

Cholestérol: "Je ne supporte plus les statines, est-ce que les plantes peuvent m'aider?"

- Cholestérol
- Phytothérapie
- Hypercholestérolémie



Chaque semaine, la rédaction de **Notre Temps** répond à une question d'internautes sur la santé. Cette semaine, on se penche sur le cholestérol. Cet internaute, qui tolère mal les statines, médicaments régulièrement prescrit pour faire baisser le cholestérol, se demande si la phytothérapie pourrait l'aider.

SOMMAIRE

1. **Changer de statine**
2. **Une statine naturelle: la levure de riz rouge**
3. **Pas de plante miracle**
4. **Prendre son médicament un jour sur deux**
5. **Une alternative médicamenteuse: Ezetrol**

"J'ai un taux de LDL trop élevé selon mon cardiologue. Je ne supporte plus les statines, pensez-vous que la phytothérapie pourrait m'aider?", nous interroge un internaute. Pour lui répondre, Notre Temps a interviewé deux médecins.

Changer de statine

Beaucoup d'idées fausses circulent sur les statines, médicaments utiles tout de même pour faire baisser le mauvais cholestérol. En effet, **selon une étude parue en 2018**, l'effet secondaire le plus courant serait des douleurs dans les articulations qui toucherait environ 10% des patients. Surtout, elles pourraient être soulagées en passant à un autre type de statine. Or, **il en existe cinq en France**. Précision: pour dire qu'on est intolérant, il faut avoir essayé 3 types de statines différents. "Quand un produit n'est pas toléré, on essaie les autres", suggère **Jean-François Renucci, médecin vasculaire à l'hôpital de la Timone à Marseille et spécialiste du cholestérol**.

Une statine naturelle: la levure de riz rouge

Reste que certains patients tolèrent mal les statines. "Le plus souvent, ils souffrent de crampes, surtout les personnes âgées", remarque **Alain Delabos, gériatre et nutritionniste**. Que faire si elles persistent, même en changeant de statine? "On peut remplacer les statines chimiques par des statines naturelles, à savoir la **levure de riz rouge**", assure le nutritionniste. Attention en revanche aux dosages et à la provenance de ces compléments alimentaires, met en garde le médecin! Mais surtout au profil du patient: "cette substitution va dépendre de l'importance de son LDL, si c'est génétique ou fonctionnel (à cause de ses erreurs alimentaires) et idéalement il faut connaître son morphotype, à savoir ses mensurations, son examen sanguin, du poids...", liste de nutritionniste.

Jean-François Renucci, médecin vasculaire, appelle à beaucoup de prudence sur la phytothérapie. "Il y a une petite confusion sur la levure de riz rouge. Certes, c'est un produit naturel et souvent les patients sont rassurés par les plantes. **Mais c'est une statine naturelle, en vente libre, qui a un petit effet sur la baisse sur le cholestérol de l'ordre de 10%, mais aussi des effets indésirables, notamment des hépatites.**" Néanmoins, "il provoque moins d'effets secondaires", nuance Alain Delabos. "Autant donner une vraie statine, mais à petite dose, au moins le patient sera surveillé!", conclut Jean-François Renucci, qui se méfie d'une auto-administration sans suivi.

Pas de plante miracle

Et pour le reste des plantes? "**Les plantes qui baissent le cholestérol, malheureusement, ça n'existe pas**, reprend le médecin vasculaire. Tous ces produits naturels à base de plantes, c'est pour les gens en bonne santé. Dès qu'on a un vrai problème, malheureusement les médicaments arrivent assez vite." Si la diététique peut rendre de précieux services dans beaucoup de maladies, il invite à se méfier d'idées reçues sur certaines plantes. "Autant dans le diabète, réduire le sucre, ça marche! Autant, **dans le cholestérol, manger moins gras, cela ne va faire baisser votre taux de mauvais cholestérol que de 10%**. Quant à manger de l'ail et des pommes, cela ne sert à rien!"

Prendre son médicament un jour sur deux

Ce qui ne veut pas dire que ce patient doit rester avec des effets secondaires insupportables... "Si aucun des 5 statines sur le marché ne convient, en général, je conseille à mon patient de prendre une statine classique, mais un jour sur deux."

Une alternative médicamenteuse: Ezetrol

Avant de passer à l'alternative: **ézétimibe (commercialisé sous le nom d'Ezetrol ou Inegy)**. Un autre type de médicament, qui provoque en moyenne une baisse de 20% du mauvais cholestérol. "Régulièrement, en changeant de molécule, on y arrive!, rassure Jean-François Renucci. Je dis souvent à mes patients, il vaut mieux choisir un médicament moins puissant, mais le prendre régulièrement, que très puissant, mais sans observance!" Nul doute que ce patient devrait donc discuter avec son médecin de ses différentes options.

Publié le 20/02/2023 par **Oihana Gabriel**