

## L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés, les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

[www.osteopourtous.be](http://www.osteopourtous.be)



## Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutritérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur U.B.O-SMO

### Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547  
E-mail : [wilkin.osteo@skynet.be](mailto:wilkin.osteo@skynet.be)  
Web : [www.osteopourtous.be](http://www.osteopourtous.be)

*Au quotidien à la recherche du mieux-être possible. De part mes fonctions professionnelles mais aussi au travers de ma vie quotidienne. Santé et activité physique font partie de mon hygiène de vie.*



envie

**François Wilkin**  
**Ostéopathe D.O.**

Chemin des Postes 219 bte2  
1410 waterloo  
Belgique



## Fiche santé n°2 ©

### Le cholestérol :

### Qu'en est-il ?

- **Son origine**
- **Son métabolisme**
- **Sources alimentaires diminuant son taux(en annexe)**
- **Son excès :conséquences ?**

François Wilkin  
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

*La marche, l'exercice et la respiration*



## Le cholestérol est un lipide(graisse) fabriqué par le foie(2/3) et apporté par l'alimentation(1/3)

### Le cholestérol est un composant...

Essentiel de nos hormones stéroïdiennes\*, de l'acide biliaire et de nos cellules.

Nous en avons donc physiologiquement besoin !

\*Les hormones stéroïdiennes sont des hormones de croissance sécrétées par les organes génitaux sur ordre du cerveau.

### Le saviez-vous ?

Trop de cholestérol LDL-c ou/et trop peu de HDL-c( voir ci-contre) :

\* **augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et cérébrales**

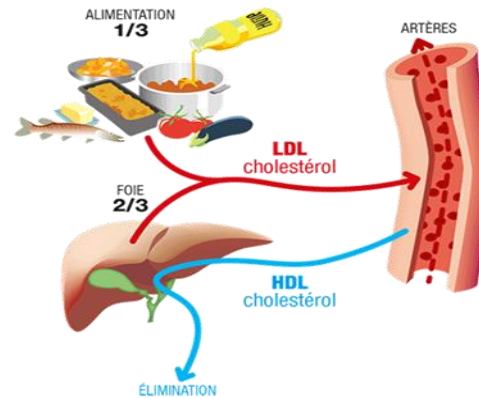
\* **augmente le risque de dépôt de plaque d'athérome sur la paroi des artères :**

**=>diminution du calibre des artères coronaires (risque d'infarctus !)**

**=>diminution de la vascularisation du cœur**

**=>diminution du calibre des artères carotides (risque d'AVC !)**

## Petite explication sur son transport ! HDL-LDL !



Il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » cholestérol. C'est son mode transport qui le rend plus ou moins nuisible !

Le cholestérol est transporté du foie vers les cellules via des lipoprotéines (Molécule complexe de structure sphérique, composée de différents types de lipides - dont le cholestérol - et de protéines).

Les LDL-c (lipoprotéines de basse densité) contiennent le plus de cholestérol et peuvent donc au passage en « déposer » sur la paroi des artères =>rétrécissement de leur calibre

⇒ Leur nom de « mauvais » cholestérol !

Les HDL-C contiennent plus de protéines que de cholestérol et transportent celui-ci des cellules vers le foie où il sera à nouveau métabolisé.(cfr schéma)

⇒ Leur nom de « bon » cholestérol !

## En dehors du cholestérol, le bilan lipidique général est important !



Sur une prise de sang pour contrôler les graisses,vous trouvez :

Triglycérides : <150 mg/dl-Cholestérol total :< 190mg/dl-HDL-c :> 40mg/dl-LDL-c :<115 mg/dl-Ch.total/Ch.dl :<4.9 mg/dl  
COMPAREZ !

### A quoi sert le cholestérol ?

-constitution essentielle de la paroi de nos cellules(90%), constituant de certaines hormones sexuelles, favorise la formation de synapses(connexions) cérébrales, est un des ingrédients de la bile(digestion des graisses), est un précurseur de la vitamine D, fait partie de notre graisse corporelle !

### Choisir ses acides gras !

- Diminution de la viande rouge
- Apport d'huiles oméga3,6 et 9
- Poisson gras 2x/semaine
- Fruits et légumes en quantité
- Avocats
- Son d'avoine
- Diminution des sucres rapides
- Etc...

Activité physique 3x45' /semaine de type cardio-vasculaire