

LE MYTHE DU TAUX ÉLEVÉ DU CHOLESTÉROL

Siaka SY¹

Le cholestérol est accusé à tort d'être le tueur silencieux. Comme le dit et le démontre le Dr Michel de Lorgeril, dans son excellent ouvrage sur la question, le cholestérol n'est pas le tueur en série. Une psychose a été créée et entretenue pour vendre des médicaments pour baisser le taux de cholestérol. Qu'en est-il en réalité ?

De nos jours, l'excès de cholestérol dans le sang est présenté comme étant la principale cause de l'obstruction des artères. Le taux élevé de cholestérol est devenu, il faut le reconnaître, un mythe médical. Qu'en est-il en réalité ?

Le cholestérol est une substance grasse (stérol) qui se trouve dans les tissus, surtout le cerveau, le plasma sanguin et la bile, provenant des aliments ou bien synthétisé dans le foie. L'organisme humain a besoin de cholestérol pour fonctionner. Sans cholestérol, la vie est impossible.

Bien que ce cholestérol soit indispensable à la vie, on l'accuse d'être la cause des maladies cardiovasculaires, via l'artériosclérose. Au regard du processus même de la formation de l'artériosclérose, on peut se poser la question de savoir si c'est le cholestérol en tant que tel qui pose problème, ou si c'est lorsque sa nature change par oxydation.

Une psychose pour vendre

Une annonce et un poster qui présentent une étiquette aux pieds d'un cadavre à la morgue ; sur l'étiquette, on lit le sexe (M), l'âge (47 ans) et la cause du décès (accident cardiovasculaire), avec ce message «*choc*» : dire qu'un simple dosage de son cholestérol aurait pu lui éviter ça !

Juste en-dessous du poster, on peut lire "*une crise cardiaque peut intervenir alors que l'on ne se croyait pas malade. On peut alors découvrir que l'on a, peut-être depuis des années, un excès de cholestérol dans le sang. Saviez-vous qu'un excès de cholestérol peut provoquer des maladies cardiovasculaires*» ? Faire doser régulièrement son taux de cholestérol est important, d'autant qu'il est relativement facile, aujourd'hui de le faire baisser. «*Suit la liste des personnes et situations*» concernées : homme de plus de 45 ans, femmes

¹ Naturothérapeute

de plus de 55 ans ou ménopausées, antécédent familial de maladie cardiaque, tabagisme, diabète, hypertension, obésité.

La volonté est claire : présenté comme un «*tueur silencieux*», le cholestérol devient l'ennemi public numéro 1. Et c'est parti pour la psychose créée tant chez les patients qu'au niveau du corps médical.

Le mythe du cholestérol

Le cholestérol est généralement présenté comme la cause du rétrécissement des artères due aux dépôts des plaques qui sont une caractéristique des maladies du cœur. L'explication erronée non seulement ignore quelques réalités importantes sur le cholestérol, dont son rôle vital dans certains métabolismes vitaux de l'organisme, comme la production de diverses hormones, mais néglige de nombreux facteurs, causes des maladies du cœur.

Le cholestérol n'est pas la principale cause de maladies du cœur ou de toute autre maladie. S'il s'oxyde, il peut irriter ou favoriser une inflammation des tissus dans lesquels il est logé, comme l'endothélium (paroi des artères). Ce serait l'une de nombreuses causes d'inflammation chronique qui peuvent entraîner des lésions sur les parois des artères.

Cependant, beaucoup de bonnes graisses sont facilement oxydées comme les acides gras omega-3, mais cela ne signifie pas que vous devriez les éviter à tout prix.

Le bon sens voudrait qu'on évite l'oxydation (rancissement) du cholestérol et les acides gras plutôt que de se débarrasser d'une molécule importante pour la vie.

Suivre le même raisonnement classique que celui utilisé pour le cholestérol, pourrait conduire à croire que les médecins devraient réduire le risque de la maladie d'Alzheimer en l'enlevant du cerveau de tout un chacun.

Une corrélation pas évidente

Le mythe du cholestérol élevé est lié à une corrélation qui n'est pas évidente, scientifiquement parlant. Il peut y avoir une faible corrélation entre cholestérol élevé et crises cardiaques; toutefois, ceci ne signifie pas que c'est le cholestérol qui cause la crise cardiaque. Certainement qu'il y a une corrélation entre les cheveux gris et le vieillissement; cependant, on ne pourrait par contre pas dire que les cheveux gris font vieillir. L'utilisation de colorant pour cheveux afin de réduire les cheveux gris ne vous rendrait pas plus jeune pour

autant. Il en est de même du fait de juste baisser le taux de cholestérol.

Peut-être que quelque chose d'autre est à la base tant des cheveux gris que du vieillissement. Même si le cholestérol élevé était significatif et avait un lien avec la maladie du cœur, peut-être que quelque chose d'autre est à la base du cholestérol élevé et également la cause de la maladie du cœur.

Regardons un peu plus le cholestérol. En premier lieu, le cholestérol est une substance essentielle pour chaque membrane cellulaire.

En d'autres termes, aucune vie n'est possible sans cholestérol. Ce qui prouve automatiquement qu'en lui-même, il ne peut pas être mauvais. En fait, il est l'une des meilleures substances indispensables à la vie de l'homme.

Il n'y a pas de doute que trop baisser le cholestérol pose de sérieux problèmes. Le cholestérol est également un précurseur de toutes les hormones stéroïdiennes. Vous ne pouvez pas produire de l'œstrogène, de testostérone, de cortisone et bien d'autres hormones essentielles sans cholestérol.

Le cholestérol est vital et non dangereux

On a démontré il y a quelques années que l'essentiel du cholestérol dans le sang vient de ce que le foie produit et distribue. La quantité de cholestérol qu'on consomme joue un petit rôle dans la détermination du taux de cholestérol. On sait également que l'HDL véhicule le cholestérol des tissus et des artères, vers le foie. C'est pourquoi le HDL s'appelle le «*bon cholestérol*», parce qu'il est censé transporter le cholestérol loin de vos artères. Mais en réalité,

- ◆ pourquoi le foie s'assure-t-il qu'il y a assez de cholestérol ?
- ◆ Pourquoi le HDL ramène-t-il le cholestérol LDL au foie ?
- ◆ Pourquoi il ne l'achemine pas directement vers les reins, ou les intestins pour être éliminé ?

Il le ramène au foie pour que le foie puisse le recycler, le remettre à nouveau dans d'autres particules pour être acheminé vers les tissus et cellules qui en ont besoin. Notre organisme essaie de produire et conserver le cholestérol pour la raison précise qu'il est très important voire vital, pour la santé.

Une fonction du cholestérol est d'empêcher que les membranes cellulaires ne se désintègrent. Dans ces conditions, on peut considérer le cholestérol des cellules comme une «*super colle*». C'est un ingrédient nécessaire dans n'importe quel type de réparation cellulaire.

La maladie coronaire liée aux crises cardiaques est maintenant connue être causée par des lésions aux parois des artères. Ces lésions provoquent l'inflam-

mation. La maladie coronaire qui provoque les crises cardiaques est maintenant considérée être généralement due à une inflammation chronique.

On peut effectivement se poser la question de savoir si le cholestérol est réellement la cause des maladies cardio-vasculaires à la lumière du mécanisme bien connu de l'athérogénèse conduisant à l'athérosclérose : la vraie cause de l'obstruction des artères.

On appelle athérogénèse les différents mécanismes qui entraînent l'apparition puis le développement des lésions athéroscléreuses. C'est le phénomène oxydatif qui semble prépondérant dans ce processus.

La problématique de d'oxydation

Comme pour toutes les cellules constituant les tissus humains, celles de la paroi artérielle possèdent des récepteurs pour capter le cholestérol transporté dans le plasma sanguin par les lipoprotéines de basse densité LDL.

Mais lors de dysfonctionnements, ces lipoprotéines LDL s'oxydent au lieu d'être naturellement détruites après l'absorption par les cellules du cholestérol qu'elles transportent. Oxydées, ces constructions lipoprotéines sont absorbées par d'autres cellules chargées de «faire le ménage» en nettoyant le sang de tous les éléments qui ne doivent pas s'y trouver.

Nommées macrophages, ces cellules gloutonnes avalent les lipoprotéines LDL oxydées grâce à leurs récepteurs propres. Il se forme alors de nouvelles structures "monstrueuses" nommées cellules spumeuses (foam cells). Or, ce sont précisément ces cellules spumeuses, nées de l'absorption par les macrophages des lipoprotéines LDL oxydées, qui constituent, en s'accumulant dans la partie médiane des parois artérielles, ce que l'on appelle les stries lipidiques. Les stries lipidiques constituent elles-mêmes la lésion initiale de l'athérosclérose : la plaque d'athérome.

Cette oxydation des lipoprotéines LDL, leur absorption par les éboueurs macrophages, leur transformation en cellules spumeuses et leur accumulation en stries lipidiques constituent les embryons des plaques d'athérome : voilà le processus d'athérogénèse.

L'athérosclérose concerne un ensemble d'affections qui se caractérisent par la modification des parois artérielles à cause de plaques d'athéromes qui entraînent leurs épaisissements, leur durcissement et leur fragilisation, provoquant soit leur obstruction, soit leur rupture, et causant dans les deux cas, des dégâts d'une très grande gravité, souvent mortels. Cette mort est accidentelle et bru-

tale. Or, le cholestérol tient une place prépondérante dans la formation de ces plaques d'athéromes.

C'est le processus artérioscléreux, induit par l'accumulation pathologique de cholestérol dans nos artères qui peut avoir de dramatiques complications dont la seule évocation fait frémir : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, hémorragie cérébrale, sans parler de l'artérite des membres inférieurs qui entraîne souvent la gangrène et l'amputation. Tous ces problèmes supposent au préalable la formation des plaques d'athéromes. Or, la formation de ces plaques d'athéromes suppose l'oxydation préalable du cholestérol. En fin de compte, le vrai problème n'est pas le cholestérol ou son taux mais son oxydation.

On peut dire que c'est le changement de la nature du cholestérol par son oxydation qui, en réalité, pose problème. Tant que le cholestérol n'est pas oxydé, les risques cardiovasculaires sont minimisés.

De la réalité du rôle du cholestérol des maladies cardiovasculaires

Le cholestérol est présenté comme le grand coupable des maladies cardiovasculaires. La réalité de nos jours, est que le vrai coupable est plutôt l'inflammation des vaisseaux sanguins. C'est la nouvelle découverte. Plutôt que de se concentrer uniquement sur la diminution du taux de cholestérol, il serait bon de penser à la réduction de la cause de l'inflammation.

Le cholestérol n'est pas le seul instigateur de l'inflammation des vaisseaux sanguins. D'autres causes comprennent l'homocystéine et les radicaux libres que produisent le tabagisme, l'hypertension, la nourriture grasse, le diabète et biens d'autres facteurs. En fait le cholestérol oxydé, l'homocystéine occasionnent un stress oxydatif qui finit par endommager l'endothélium. Cela se produit lorsque le cholestérol LDL naturel s'oxyde et réussit à se glisser sous la membrane de l'artère. C'est par-là que commence le processus de l'inflammation avec l'oxydation du cholestérol. C'est dire que tant que cette oxydation ne se produit pas, les risques sont réduits.

S'agissant de l'homocystéine, son taux élevé est lié de plus en plus aux cas de maladies cardiovasculaires.. Autant son taux élevé est mortel, autant la simple absorption de vitamines B peut y remédier. En ce qui concerne l'oxydation du cholestérol LDL à la base des maladies cardiovasculaires, la médecine nutritionnelle offre des approches préventives et thérapeutiques avec les anti-oxydants comme les vitamines A, C, E, le sélénium, le zinc, les bioflavonoï-

des, le glutathion, les complexes B (B6, B12, acide folique) la N-Acétyl cystéine etc. La pratique a démontré que les dosages thérapeutiques excèdent les quantités au titre des apports journaliers recommandés. Des formulations spécifiques sont indispensables.

Quelle alternative pour baisser le taux de cholestérol ?

Au regard des problèmes ou effets secondaires que peuvent poser les médicaments à base de statine (comme la faculté de détériorer gravement la fonction du myocarde), on pense de plus en plus aux alternatives aux statines dans le traitement des hypercholestérolémies et la prévention du risque cardiovasculaire.

Le Dr Dominique Rueff Président de L'ADNO, vice-président de la SFMV (Société Française de Médecine et Physiologie du Vieillissement) a publié un excellent article sur la question dans Nutranews du mois de décembre 2005.

Dans un premier temps, on pense à l'association de la statine à certaines substances comme la vitamine PP (niacine ou B3) ou la Coenzyme Q10 pour diminuer le risque de cardiopathie.

Comme alternatives aux statines, on peut citer :

- ◆ la vitamine C et les flavonoïdes associés qui ont un effet hypolipémiant;
- ◆ le chrysanthellum Américanum, la levure de bière, la choline, l'inositol, le chitosan, l'agar agar (une algue marine), le vanadium, le chrome, les complexe B, l'acide alpha lipoïque, l'arginine, la coenzyme Q10, les proanthocyanidine (extrait de grain de raisin), l'aubier de tilleul, l'harpagophytum, le ginkgo biloba, l'ail etc.

Conclusion

Le cholestérol en tant que tel n'est pas la cause des maladies du cœur. Tout le monde reconnaît le cholestérol comme facteur d'obstruction des vaisseaux. C'est effectivement cette obstruction qui pose problème selon ce que l'on appelle l'athérogénèse. Par ce processus, différents mécanismes entraînent l'apparition puis le développement des lésions athéroscléreuses.

C'est le phénomène oxydatif qui semble prépondérant dans ce processus par la formation des plaques d'athérome découlant de l'oxydation du cholestérol LDL. Le paradoxe est que la vie serait impossible sans ce cholestérol dit «*mauvais*». C'est l'accumulation de ces plaques d'athéromes qui conduit à l'athérosclérose, la vraie cause des maladies cardiovasculaires. L'obstruction incontestable des artères comme cause des maladies cardio-vasculaires est un fait avéré, qui n'est pas le fait du cholestérol en tant que tel, mais de son oxydation qui change sa nature.

Ce mythe ou psychose bien entretenu du taux de cholestérol élevé, cause des maladies cardiovasculaires, semble plus dans l'intérêt du lobby pharmaceutique que de celui des patients.

Au regard du véritable casse-tête pour les cardiologues que sont les maladies affectant les muscles cardiaques, on se demande si effectivement on ne gagnerait pas plus à lutter contre les inflammations liées à l'oxydation du cholestérol que de chercher frénétiquement à baisser le taux, avec les statines.

En effet, le problème est que l'on découvre de plus en plus que les médicaments à base de statines posent de sérieux problèmes, même si indiscutablement, ils font baisser le taux de cholestérol. Le fond du problème vient de ce «*mythe médical conventionnel*» qui argumente que le cholestérol, substance huileuse produite par l'organisme pour ses besoins, est l'ennemie et doit être gérée pour prévenir les maladies cardio-vasculaires. Ce mythe, voire cette psychose entretenue arrange les affaires du lobby pharmaceutique de la statine dont les ventes ont crevé le plafond des 26 milliards de dollars. Le fait est que de plus en plus, on se rend compte des sérieux effets secondaires et pas des moindres sur le cœur et bien d'autres organes vitaux.

La saga du VIOXX a démontré non seulement la puissance du lobby pharmaceutique, mais que parfois il impose ses intérêts au détriment de la santé. Combien de médicaments qui ont obtenu le sésame de l'AMM, engranger des profits énormes, ont été retiré du marché, parce que posant des problèmes cer-

tainement connus au départ mais ignorés.

À l'analyse, le vrai problème du cholestérol comme la cause de la maladie du cœur vient du changement de sa nature par oxydation. Réduisons alors les risques d'oxydation en évitant les déficiences en antioxydants : soit par la nutrition, soit par la supplémentation nutritionnelle.