

Comment lutter contre le cholestérol

Si les statines sont les molécules les plus prescrites, d'autres options non médicamenteuses existent pour combattre l'excès de cholestérol. « Soir mag » fait le point.

En dépit des voix qui s'élèvent pour décrier leurs effets secondaires, voire remettre en question leur utilité, les statines restent actuellement les molécules les plus prescrites par les médecins afin de lutter contre la présence de cholestérol LDL dans les artères. Quelle en est la raison ? Existe-t-il d'autres médicaments capables d'avoir le même effet ? Nous avons demandé l'avis du Dr Giovanni Cuminetti, cardiologue à l'Hôpital Delta (Chirec) : « Tous les médicaments, quels qu'ils soient, sont susceptibles de provoquer des effets secondaires, de par leur nature ou à cause de leur interaction avec d'autres médicaments. Le risque zéro n'existe pas. En ce qui concerne les statines, il y a tellement de patients à qui l'on en prescrit que, statistiquement, le nombre de mécontents est évidemment plus important. Mais il n'en reste pas moins que les statines sont à ce jour des médicaments sûrs et qui fonctionnent bien. Elles permettent aussi de diminuer le volume des plaques existantes, d'assécher celles-ci et de favoriser leur stabilité dans les vaisseaux sanguins. » Les effets secondaires le plus souvent cités sont les crampes musculaires. Ces effets sont toutefois réversibles si l'on arrête ou si l'on modifie la dose du traitement ou encore si l'on change le type de statine.

« Certaines personnes parviennent à dissiper les douleurs musculaires en prenant du Q10, un complément alimentaire qui remplace le Q10 naturelle présent dans l'organisme et qui

est éliminé par les statines », nous explique une pharmacienne, précisant qu'aux États-Unis, le Q10 est prescrit d'office avec les statines. Mais si l'on peut limiter voire éliminer les effets secondaires des statines, ce n'est en revanche pas le cas des effets du cholestérol quand il se dépose en excès sur les artères. Se forment alors des dépôts graisseux appelés « plaques d'athérome » à l'origine de l'athérosclérose. Dans ce cas, les artères peuvent s'obstruer et des caillots de sang se former, avec les conséquences que l'on imagine sur le plan cardiovasculaire.

PAS UN SIMPLE CONCEPT...

« Le cholestérol LDL (dit "mauvais cholestérol") est une molécule composée de lipides (graisses) et de protéines qui transportent ces lipides dans le sang et de là dans toutes les cellules des organes », nous explique le Dr Cuminetti. « Le HDL (dit "bon cholestérol"), quant à lui, ramène les graisses vers le foie où elles sont éliminées. Il contribue ainsi à éliminer l'excès de cholestérol mais son action n'est pas toujours suffisante. » L'hypercholestérolémie est une maladie silencieuse : le cholestérol en excès se dépose dans les artères, qu'il bouche petit à petit, sans provoquer de symptômes. L'AVC ou l'infarctus peut donc survenir sans crier gare. « Quelque 20 % des citoyens ont un taux de cholestérol LDL trop élevé », signale le cardiologue. « L'origine du cholestérol que l'on retrouve dans le sang est multifactorielle : l'impact de l'alimentation est limité à environ 15 % alors que le res-



Pour lutter contre le « mauvais cholestérol », il est recommandé de bannir la sédentarité, de faire régulièrement du sport et d'éviter l'excès de poids. Belgalmage

tant (85 %) est produit par le corps lui-même, dans le foie, sur base génétique. Ceci explique pourquoi de nombreux patients peuvent présenter un taux de cholestérol élevé alors qu'ils mènent une vie plutôt saine. »

Dans tous les cas, les personnes qui doivent faire baisser leur taux de cholestérol ont intérêt à se tourner vers un régime alimentaire de type méditerranéen, riche en légumes, huile d'olive et oméga 3. Il faut savoir que le foie fabrique aussi du cholestérol à partir du sucre et des matières grasses que l'on a consommés.

LE MAÎTRE-MOT : BOUGER

Un régime alimentaire adéquat est rarement suffisant pour réduire le taux d'excès en cholestérol LDL dans le sang, surtout s'il dépasse de deux à trois fois la limite fixée. Il faut aussi bannir la sédentarité, faire régulièrement du sport et éviter l'excès de poids. Le recours aux statines vient en dernier lieu, en fonction du risque cardiovasculaire encouru... « Avant de prescrire des

statines à un patient, il faut se poser la question de son utilité. Au cas où il n'y aurait pas d'autre facteur de risque à l'horizon, on peut en discuter », admet le cardiologue. « Pour cela, il ne suffit pas de se baser sur les résultats de la prise de sang. Des examens comme l'échographie des carotides et un scanner des artères coronaires aident à dépister l'athérosclérose à un stade asymptomatique, en permettant éventuellement de choisir en pleine connaissance de cause le traitement le plus adéquat pour le patient. » Évidemment, si le patient présente des signes d'atteinte vasculaire aux examens précités ou bien des antécédents d'accident vasculaire (infarctus, AVC, etc.), alors la question ne se pose plus : la médication est indispensable. « Les statines restent à l'heure actuelle un pilier de la prévention cardiovasculaire », conclut le Dr Cuminetti. « Les dégâts déjà commis restent permanents, il faut donc s'y prendre à temps. »

Myriam Bru

De nouvelles molécules pour concurrencer les statines

Certaines statines, comme la simvastatine, donnent souvent plus d'effets collatéraux que d'autres. Des effets qui peuvent aussi survenir si elles entrent en interaction avec d'autres médicaments. Après avoir stagné pendant longtemps, la recherche dans le domaine du cholestérol a débouché depuis une dizaine d'années sur de nouvelles familles de médicaments, des alternatives pour ceux qui ne tolèrent pas les statines.

L'acide bempédoïque : il s'agit du premier médicament qui agit au niveau des cellules hépatiques, sans intolérance musculaire.

L'ézétimibe : cette molécule agit en diminuant l'absorption intestinale du cholestérol. Sa consommation permet de réduire la dose de la statine qui lui est souvent prescrite en association et par conséquent les effets collatéraux éventuels sur les muscles, découlant de la prise de cette dernière. Son efficacité, en association avec une statine, est très significative.

L'anti-PCSK9 : « alirocumab » et « evolocumab » sont des anticorps monoclonaux ciblant une protéine, le PCSK9, qui ré-

gule le métabolisme du cholestérol au niveau du foie. Ils sont dispensés via une injection sous-cutanée, une fois tous les 15 jours, et diminuent le taux de LDL de 45 à 75 % ! Leur coût important en limite la prescription. Ce médicament est en effet encore sous brevet et il faut bénéficier d'un accord de la mutuelle pour pouvoir se le faire rembourser. Très efficace, il est réservé aux patients qui présentent une hypercholestérolémie familiale ou qui ont déjà eu un AVC ou un infarctus et n'arrivent pas à contrôler leur taux de cholestérol malgré un traitement de première ligne à dose maximale. **L'inclisiran** : très récent également, il s'agit d'un petit ARN (acide ribonucléique) interférent qui limite la production de PCSK9 en augmentant le nombre de récepteurs LDL disponibles, ce qui permet de baisser le taux de cholestérol LDL jusqu'à 50 %. Il est administré via une injection sous-cutanée semestrielle. Et coûte à la collectivité... 2.235 euros par injection (mais seulement 12 euros pour le patient ayant reçu un accord de sa mutuelle au préalable).

M.B.



Luc, ingénieur de formation, opère une petite soudure sur le seau apporté par Xavier. Hatim Kaghat

Les « Repair Cafés » : 15 ans de bons et loyaux services

Dans ces lieux conviviaux, des bénévoles réparent, en votre compagnie, les objets auxquels vous tenez.



Nicole, douée en couture, voulait faire quelque chose pour sa commune. Hatim Kaghat



Jos, ingénieur en développement, se fait rémouler pour la bonne cause. Hatim Kaghat

Ce dimanche, le Centre communautaire De Kam est en effervescence. Dans cette jolie bâtisse en carré située à Wezembeek-Oppem, une vingtaine de bénévoles s'apprêtent à accueillir les visiteurs du « Repair Café » auxquels ils offrent leurs services une fois par mois, entre 14 et 17 heures. Dans la cour intérieure sont installés les stands de Luc le réparateur de vélos, de Luc le rémouleur et de Jos le soudeur. Dans la grande salle intérieure, le long des murs, d'autres bénévoles tiennent les ateliers « électroménager », « informatique » et « couture », tandis qu'Eva, Pierrot et Roland, le trio d'organisateur, veillent au grain. Au fond, Philippe et Marina préparent le café et les tartes destinés aux visiteurs qui patientent au milieu de la pièce, leur objet à réparer sur les genoux. Un joyeux brouhaha

commence à s'élever... « Le but n'est pas de déposer la pièce à réparer et de revenir la chercher plus tard mais bien d'assister à la réparation, en prenant un café et en papotant avec le bénévole, voire en lui donnant un coup de main », nous explique Eva Lauwers, la coordinatrice du Repair Café.

L'événement se veut convivial avant tout. Au Repair Café de Wezembeek-Oppem, commune à facilités, tout le monde est bienvenu, quel que soit son régime linguistique. Toutes sortes d'objets y échouent ; environ 80 pièces sont réparées chaque week-end. Dans la majorité des cas, il s'agit de refixer de petits éléments, mais parfois les organisateurs voient arriver des choses qui, a priori, n'entrent pas dans les compétences des bénévoles présents : « On reçoit parfois un meuble en bois ou un jouet d'enfant, on a déjà eu un piano électrique », se rappelle Eva. « Heureusement, comme la plupart de nos bénévoles sont habiles de leurs mains et que l'on dispose de matériel de base sur place comme des serre-joints et de la colle à bois – nous sommes sponsorisés par Pattex –, les gens repartent avec leur objet réparé. Il est rare que l'on refuse une réparation mais pour tout ce qui est très spécifique, nous disposons d'un carnet d'adresses de personnes à qui s'adresser "au cas où". »

UNE SECONDE VIE

Le profil des bénévoles va du bon bricoleur tout-terrain à l'ingénieur aguerri aux techniques liées à sa spécialité. C'est Roland, informaticien retraité du secteur bancaire, qui, à l'entrée, analyse les demandes et attribue un ticket en fonction du bénévole qui prendra la réparation en charge. « On voit parfois arriver de vieux appareils des années 1960, ce sont surtout les jeunes qui viennent avec ça », nous explique-t-il. « Ils sont souvent plus faciles à réparer que les actuels

qui s'ouvrent difficilement. L'électro Braun, par exemple, est assemblé avec de la colle. Pour le réparer, il faut souvent scier ou casser. D'autres sociétés actuelles emploient des vis propres à leur marque. C'est le cas de Nespresso qui vend 20 euros son tournevis spécial ! Moi, j'ai réussi à bricoler un tournevis maison à l'aide d'un mandrin et ensuite, je remplace les vis par des vis normales et le tour est joué ! »

Bon pour la planète... et le portefeuille !

Repair Café ne se substitue pas aux professionnels et décline toute responsabilité sur la réparation des objets apportés. Ce qui anime ses bénévoles, c'est essentiellement la satisfaction de redonner vie à des choses auxquelles les visiteurs tiennent. « Il n'est pas nécessaire de tout jeter à la poubelle et d'acheter du neuf », observe sagement Jos, occupé à rémouler un grand couteau. Son père était soudeur, mais lui est ingénieur en développement, spécialiste des systèmes électroniques. Il aiguise aussi les coupe-haies, tondeuses, ciseaux... À côté de lui, salopette rouge, gants jaunes et lunettes de soudeur sur le nez, travaille Luc, ingénieur mécanicien employé 38 ans chez Castolin : « J'ai appris à fraiser, tourner, souder, puis je suis devenu ingénieur technicien et ensuite ingénieur industriel. La théorie, c'est une chose, mais il faut d'abord savoir faire le travail. » Aujourd'hui, Luc a resoudé une presse-purée, une casserole et un porte-serviettes. Il a même réparé un tabouret en bois – rien à voir – mais si ça peut aider... Le voilà occupé à présent avec le vieux seau-

arrosoir en métal galvanisé de Xavier. Un éclat de lumière vert jaillit du chalu-meau. Concentré, Luc rend à l'arrosoir l'usage de son long bec verseur.

AIDER LES AUTRES

Pendant ce temps, à l'intérieur de la salle, Ibtissam, une jeune informaticienne, et Michel, 80 ans, ancien cameraman de la RTBF, as du dépannage informatique, sont penchés tous deux sur... un sèche-cheveux récalcitrant. Juste avant, Michel a ressuscité la batterie d'un aspirateur Dyson. Plus loin, Benoît-Xavier, ingénieur en télécommunications, démonte doucement le grill Tefal qui fait sauter les plombs dans la maison d'Annemie. « Ce qu'on fait ici est une aberration sur le plan économique, mais cela a du sens pour la planète », sourit-il. Chez un réparateur professionnel, la petite opération coûterait au moins 50 euros. Annemie est ravie. Les bénévoles n'offrent pas de l'aide uniquement aux amoureux de la planète, mais aussi à ceux qui ne peuvent pas se payer des réparations souvent hors de prix. Dominique, éducatrice pour des enfants malentendants, qui adore la couture, partage cet avis. Aiguille à la main, elle s'applique à l'ourlet d'un pantalon. Une formalité pour celle qui a déjà réparé une toile de parachute et un sac de golf. « Des fois, on a mal au cœur », dit-elle tristement. « Par exemple, quand on rapiécage un drap de lit élimé en cousant des carrés de coton parce que la personne n'a pas les moyens de s'en acheter un nouveau... » À côté d'elle, Nicole, directrice des marchés publics à la Région wallonne, qui a appris à coudre avec sa maman, évoque son désir de s'engager dans un projet participatif de sa commune. Fine aiguille, il lui est même arrivé de réparer... une machine à coudre. Elle aime l'idée du « faire ensemble ». Et c'est cela l'esprit Repair Café. **Myriam Bru**

15 ans déjà

Le premier « Repair Café », imaginé par la Néerlandaise Martine Postma, s'est ouvert à Amsterdam-West le 18 octobre 2009. Depuis, sa créatrice a lancé la Fondation Repair Café International et le projet s'est étendu en Belgique, en France, en Allemagne, au Royaume-Uni, aux États-Unis et même en Inde et au Japon. En Belgique, les Repair Cafés sont soutenus par deux organisations partenaires : « De Transformisten » en Flandre et « Repair Together » en Wallonie, toutes deux également présentes à Bruxelles. Le premier Repair Café de Belgique s'est ouvert à Ixelles en 2012 ; un an plus tard, l'association était créée.

M.B.

Où trouver un Repair Café en Belgique? Rendez-vous sur : www.repairtogether.be.