



## Cholestérol et graisses dans le sang : dépistage

🕒 paru le 18/03/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La dyslipidémie est une anomalie du taux de graisse dans le sang. Les principales graisses sont le cholestérol et les triglycérides.

Un excès de graisses dans le sang augmente le risque de lésions des vaisseaux sanguins (artériosclérose ou calcification des artères). Les vaisseaux sanguins peuvent se rétrécir et/ou se boucher, ce qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires.

Par « dépistage », on entend la détection systématique des risques, des anomalies ou des maladies dans de vastes populations. Il s'agit d'un examen préventif réalisé dans le but de prévenir une maladie et/ou de la détecter à un stade précoce et de prendre des mesures en temps voulu.

Il y a une différence entre prévention primaire et prévention secondaire :

- la prévention primaire a pour but de prévenir les maladies chez les personnes en bonne santé ;
- en prévention secondaire, il y a déjà une maladie, mais nous voulons prévenir d'autres dommages.

### Qui doit passer l'examen de dépistage ?

En premier lieu, l'examen de dépistage est effectué chez les personnes qui ont un risque nettement plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire.

Il s'agit principalement des groupes suivants :

- les personnes chez qui on suspecte un taux de cholestérol élevé en raison de leur hérédité. Il s'agit le plus souvent de familles (enfants, frères et sœurs) chez qui des maladies cardiovasculaires surviennent souvent déjà à un jeune âge, à savoir chez les hommes de moins de 55 ans et chez les femmes de moins de 65 ans. Les jeunes avec un taux de cholestérol supérieur à 300 mg par décilitre et leurs proches parents appartiennent également à ce groupe.
- les personnes qui ont déjà une maladie cardiovasculaire, héréditaire ou non.
- les personnes atteintes de diabète.

Ensuite, le groupe cible est élargi à la partie de la population qui présente également d'autres facteurs de risque. Nous pensons principalement aux personnes en surpoids, aux fumeurs, aux personnes atteintes d'hypertension et aux membres de la famille des personnes ayant une maladie cardiovasculaire. Comme il s'agit de prévention primaire, l'accent sera mis sur une alimentation saine, l'exercice et de bonnes habitudes de vie plutôt que sur la prise en charge médicale.

### Sur quoi le dépistage porte-t-il exactement ?

Le médecin généraliste déterminera le risque cardiovasculaire global chez tous les patients entre 40 et 75 ans. Pour ce faire, il recherche les différents facteurs de risque (tension artérielle, tabagisme, maladies cardiovasculaires chez des membres de la famille...).

Ensuite, des analyses de sang sont effectuées pour déterminer le taux de cholestérol total, de cholestérol HDL (bon cholestérol) et de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), des triglycérides et, à partir de 65 ans, le taux de sucre dans le sang.

En fonction du risque cardiovasculaire obtenu, et plus précisément du risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire, le médecin détermine la fréquence des examens. Chez les personnes chez qui le risque est faible, une réévaluation et une prise de sang auront lieu tous les trois à quatre ans. Les personnes chez qui le risque est modéré seront suivies tous les ans. Un plan de prise en charge personnalisé est proposé aux personnes chez qui le risque est élevé (diabète, antécédents de maladie cardiovasculaire, présence de plusieurs facteurs de risque...).

### En savoir plus ?

- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bonnes et mauvaises graisses dans notre alimentation – Mutualité chrétienne](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Stratégies et priorités en matière de dépistage de la dyslipidémie' \(2000\), mis à jour le 09.08.2017 et adapté au contexte belge le 23.04.2019 – ebpracticenet](#)