

Avec la ménopause vient le cholestérol

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès à l'échelle mondiale. D'après une idée fausse largement répandue, ces maladies toucheraient surtout les hommes d'âge mûr. En réalité, les maladies cardiovasculaires touchent autant les femmes que les hommes et les femmes ont neuf fois plus de risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire que du cancer du sein. L'idée selon laquelle les maladies cardiovasculaires sont un problème masculin a pour conséquence que souvent, elles ne sont pas dépistées chez les femmes ou qu'elles ne sont pas traitées de manière effective. En outre, la prévention et le traitement sont plus compliqués parce que le risque augmente chez les femmes à l'âge de la ménopause et que les femmes ne sont pas conscientes que leur risque cardiovasculaire évolue avec leur âge.

Les femmes belges et leurs problèmes de coeur : une enquête aux résultats étonnants

Les résultats d'une enquête menée par TNS Dimarso à la demande de Unilever, nommée "Moniteur cardiaque belge", viennent d'être présentés. Plus de 500 femmes belges, âgées de 45 à 64 ans, ont été interrogées sur leurs connaissances, leur attitude et leur comportement par rapport à la santé cardiovasculaire.

Lorsqu'on évoque avec elles le thème des maladies cardiaques, les femmes pensent immédiatement "problème d'hommes" et l'associent à "style de vie malsain" et "cholestérol".

Par contre, huit femmes sur dix ne sont pas conscientes du lien existant entre la ménopause et le cholestérol.

Les femmes en âge de ménopause l'associent principalement aux bouffées de chaleur, à la prise de poids, l'absence de règles et aux sautes d'humeur. Elles ne savent pas que la ménopause est accompagnée d'un risque de cholestérol (1 % des réponses spontanées, 16 % des réponses après une aide).

Elles ne modifient donc pas leur style de vie en fonction de ce risque.

Cependant, une fois informées, les femmes se disent préoccupées par ce fait et prêtes à agir de manière proactive en faisant mesurer leur taux de cholestérol (45 %) et en mangeant plus sainement (40 %).

Bien qu'elles estiment que leur taux de cholestérol est probablement trop élevé, ces femmes ne sont que 55 % à connaître leur taux de cholestérol. Elles associent le risque de taux de cholestérol élevé à une alimentation malsaine et aux antécédents familiaux.

Les femmes (73 %) se préoccupent plus de la santé cardiaque de leur parte-

naire que de leur propre coeur. Bien que 69 % d'entre-elles pensent être préoccupées de leur coeur, elles estiment que leur risque de maladie cardiovasculaire est faible et ne connaissent pas les risques cardiovasculaires liés à la ménopause.

Adapter pro activement son hygiène de vie : la majorité des femmes votent pour !

91 % des femmes interrogées sont prêtes à adapter leurs habitudes de vie si leur cholestérol s'avérait trop élevé. Les ? d'entre-elles mangeraient plus sainement, 65 % bougeraient plus et la moitié mangerait des produits bons pour le cholestérol.

Cependant, les femmes en âge de ménopause demandent à être plus et mieux informées sur les risques liés à la ménopause, y compris le risque cardiovasculaire. Elles seront alors plus enclines que les hommes à modifier leurs habitudes de vie afin d'agir pour prendre leur santé en main !

Les femmes ne sont pas conscientes de leur profil de risque cardiovasculaire. Pourtant, si elles étaient mieux informées, elles prendraient des mesures adéquates pour prendre la santé de leur coeur en main !

Ménopause et cholestérol

"Tel est le message qu'il faut faire connaître aux femmes !", rappelle le Docteur Luc Missault, président du comité scientifique consultatif de la Ligue Cardiologique Belge.

La ménopause est due à une diminution puis l'arrêt de la production des

hormones par les ovaires ; une série de symptômes lui sont associés : absence de règles, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sautes d'humeur, baisse de la libido, prise de poids,...

Ces modifications hormonales influencent également d'autres mécanismes physiologiques, provoquant par exemple



© absolut - Fotolia.com

une diminution de la masse osseuse et un risque d'ostéoporose plus important.

Une autre conséquence de la ménopause, bien réelle mais relativement méconnue, est l'augmentation du risque cardiovasculaire. En cause : le cholestérol principalement. En effet, les hormones oestrogènes constituent un réel bouclier naturel anti-cholestérol, en luttant contre le "mauvais" cholestérol et en favorisant le "bon" cholestérol. C'est pour cela que la fréquence des maladies cardiovasculaires est plus faible chez les femmes avant 50 ans.

Malheureusement, la ménopause signe l'arrêt de cette protection hormonale, entraînant un taux de cholestérol trop élevé chez 1 femme sur 2 après la cinquantaine. Les femmes développent en effet des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires en moyenne dix ans plus tard que les hommes. Leur

PROCAM (Münster Heart Study) : Ménopause et facteurs de risque lipidiques chez les femmes entre 45 et 55 ans.			
	Pre-Ménopause (n = 1537)	Ménopause (n = 2456)	P
Age (years)	48.3 ± 2.8	51.0 ± 3.0	< 0.001
BMI (kg/m ²)	25.8 ± 4.3	26.4 ± 4.5	< 0.001
Cholesterol (mg/dl)	221 ± 39	239 ± 41	< 0.001
Triglycerides (mg/dl)*	88	99	< 0.001
LDL-C (mg/dl)	143 ± 36	158 ± 38	< 0.001
HDL-C (mg/dl)	59 ± 15	59 ± 16	n.s.
Chol./HDL-C ratio	4.02 ± 1.25	4.31 ± 1.32	< 0.001

* : geometric mean
n.s. : not significant

taux de cholestérol total augmente, celui du LDL-cholestérol, le "mauvais" cholestérol, augmente de 10 à 20 %.

Tous ces changements participent à une augmentation importante du risque de maladies cardiovasculaires, il est multiplié par 4 dans les 10 ans qui suivent la ménopause.

Les femmes en âge de ménopause consultent leur médecin pour des plaintes à court terme, mais ne se rendent généralement pas compte des modifications métaboliques "silencieuses" qui peuvent affecter leur santé à long terme. On estime que dans les pays développés, les femmes ont encore un tiers de leur vie devant elles après la ménopause.

Il est donc particulièrement important d'informer et d'adopter une démarche de prévention cardiovasculaire chez toutes les femmes à partir de la cinquantaine !

La ménopause, temps de changements

A la ménopause, les femmes perdent leur bouclier hormonal "anti-cholestérol".

Après 50 ans, 1 femme sur 2 a trop de cholestérol et son risque cardiovasculaire augmente de manière très importante !

Comment agir ? Quelle stratégie les femmes doivent-elles adopter ?

La meilleure stratégie est d'adopter un nouveau style de vie, y compris alimentaire. En agissant de manière proactive, on influe positivement et à long terme sur sa santé !

D'autre part, il est primordial de faire vérifier régulièrement son taux de cholestérol, et d'établir une stratégie anti-cholestérol en collaboration avec son médecin.

Plutôt que faire un régime, on va plutôt acquérir un nouvel équilibre alimentaire, associé à une bonne hygiène de vie.

Conseils de style de vie saine

- ▶ Evitez les graisses d'origine animale et les graisses saturées (lait entier, beurre, viandes grasses, charcuteries, etc.) ainsi que les aliments riches en cholestérol : jaune d'oeufs, abats (cervelle, rognons, foie), noix, amandes, crème fraîche, homard, crustacés.
- ▶ Préférez le poisson, le veau, les volailles, le cheval aux viandes grasses.
- ▶ Cuisinez de préférence avec une margarine, de l'huile d'olive, de soja ou de maïs.
- ▶ Consommez sans modération fruits et légumes !
- ▶ Surveillez votre balance !
- ▶ Faites du sport ! La pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer le mauvais cholestérol et surtout d'augmenter le bon cholestérol.
- ▶ Arrêtez de fumer !