

## **EFFETS DE L'ÂGE SUR LES LIPIDES**

**Mots clés :** Effet, Âge, HDL, LDL, Risque vasculaire, Aptitude physique, Profil

### **Que constate-t-on avec l'âge ?**

On observe une diminution du C-T et une augmentation du LDL-C liée à la diminution de son catabolisme, mais aussi une diminution de l'effet protecteur du HDL-C. L'effet du HDL-C reste cependant bénéfique chez le sujet âgé.

La variation des taux de lipides avec l'âge dépend de facteurs génétiques et environnementaux mais aussi de l'état de santé du sujet et de ses comorbidités.

Sans tenir compte du risque vasculaire coronarien en particulier, l'impact d'une augmentation du C-T et du LDL-C s'amenuise avec l'âge et les sujets très âgés ayant un taux élevé de C-T ont la mortalité la plus basse avec un taux de décès par infection ou cancer le plus faible. Au contraire, un taux bas d'HDL-C est fortement associé à la dépendance et est corrélé à un risque de décès par cardiopathie ischémique surtout avant 80 ans. D'où l'importance de connaître les taux antérieurs de C-T et d'HDL-C entre 40 et 60 ans, même si le taux actuel de C-T est resté dans les normes ou augmente.

### **Risque vasculaire et âge**

L'âge, le diabète et l'HTA sont les trois facteurs majeurs du risque vasculaire chez le sujet âgé. Si l'impact de l'hypercholestérolémie sur la mortalité par accident coronarien s'amenuise avec l'âge surtout après 85 ans, elle n'en reste pas moins un facteur de risque de mortalité. Parlez-en à votre médecin pour décider avec lui de l'intérêt d'un contrôle cardio-vasculaire sachant que vous réaliserez des efforts plus soutenus qu'à l'accoutumée au cours de votre voyage. Vous devez, dans ce cas, vous prévenir du risque hypoxique aéronautique.

Les femmes âgées actives qui présentent un taux élevé de cholestérol le doivent le plus souvent à l'élévation du HDL-C. Elles ont aussi des taux de HDL-C plus élevés que les femmes sédentaires.



## **Intérêt de l'activité physique**

Les sujets âgés qui ont une activité physique régulière, même modérée, ont des taux de HDL-C supérieurs à ceux qui ont une activité physique faible ou nulle. lire la page Aptitude Physique et Voyage pour connaître les recommandations de l'American Heart Association.

## **Le bon profil après 80 ans**

- Activité physique régulière d'une heure par jour (endurance et musculation)
- C-T élevé
- HDL-C élevé

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais