service à la

Prenez soin de vos lunettes



Pour éviter un dérèglement de la monture, prenez toujours vos lunettes à deux mains.

clientèle que chaque opticien offre gracieusement.

L'étui à lunettes

Un étui ad hoc est toujours la meilleure place pour les lunettes, lorsqu'on ne les a pas sur le nez. En effet, rangées sans protection, par exemple dans un sac à mains, elles s'endommagent facilement. L'étui les protège, à condition de l'utiliser, bien sûr.

Où ai-je bien pu laisser mes lunettes?

Les personnes qui ne portent pas constamment leurs lunettes devraient prendre l'habitude de les ranger toujours au même endroit. On perd ainsi moins de temps à les chercher. Heureusement, il

Plus de la moitié de la population suisse a besoin de lunettes. Qu'elles soient accessoires de mode ou aides optiques, elles ont une certaine valeur et on devrait les traiter avec plus de soin. C'est du moins l'avis du Centre d'information pour l'amélioration de la vue et des opticiens.

existe aujourd'hui de petites chaînettes en forme de colliers qu'on accroche aux branches. Il y en a de toutes sortes: métalliques (les plus classiques) ou en cordonnettes textile de toutes les couleurs, qui peuvent être assorties à la teinte de la monture. On peut donc enlever ses lunettes et les avoir «prêtes à l'emploi» grâce à cette chaînette, qui peut également servir pour les lunettes de soleil.

Ne pas perdre de vue... ses yeux

Chaque œil se modifie au fil du temps, avec ou sans lunettes. Des contrôles réguliers, au plus tard tous les trois ans, sont donc recommandés. Seuls des yeux bien portants peuvent satisfaire aux exigences draconiennes de notre «civilisation du visuel».

Le cholestérol est l'ennemi numéro un du cœur. Il durcit les artères et les rend fragiles, bouche des voies sanguines vitales et conduit ainsi à l'infarctus du myocarde et à l'attaque d'apoplexie.

VOTRE SANTÉ

Qu'est-ce que la cholestérine? C'est une substance blanche pareille à la cire qui, du point de vue chimique, appartient au groupe des graisses. Contrairement à ce que l'on pense en général, on la trouve non seulement dans le sang mais aussi dans tous les tissus. Elle joue en effet un rôle vital dans le corps humain puisqu'elle entre dans la composition de la membrane externe des cellules, sert de «matériau de construction» pour la formation de certaines hormones et constitue un bouclier graisseux autour des fibres nerveuses du corps.

Une grande partie de la cholestérine se forme dans le foie qui synthétise quotidiennement quelque 1000 milligrammes provenant des graisses, protéines et hydrates de carbone apportés par notre alimentation. De plus, le Suisse moyen ingère avec sa nourriture environ 400-500 mg de cholestérine par jour. La cholestérine ne se trouve que dans les aliments d'origine animale, viande, œufs, volaille, poisson et produits laitiers. Les aliments d'origine végétale ne contiennent quant à eux pas de cholestérine.

On ne sait pas encore très bien comment la cholestérine se répartit dans le

Le cholestérol, ennemi du cœur



corps. On a cependant pu démontrer, à l'inverse de ce qui était jusqu'à présent admis, que la substance de type gras ne formait pas de petits grumeaux circulant dans le sang en attendant de se fixer aux parois des artères coronaires. En effet, au microscope électronique, la cholestérine est plutôt comparable à des gouttelettes d'huile en suspension dans du vinaigre.

Il est certain aujourd'hui que le foie lie entre elles les protéines, la cholestérine et les triglycérides (graisses). Les scientifiques nomment ces liaisons des «very low density lipoproteins» ou VLDL.

Au cours de leur voyage dans le corps, elles déposent les triglycérides dans les muscles et les cellules grasses afin qu'elles produisent de l'énergie ou soient stockées en réserve. Dès que les VLDL ont déchargé ces triglycérides, elles se transforment en «low density lipoproteins» ou LDL.

Les LDL transportent la cholestérine à travers le corps et la déposent là où elle est nécessaire pour la constitution des cellules. La cholestérine non utilisée reste dans le sang, entraînant des suites souvent fort dangereuses pour le cœur lorsque les graisses se fixent aux parois intérieures des artères coronaires. Ces dépôts gras préparent le terrain à l'infarctus du myocarde ou à l'attaque d'apoplexie. Il s'établit en effet une réaction en chaîne: trop de graisses animales

→ trop de cholestérine dans le sang → durcissement des artères et finalement → infarctus du myocarde. Il s'agit, on le voit, d'un processus mortel. Par chance, les lipoprotéines de haut poids moléculaire ou HDL font office d'anges gardiens puisqu'elles accomplissent le processus inverse: au cours de leur passage dans les vaisseaux sanguins, elles ramassent la cholestérine excédentaire et la transportent dans le foie afin qu'elle soit éliminée. «C'est ce qui explique pourquoi nous rencontrons parfois des patients ayant des taux de cholestérol trop élevés, mais qui ne cadrent pas dans le schéma», dit le professeur américain William Castelli du Centre de recherches cardiaques de l'Etat du Massachusetts. «Chez ces patients, l'analyse de sang révèle une proportion de HDL plus élevée que la normale par rapport aux LDL. De cette façon, la cholestérine excédentaire et les graisses saturées quittent le corps avant d'avoir pu causer des dégâts.»

Un autre facteur semble déterminant pour mieux comprendre ce mécanisme d'action: les lipides qui se trouvent dans les LDL et les HDL se différencient nettement entre elles. Les LDL se composent principalement d'acides gras saturés qui sont en général solides à température ambiante et se rencontrent dans le beurre, le jambon, le lard et les huiles végétales (noix de

coco, huile de palme), mais qui peuvent aussi être synthétisés par le foie. Les HDL renferment surtout des acides gras polyinsaturés qui, ne pouvant pas être synthétisés dans le corps, doivent provenir de la nourriture. Ces acides gras sont, par nature, liquides à température ambiante (huile d'olive, huile de tournesol, huile soja et de sésame).

Pour des raisons non expliquées, l'ingestion de grandes quantités d'acides gras saturés entraîne une augmentation du taux de cholestérol dans le corps. Lorsque les acides gras saturés sont remplacés par des acides gras polyinsaturés, le taux de cholestérine nocive provenant des LDL baisse: la quantité de «transports d'huile», qui véhiculent dans le corps la cholestérine responsable du bouchage des artères, diminue et, avec elle également, le risque d'infarctus du myocarde et d'attaque d'apoplexie.

Une étude effectuée pendant dix ans par l'Institut américain des poumons, cœur et sang et portant sur presque 4000 hommes âgés de 35 à 60 ans a montré que, lorsque le taux de cholestérine diminue de 1%, le risque de mourir d'un infarctus diminue quant à lui de 2%.

Le taux de cholestérol peut aussi être abaissé par un régime alimentaire approprié. Des médecins hollandais l'ont démontré en plaçant les patients surveillés sous un régime végétarien strict. Ces personnes n'ont reçu que 100 mg de cholestérine par jour et l'absorption de graisses a été calculée de façon à leur apporter deux parts d'acides gras polyinsaturés pour une part d'acides gras saturés. Résultats: après deux ans, les personnes étudiées ont vu leur taux de cholestérol baisser de 27 mg en moyenne.

Mais quel est en fait le taux optimal de cholestérol? On indique en général que le taux de cholestérol ne devrait pas être supérieur à 200-240 mg par décilitre de sang. Selon l'âge, les taux suivants devraient donc être respectés:

Age	Hommes		Femmes	
	Total	LDL	Total	LDL
- 20	150	90	160	90
20-40	190	110	195	110
40-60	200	120	210	120
+ 60	210	140	210	140

Facteurs influençant le taux de cholestérol

Sport

Le taux total de cholestérol reste inchangé, la proportion des HDL augmente.

Alcool

La proportion des HDL augmente avec la prise d'alcool, mais l'alcool nuit au foie.

Tabac

Fait augmenter le taux total mais diminuer les HDL.

Excédent de poids

Fait augmenter le taux de cholestérol dans le sang mais diminuer les HDL.

Graisses animales

Font augmenter le taux total ainsi que les valeurs des LDL.

Graisses végétales

Diminution du taux total de cholestérol, les LDL baissent, les HDL augmentent.

Fibres végétales

Font baisser le taux sanguin de cholestérol, augmenter fortement la part de HDL bénéfiques dans le sang et protègent ainsi de l'infarctus.