

Cholestérol : quelques vérités à garder en tête

Le cholestérol est bon pour la santé. Ce corps gras est naturellement fabriqué et évacué par le foie. Ce qui est mauvais, c'est l'excès de fabrication par rapport à la capacité d'élimination.

Fabriquer trop de cholestérol est mauvais pour la santé. Quand le cholestérol est fabriqué en excès, il risque d'encrasser les artères. A force, les parois artérielles perdent leur élasticité et les artères se bouchent, surtout celles qui ont un petit calibre : les artères du cœur et du cerveau. L'excès de fabrication est surtout lié à une alimentation trop riche pour une vie trop sédentaire.

Le foie élimine le cholestérol comme il peut. La capacité d'élimination dépend de l'âge, du poids, des particularités individuelles (terrain génétique) et des efforts physiques accomplis pendant la journée. Plus on vieillit, plus l'obésité et la sédentarité aggravent les risques vasculaires.

Se priver de gras est mauvais pour la santé. Certaines graisses végétales sont indispensables pour être en bonne santé. En revanche, il vaut mieux éviter les huiles de palme et de coco. Enfin, il est important d'avoir une alimentation riche en fibres avec beaucoup de fruits et de légumes.

Source : Bruckert E. *Essentiel santé magazine*, septembre 2022.

« Enrichi »

Adjectif facilitant la promotion de produits soumis à une forte concurrence, notamment dans le secteur agro-alimentaire.

Annoncer qu'un produit est enrichi en quelque chose suggère à l'acheteur potentiel que ce « quelque chose » lui apporte un bénéfice. Encore faut-il que la substance ajoutée présente réellement un intérêt.

Les margarines enrichies en phytostérols sont un bon exemple de l'usage à but commercial d'un enrichissement sans intérêt. Les phytostérols sont vendus comme faisant baisser le taux sanguin du « mauvais cholestérol », facteur de risque d'accident vasculaire précoce (attaque cérébrale, hémiplegie, infarctus du myocarde, etc.) et il est vrai que ces margarines enrichies font baisser de 10% le taux de « mauvais cholestérol ». Par contre, il n'a jamais été démontré que consommer ce type de margarine enrichie diminue le risque d'accident vasculaire précoce. Et pour cause : il est prouvé qu'un taux sanguin élevé de phytostérols augmente ce risque. Les médecins considèrent actuellement que l'enrichissement des margarines en phytostérols ne présente aucun intérêt pour la santé. Si son patient veut acheter une margarine enrichie, le médecin lui recommandera plutôt un enrichissement en omega3.

En pratique, très souvent, l'enrichissement des produits commercialisés enrichit surtout ceux qui les commercialisent.

Source : Verges B. *Attention aux produits enrichis en phytosterols. Union Harmonie Mutuelles. Septembre 2022*

Météo antibio

A la rentrée des classes, les élèves échangent les récits de vacances ... et les virus.

Si tout se passe comme d'habitude, il va y avoir une flambée d'infections respiratoires aiguës, à l'école et dans les familles.

Pendant ce temps, les pollens d'ambroisie continuent de nuire aux allergiques.

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz « QS-Sports » ?

Cochez la bonne réponse

- norme de qualité des soins aux sportifs
- questionnaire pour détecter des risques
- norme internationale de niveau sportif
- réseau européen de lutte anti-dopage.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-36 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>