

Les alternatives aux statines

Le régime doit être enrichi en poissons, légumes et fruits.

Les margarines et les laitages aux phytostérols amènent un petit plus mais diminuer globalement sa consommation en produits gras est encore plus efficace.

Les traitements du cholestérol sont préventifs avant tout et ils ne sont qu'un des éléments de la lutte contre l'infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux, les autres moyens étant des règles hygiéno-diététiques (régime alimentaire, exercice physique, arrêt du tabagisme, ...).

Les mutuelles de fonctionnaires, dans le prolongement de leurs actions de prévention engagées depuis plusieurs années, vous informent sur le bon usage des statines dans la lutte contre l'excès de cholestérol.



La rédaction de cette fiche
a été confiée à
l'UNAFORMEC

(Union Nationale des Associations de FORmation MEdicale Continue)

Sites internet :

www.mfp.fr
www.mfpservices.fr
www.mg.com.fr
www.mgen.fr
www.mgp.fr
www.mnam.fr
www.mnh.fr
www.mnt.fr

Les statines



Lutter efficacement
contre l'excès
de cholestérol...



Les statines sont des médicaments apparus vers 1995, utilisés pour faire baisser les taux de cholestérol trop élevés dans le sang en prévention de la survenue des accidents cardio-vasculaires et cérébraux.

Les maladies cardiovasculaires sont la 2^{ème} cause de mortalité en France, après le cancer.

L'utilisation des statines est de plus en plus fréquente du fait de leur efficacité et de leur facilité d'emploi, permet de lutter efficacement contre de problème.

Comme tout produit, des règles de prescription, d'utilisation et de surveillance sont à respecter.

Les dangers d'un cholestérol élevé

Le cholestérol présent dans notre organisme est principalement utilisé pour la fabrication d'hormones. Il est fabriqué dans le foie pour 70 %, les autres 30 % sont d'origine alimentaire. Les laboratoires d'analyses médicales proposent maintenant de différencier le «bon cholestérol» (HDL) et le «mauvais cholestérol» (LDL). Le HDL-cholestérol protège alors que le LDL-cholestérol est un facteur de risque.

Le cholestérol en excès se dépose dans la paroi des artères réduisant leur calibre et le flux du sang qui les traverse, créant de l'athérome.

Au niveau du cœur, les coronaires, vaisseaux irriguant le muscle cardiaque, nécessitent un débit sanguin de bon niveau notamment à l'effort où la demande en oxygène est élevée. Un débit insuffisant entraîne la mort du territoire mal irrigué : c'est l'infarctus du myocarde. Au niveau cérébral, l'athérome fragilise les vaisseaux avec un risque majoré d'accident vasculaire cérébral par hémorragie ou par infarctus cérébral.

Le risque cardiovasculaire global ne concerne pas uniquement le cholestérol mais aussi le diabète, l'hypertension artérielle ou le tabagisme. C'est une nécessité de lutter contre tous ces risques.

Présentation des statines

Les statines font partie de la classe des médicaments hypolipémiants avec des produits comme les fibrates, les résines, etc. mais sont plus efficaces. Les statines se présentent sous différents dosages permettant de prescrire la dose la plus adaptée selon le taux de cholestérol initial et surtout le taux de LDL ou de HDL cholestérol à atteindre notamment après un infarctus ou en cas de diabète associé par exemple.

Leur prise est le plus souvent unitaire, un comprimé agissant 24 heures. Il convient de bien le prendre tous les jours à la même heure. La prise le soir avant le repas favorise leur efficacité en augmentant le blocage de la fabrication nocturne du cholestérol.

Ce sont des médicaments relativement onéreux, que l'Assurance maladie rembourse à 65% en raison de leur efficacité.

Néanmoins, les statines sont utilisées en deuxième intention pour la prise en charge d'une hypercholestérolémie (excès de cholestérol dans le sang), en cas d'échec d'un régime alimentaire bien suivi.



Surveillance

L'efficacité des statines est appréciée par l'analyse de sang au laboratoire. Ces tests précisent l'efficacité et la tolérance du médicament notamment dans le foie et dans les muscles. Les différents dosages permettent une individualisation de la posologie.

Les statines ne sont pas adaptées à la femme enceinte ou qui allaite.

Le régime devra être poursuivi sous traitement, de même que la lutte contre les autres facteurs de risque (exemple : arrêt du tabagisme).