

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

2 mars 2009

Le cholestérol n'est pas l'ennemi à abattre

Les statines, une famille de médicaments utilisés pour réduire le taux de cholestérol, sont parmi les médicaments les plus prescrits au monde, et malheureusement parmi aussi les moins nécessaires. Ce n'est qu'une opinion de ma part, mais la liste des études documentant les dangers de l'utilisation des statines sur la santé s'allonge de plus en plus. Avec plus de 15 millions de Nord-Américains qui en prennent et les recommandations des experts qu'un autre 25 millions devrait en prendre, il est essentiel de bien être informé sur le sujet.

Parmi les causes probables de l'augmentation du taux de cholestérol, un très petit groupe de gens ayant un trouble génétique peuvent présenter un taux de cholestérol supérieur à 325-350 mg/L (la norme supérieure est de 100 mg/L). Ce sont principalement les seuls individus pour qui les statines peuvent être bénéfiques. Mais ces gens ne comptent que pour moins de 1% de tous ceux ayant de l'hypercholestérolémie. Pour le reste, le fait de prendre des statines pourrait causer plus de torts que de bienfaits.

Les effets secondaires dangereux des statines

Les statines ont longtemps été soupçonnées pour causer des douleurs et faiblesses musculaires, mais personne ne savait réellement pourquoi. Des études récentes, cependant ont éclairci le mystère dont celle dans [Eureka!ert September 25, 2008](#). Comme un des chercheurs, le Dr Thalacker-Mercer le mentionne : « Alors que ces données sont préliminaires et que des études plus approfondies sont nécessaires, les résultats indiquent de sérieux effets secondaires de l'utilisation des statines sur l'habileté des muscles squelettiques à se réparer et se régénérer, dû à l'effet anti-prolifératif des statines » et « il est possible que les effets ne soient pas rapportés en totalité dû au fait que les personnes âgées ne peuvent toujours faire la distinction entre la douleur musculaire secondaire à l'utilisation des statines ou comme effet du vieillissement. »

Une autre étude publiée l'année dernière dans le [Journal of Clinical Investigation](#) a conclu que les statines peuvent jouer un rôle dans l'atrophie musculaire. Une chose est certaine : en aucun temps, vous ne devez sous-estimer des symptômes de douleurs ou faiblesse musculaire si vous consommez déjà ce genre de médicaments, car ultimement, cela peut mener à la détérioration vers des conditions encore plus grave, incluant la mort.

Par exemple, la statine de la compagnie Bayer, Baycol, a été retirée du marché en 2001 après que 31 personnes soient décédées de rhabdomyolyse, une condition où les tissus musculaires se brisent résultant d'une déficience rénale.

Ajoutant l'insulte à l'injure, le Vyotrin, un médicament qui combine deux agents anti-cholestérol, le Zetia et le Zocor, en un comprimé, est prouvé comme créant l'effet opposé à celui désiré : les plaques de cholestérol croissaient presque deux fois plus vite chez les patients prenant le Zetia-Zocor en combinaison comparativement à ceux prenant le Zocor seulement.

En plus de sérieux problèmes musculaires, d'autres menaces sérieuses potentielles peuvent faire parties des effets secondaires des statines, incluant, mais non limitées à :

- 1- **un risque accru de cancer** (Nature Medicine September, 2000;6:965-966, 1004-1010.)
- 2- **une suppression du système immunitaire et à la dépression** (Nature Medicine, December, 2000; 6: 1311-1312, 1399-1402)
- 3- **Une augmentation des enzymes du foie**



C'est le temps de se réconcilier avec le cholestérol !

J'ai quelque chose à dire qui pourrait en surprendre quelques-uns, mais si vous ne l'avez pas encore entendu, cela doit être dit: le cholestérol n'est pas la cause des maladies cardio-vasculaires. Il est en fait un élément essentiel dans la formation de la vitamine D et de plusieurs hormones vitales du corps humain.

Si vous devenez concernés par le fait d'essayer d'abaisser votre niveau de cholestérol selon des valeurs établies par l'industrie pharmaceutique (valeurs qui ont été révisées à la baisse de près de 30%... devinez pourquoi...), vous pourrez manquer la source réelle du problème. Laissez-moi vous en illustrer un exemple.

Le cholestérol est une composante essentielle de toutes les cellules de votre corps. Alors si vos artères de quelque façon que ce soit deviennent endommagées, votre corps se mettra au travail afin d'essayer de guérir les blessures, et une des façons pour y parvenir est de multiplier la formation de nouvelles cellules. Chacune de ces cellules a besoin aussi de cholestérol, alors votre foie en produit et en relâche dans votre circulation sanguine. Il opère de cette façon, afin que les cellules endommagées soient remplacées par de nouvelles.

Maintenant, supposons que vos artères sont endommagées de façon chronique, votre niveau de cholestérol sera maintenu élevé de façon constante. Encore ici, ceci n'est pas le problème en tant que tel. C'est le résultat d'une réponse naturelle de votre corps qui essaie de se guérir. LE VRAI PROBLÈME est ce qui cause les dommages aux artères en premier lieu, pas la conséquence finale.

Si vous décidez de prendre des médicaments pour faire abaisser le taux de cholestérol plutôt que de s'adresser à la vraie cause de la

condition, non seulement vous stoppez la réponse naturelle de guérison du corps, mais vous vous exposez à des médicaments ayant de sérieux effets secondaires et un de ceux-ci est la perte corporelle de la vitamine Q-10, ce qui mène ultimement à la fatigue, faiblesse musculaire et la défaillance cardiaque.

Alors il faut donc connaître la cause première et aussi savoir quoi faire pour éviter de se rendre à une situation non-désirée...

Quelle est cette cause sous-jacente ?

Pour plusieurs, la cause première de l'augmentation du taux de cholestérol est l'inflammation. Encore ici, l'inflammation est une réponse naturelle de guérison du corps pour contrer les « intrus » : virus, bactérie et combattre l'infection. Par exemple, c'est grâce à l'inflammation que les vaisseaux sanguins se contractent si vous vous coupez pour faire en sorte de stopper le saignement.

Mais comme plusieurs choses, l'inflammation en trop grande quantité n'est pas une bonne situation. Lorsque l'inflammation devient chronique, votre corps est dans un état constant d'irritation et parallèlement avec le fait d'avoir un taux de cholestérol élevé, vous aurez également un taux élevé de protéine-C réactive (PCR). La PCR constitue un marqueur de l'inflammation dans votre corps et c'est aussi un excellent indicateur du risque de maladie cardiaque.

Alors, plutôt que de s'inquiéter à propos du cholestérol, je me préoccuperais plutôt de réduire le niveau d'inflammation du corps, qui peut être causée par plusieurs facteurs tels que :

- 1- la cuisson des aliments à haute température
- 2- manger beaucoup de produits céréaliers (blé, par exemple) et les sucres raffinés
- 3- manger des aliments transformés, contenant des gras trans et des agents chimiques de conservation
- 4- un style de vie sédentaire
- 5- le tabagisme
- 6- les stress sous toutes ses formes (physiques, chimiques et émotifs)

Alors, on constate finalement que le « méchant » n'est pas nécessairement le cholestérol, ni l'inflammation ni la protéine-C réactive. C'est plutôt le mauvais style de vie, caractérisé par de mauvaises habitudes alimentaires, peu d'exercices et un manque de gestion des stress environnants.

C'est pourquoi les conseils visant à réduire le cholestérol et l'inflammation rejoignent ceux pour atteindre un style de vie SANTÉ.



Comment réduire le taux de cholestérol naturellement

- 1- Assurez-vous d'inclure un supplément d'oméga-3 de haute qualité. Oui le poisson, c'est bon, mais c'est aussi plein de mercure, tellement que la meilleure source d'oméga-3 demeurent aujourd'hui les suppléments. Le bon gras aide à éliminer le mauvais.
- 2- Réduire, et éliminer le plus possible, les produits céréaliers (pains blancs et pâtes blanches) et les sucres raffinés
- 3- Manger en quantité fruits et légumes, le plus possible bio et /ou de provenance locale. De plus, mangez cru en bonne quantité.
- 4- Inclure à son régime un supplément de vitamines et minéraux de haute qualité afin de fournir au corps quantité d'antioxydants et la protection dont il a besoin à tous les jours.
- 5- Faire de l'exercice de façon appropriée. Si vous commencer de zéro, ne partez pas en fou... allez-y mollo au début et augmentez graduellement l'intensité. L'exercice augmente la circulation sanguine à travers le corps. Les composantes du système immunitaire sont alors transportées plus efficacement, donc cela permet au système immunitaire de mieux combattre la maladie avant qu'elle ne prenne de l'ampleur.
- 6- Éviter la cigarette et la consommation d'alcool excessive
- 7- Adopter des techniques de gestion des stress : relaxation, yoga, prière, méditation, visualisation, affirmation positive, etc.
- 8- Une autre recommandation et non la moindre : les ajustements chiropratiques réguliers. Les ajustements permettent à votre système nerveux de mieux se défendre et de mieux s'adapter face aux stress environnants et permettent une meilleure résistance et récupération accélérée. Vivez la différence !

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !