

Pour réduire les concentrations sanguines de cholestérol LDL : hypolipidémiants, diète ou activité physique?

Source

Bouillon K et coll. (2011) **Decline in low-density lipoprotein cholesterol concentration: Lipid-lowering drugs, diet, or physical activity? Evidence from the Whitehall II study.** Heart 97:923-30.

La dyslipidémie est un facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires (MCV). On parvient à réduire la concentration sanguine de cholestérol LDL en combinant hypolipidémiants, diète et activité physique. Quels sont les effets respectifs et combinés de ces stratégies?

Les données de cette recherche provenaient d'une étude prospective menée auprès d'une cohorte de 4469 Britanniques âgés de 35 à 55 ans. Des prises de sang ont été faites à plusieurs reprises et la prise d'hypolipidémiants (toutes catégories confondues) a été évaluée à l'aide de questionnaires. La diète a été appréciée par différentes méthodes au début et à la fin de la période de suivi de 11 ans. Les participants ont dû spécifier combien d'heures par semaine ils pratiquaient des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée. Plusieurs autres variables ont également été évaluées : âge, sexe, nationalité, scolarité, antécédents médicaux, tabagisme et données anthropométriques.

Résultats

Pendant l'étude, les moyennes des concentrations de cholestérol LDL ont diminué de 4,38 à 3,52 mmol/L. Parallèlement, l'usage d'hypolipidémiants a augmenté, passant de 0,8 % à 10,8 %. Il y a eu une légère amélioration de la qualité de l'alimentation et une petite augmentation du niveau d'activité physique.

Comparativement aux personnes ne prenant aucun hypolipidémiant, celles qui en prenaient au début de l'étude, ou qui ont commencé à en prendre durant l'étude, ont vu leur concentration de cholestérol LDL diminuer davantage. Les sujets qui ont amélioré leur alimentation (viande blanche plutôt que viande rouge, moins de gras saturés et trans, et plus de gras polyinsaturés, de fruits et de légumes) et qui ont augmenté leur niveau d'activité physique ont également bénéficié de diminutions plus importantes du cholestérol LDL que ceux qui n'avaient pas fait ces changements.

Inversement, la diminution de la pratique d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée a été associée à une légère diminution des concentrations de cholestérol LDL. En revanche, l'augmentation de la pratique d'activités physiques, l'augmentation de la consommation d'alcool et l'arrêt du tabagisme ont été associés à une légère augmentation des concentrations de cholestérol HDL (effet protecteur). Les sujets chez qui l'IMC a augmenté ont vu leur taux de cholestérol HDL diminuer légèrement, et leur taux de triglycérides augmenter.

L'effet de la diète et de l'augmentation du niveau d'activité physique sur l'amélioration des concentrations de cholestérol semble modeste, mais significatif. La combinaison d'hypolipémiants et de changements de certaines habitudes de vie réduit significativement les concentrations de cholestérol LDL et, par le fait même, le risque de MCV. Les auteurs concluent à l'intérêt de combiner activité physique, diète et hypolipémiants.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault