

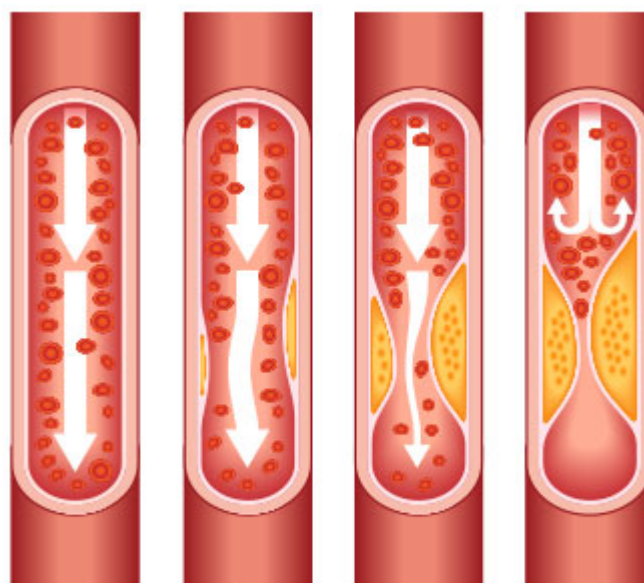
Hypercholestérolémie

→ Le cholestérol est un lipide (graisse). Il est nécessaire car participe à la production d'hormone + structure des membranes cellulaires. La majorité du cholestérol présent dans le corps est produit par le foie, le reste provient de notre alimentation.

→ Trop de cholestérol est un facteur de risque de maladies cardiaques.

Le cholestérol et les triglycérides sont transportés par les lipoprotéines.

HDL (lipoprotéine de haute densité)	Triglycérides	LDL (lipoprotéine de faible densité)
<p>“bon cholestérol”</p> <p>→ transporte le cholestérol vers le foie pour élimination</p> <p>→ doit être supérieur à 0.4g/L</p>	<p>stockage et transport du gras dans le sang</p> <p>→ fabriqué dans le foie à partir d'excès (sucre, gras, alcool)</p> <p>→ augmente le risque de maladies cardiaques</p> <p>→ accompagne souvent l'excès de LDL</p> <p>→ doit être inférieur à 1,5g/L</p>	<p>“mauvais cholestérol”</p> <p>→ entraîne la formation de plaque sur la paroi des vaisseaux sanguins (= athérosclérose). Circulation du sang plus difficile car moins de place dans les vaisseaux. Le détachement de ces plaques peut provoquer des AVC par exemple.</p> <p>→ doit être inférieur à 1.6g/L</p>



Le cholestérol-LDL s'accumule
et se dépose sur les parois vasculaires

Conseils nutrition

Une petite perte de poids et des changements d'habitudes alimentaires peuvent suffire à améliorer le bilan sanguin.

ALLER VERS	RÉDUIRE/LIMITER
Une activité physique régulière (30 minutes par jour minimum)	Les acides gras saturés et les acides gras trans
Le plus de produits bruts, non transformés possible	Produits raffinés, ultra transformés, sauces du commerce
Consommer des aliments riches en fibres pour réduire l'absorption du cholestérol (céréales complètes, légumes secs, fruits et légumes...)	Alcool
Poissons gras (saumon, sardine, hareng, thon...)	Viandes grasses et charcuteries
Viandes maigres, privilégier les volailles	Fromage
Légumineuses (lentille, pois chiche, haricots...)	Graisses d'origine animales
Graines oléagineuses, une poignée de temps en temps (noix, amande, noisette...)	Les abats, les fruits de mer
Huile d'olive pour la cuisson. Huile de colza et de noix pour l'assaisonnement	Huile de coco et de palme. Beurre, huiles et margarines hydrogénées
Privilégier les modes de cuisson sans matière grasse : vapeur, papillote, grill...	Graisse de cuisson et friture

Diversifiez votre alimentation.