

## 5. Bibliographie

Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). Expertise collective. Activité physique — Contextes et effets sur la santé. 2008.  
Sanofi. 10 Questions conseils sur le cholestérol et les triglycérides. 2013  
D'après NITENBERG A. Activités physiques et maladies cardiovasculaires : effets bénéfiques revisités : mise au point. 2011.  
Sdringola S, Nakagawa K, Nakagawa Y, Yusuf SW, Boccalandro F, Mullani N, Haynie M, Hess MJ, Gould KL. J Am Coll Cardiol. 2003 ; 41 (2) : 263-272.  
Kraus WE, Houmard JA, Duscha BD, Knetzger KJ, Wharton MB, McCartney JS, Bales CW, Henes S, Samsa GP, Otvos JD, Kulkarni KR, Slentz CA. Effects of the Amount and Intensity of Exercise on Plasma Lipoproteins. N Engl J Med 2002; 347:1483

La recherche scientifique évolue sans cesse. De ce fait, la SAS MonAPA ne pourra être tenue responsable de l'inexactitude des informations présentes dans ce document. Néanmoins, nous faisons tout notre possible dans l'actualisation de nos outils qui vous sont offerts gracieusement.

Document rédigé par Anaïs Gaudin, Julien Jordi, Rémi Lahemade-Aubret, Morgane Ture, Enseignant APA du GCS du Pays Charolais-Brionnais

Monapa : **pour prescrire, enseigner et pratiquer l'APA.**



[www.monapa.fr](http://www.monapa.fr)

# Cholestérol



Pratiquez  
L'Activité Physique Adaptée  
(APA)

## 1. Qu'est-ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est un lipide (graisse), pour  $\frac{3}{4}$  fabriqué par le foie et pour  $\frac{1}{4}$  que l'on trouve dans l'alimentation.

C'est un composant essentiel des parois de nos cellules dont il assure la souplesse et la résistance. Il participe au bon fonctionnement des neurones.

Le cholestérol peut avoir deux transporteurs différents :

- Les lipoprotéines de faible densité (LDL : mauvais cholestérol) assurent le transport du cholestérol du foie vers toutes les cellules du corps. Lorsqu'il est en excès, il constitue un danger, car il bouche les artères.
- Les lipoprotéines de haute densité (HDL : bon cholestérol) assurent le retour du cholestérol des cellules jusqu'au foie où il sera éliminé.

## 2. Mécanismes impliqués dans la régulation du cholestérol

Les mécanismes sous-jacents aux effets de l'exercice physique sur le cholestérol sont encore mal connus.

**Néanmoins, l'Activité Physique Adaptée (APA) fluidifie le sang, dilate les artères et participe à la diminution de l'inflammation. Elle aide le cœur à battre plus régulièrement.**

Elle évite la formation de plaques de graisse en améliorant la qualité de la paroi des cellules.



## 3. Effets de l'APA sur le cholestérol

Malgré ses effets anti-inflammatoires, l'APA doit être supervisée par un expert pour réguler la pratique afin d'éviter l'augmentation du volume des œdèmes. D'autres risques liés à l'activité physique existent (blessures, fatigue, désadaptation cardiorespiratoire, état psychologique...) si celle-ci n'est pas pratiquée de façon adaptée. De plus, les freins et des a priori destinés à la pratique d'une activité physique sont nombreux, c'est pourquoi l'Enseignant APA est formé pour rassurer, guider le pratiquant dans le combat de son cancer.

## 4. Recommandations pour la prescription d'APA

**L'activité physique est contre-indiquée en cas de thrombose.**

**Exercice aérobie** : 50 % de la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max) ou de la différence entre la fréquence cardiaque maximale théorique et la fréquence cardiaque de repos. Intensité : au minimum 1000 kcal par semaine. Au moins 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine.

**Renforcement musculaire** : séances de 5 à 10 exercices différents avec 10 à 15 répétitions à 50 % de 1 RM (répétition maximale), au moins 2 fois/semaine sur des jours non consécutifs.

**L'Enseignant APA** utilise les dernières avancées scientifiques pour réguler le type, la durée, l'intensité et la fréquence de l'exercice physique afin d'agir sur la physiopathologie.