



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

MODALITÉS DE PRISE EN CHARGE DES DYSLIPIDÉMIES

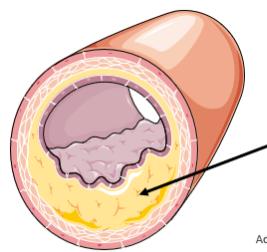
VERSION POUR LES PATIENTS

2 0 2 5

QU'EST-CE QU'UNE DYSLIPIDÉMIE ?

La dyslipidémie se définit comme un trouble de la régulation des graisses dans le sang. Elle se caractérise par un excès de cholestérol LDL, souvent appelé « mauvais cholestérol », une diminution du cholestérol HDL, connu comme le « bon cholestérol », ou encore par une élévation d'autres types de graisses, comme les triglycérides.

La dyslipidémie est silencieuse au stade initial et découverte lors d'une simple prise de sang. Une dyslipidémie sévère et mal contrôlée augmente considérablement le risque de maladies et d'accidents cardiovasculaires, tels que l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC), en raison de dépôts de graisses qui bouchent progressivement les artères. Ce phénomène est connu sous le nom d'athérosclérose.



Adapted from Servier Medical Art (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

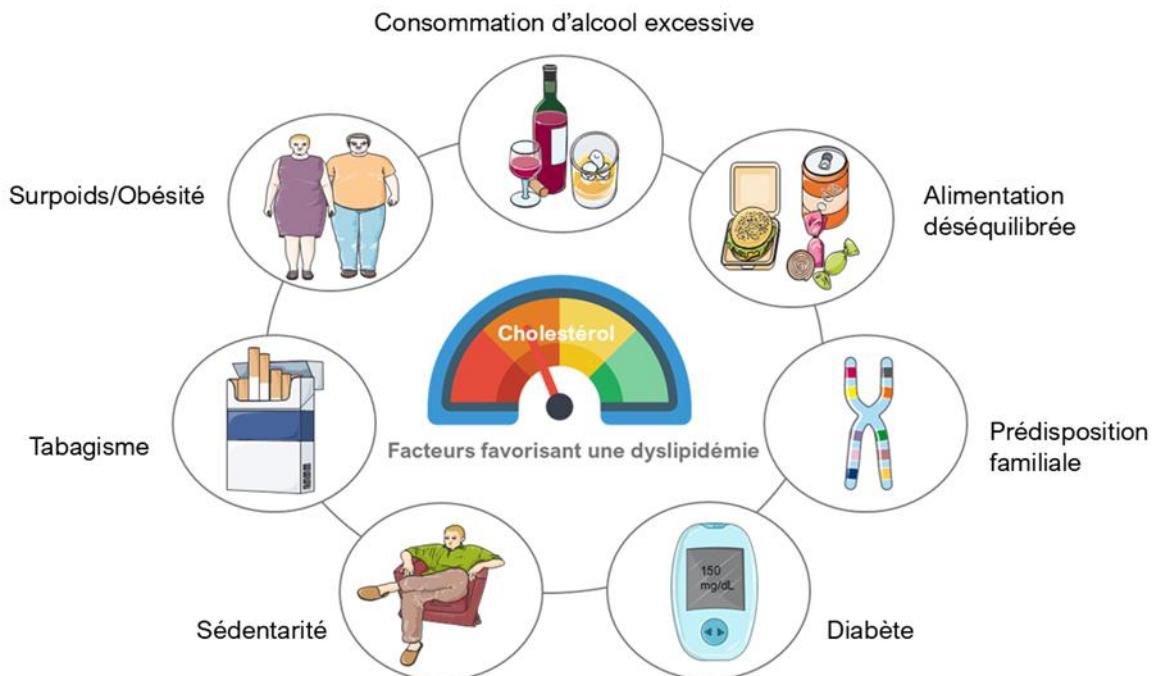
La bonne nouvelle : grâce à des bonnes habitudes de vie et, si nécessaire, à un traitement médical, il est possible de corriger ce déséquilibre et de réduire ce risque.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANT UNE DYSLIPIDÉMIE ?

Le plus souvent, une dyslipidémie est favorisée par certains facteurs liés au mode de vie :

- Surpoids ou obésité
- Alimentation riche en graisses et en sucres
- Manque d'activité physique
- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool

Le diabète de type 1 et 2 peut aussi favoriser une dyslipidémie. Dans certains cas plus rares, la dyslipidémie peut être liée à une prédisposition familiale. Ces formes entraînent des taux de graisses dans le sang particulièrement élevés et nécessitent une surveillance médicale rapprochée.



Adapted from [Servier Medical Art](https://smart.servier.com) (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

COMMENT LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE EST-IL ÉVALUÉ ?

De manière générale, plus le taux de graisses dans votre sang est élevé, plus le risque cardiovasculaire augmente.

Pour estimer ce risque, votre médecin examinera les résultats de votre prise de sang et utilisera des outils de calculs spécifiques. Il prendra en compte votre âge, votre sexe, ainsi que d'autres facteurs comme la tension élevée, le tabagisme, les antécédents familiaux ou la présence d'autres maladies.

En fonction de ce risque, votre médecin fixera avec vous un objectif à atteindre pour votre taux de cholestérol et/ou de triglycérides. Il pourra vous proposer des conseils pour adopter de meilleures habitudes de vie et, si nécessaire, un traitement adapté.

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN POUR PRÉVENIR LA DYSLIPIDÉMIE ?

Avant de commencer un traitement médicamenteux, il est important d'agir sur votre alimentation et votre mode de vie. En changeant certaines habitudes au quotidien, vous pouvez faire baisser votre taux de « mauvais » cholestérol et réduire votre risque cardiovasculaire à long terme. Voici quelques conseils simples à suivre :

Adoptez une alimentation équilibrée

Le régime méditerranéen est un bon exemple d'alimentation bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Il est reconnu pour ses effets protecteurs.

- Mangez plus de fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses et poissons gras, comme le saumon ou le maquereau.
 - Privilégiez les huiles végétales comme l'huile d'olive ou de colza, les noix non salées et fruits secs.
 - Réduisez les graisses saturées (beurre, charcuterie, fromages gras) et les acides gras trans (présents dans certains produits industriels).
 - Limitez les sucres rapides et les aliments ultra-transformés (sodas, pâtisseries, bonbons).



Adapted from Servier Medical Art (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



N'hésitez pas à demander des conseils d'un(e) diététicien(ne) en cas de besoin.

Bougez régulièrement et gardez un poids sain

- Essayez de faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine (comme la marche rapide, le vélo ou la natation).
- L'exercice aide à augmenter le bon cholestérol, à réduire les triglycérides et à maintenir un poids équilibré.



Adapted from [Servier Medical Art](https://smart.servier.com) (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin pour choisir une activité adaptée à votre état de santé.

Arrêtez le tabac

- Le tabac fait baisser le « bon cholestérol » et favorise le dépôt de graisses dans les artères.



Adapted from [Servier Medical Art](https://smart.servier.com) (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé pour vous faire accompagner dans l'arrêt du tabac.

Limitez la consommation d'alcool

- L'alcool peut dérégler la transformation des graisses dans le corps et faire augmenter le taux de triglycérides dans le sang.
- Il est recommandé de ne pas dépasser un verre de vin ou une petite bouteille de bière par jour.

QUAND UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX EST-IL NÉCESSAIRE ?

Si votre risque cardiovasculaire est élevé et que les changements d'alimentation et de mode de vie ne suffisent pas, votre médecin pourra vous prescrire un traitement. Ce traitement sera adapté à votre situation et nécessitera un suivi régulier.

QU'EN EST-IL DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Les compléments alimentaires, comme ceux à base de levure de riz rouge, sont parfois conseillés pour abaisser le cholestérol. Cependant, ils sont moins bien contrôlés et étudiés que les médicaments classiques, tels que les statines, et peuvent provoquer autant d'effets indésirables.



Si vous envisagez de prendre un complément alimentaire, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

COMMENT SE DÉROULE LE SUIVI MÉDICAL ?

Des prises de sang régulières permettront de suivre l'évolution de votre taux de graisses dans le sang. Elles serviront aussi à vérifier si le traitement fonctionne bien et s'il est bien toléré. Votre médecin pourra ainsi ajuster le traitement si nécessaire.



Pour atteindre votre objectif de cholestérol, prenez votre traitement régulièrement ET continuez à adopter de bonnes habitudes de vie.

Collaborez avec votre médecin, et surtout, n'arrêtez jamais votre traitement sans son avis !

CONCLUSIONS

Le risque lié à une dyslipidémie peut être réduit grâce à une prise en charge adaptée. En adoptant une bonne hygiène de vie, en suivant votre traitement et en restant impliqué dans votre suivi médical, vous pouvez diminuer significativement votre risque cardiovasculaire.

Prenez soin de vous et n'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé !



Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter la recommandation « Modalités de prise en charge des dyslipidémies », accessible sur le site du Conseil scientifique du domaine de la santé :

<https://conseil-scientifique.public.lu/>

RÉFÉRENCES

Conseil scientifique du domaine de la santé, Modalités de prise en charge des dyslipidémies (2025) ; disponible sur :

<https://conseil-scientifique.public.lu/fr/publications/risques-vasculaires/modalites-de-prise-en-charge-des-dyslipidemies-2025.html>

Images provided by Servier Medical Art (<https://smart.servier.com>), licensed under CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

GROUPE DE TRAVAIL

GT Pathologies cardio-vasculaires « Dyslipidémies »

Dr Dirk W. DROSTE, coordinateur du GT, médecin spécialiste en neurologie au CHL

Dr Marianne BECKER, médecin spécialiste en pédiatrie au CHL

Mme Carla COIMBRA, CEM, experte méthodologique

Dr Danièle DE LA HAMETTE, membre du CS, médecin spécialiste en médecine interne, spécialisée en endocrinologie - diabétologie

Dr Angelina GANIEVA, CEM, experte méthodologique

Dr Isabelle LEY, membre du CS, médecin-dentiste

Dr Bruno PEREIRA, membre du CS, médecin spécialiste en cardiologie

Dr Isabelle ROLLAND, experte méthodologique

Dr Frédéric SCHILTZ, médecin spécialiste en chirurgie vasculaire

Les membres du GT ont déclaré leurs [conflits d'intérêts potentiels](#) avec le sujet de cette recommandation.

Secrétariat du Conseil Scientifique
conseil-scientifique.public.lu | csc@igss.etat.lu

B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86292