



l'ordonnance et le conseil

Les bonnes attitudes pour

réduire son taux de cholestérol



L'excès de cholestérol est un facteur important de risque de maladies cardio-vasculaires. Depuis 1994 on a mis en évidence que la baisse du cholestérol LDL, appelé en langage courant "mauvais cholestérol" diminuait la fréquence des accidents cardio-vasculaires. Or les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de décès dans le monde occidental, notamment liées à nos habitudes alimentaires et à nos modes de vie.

CONSEILS PRATIQUES

Pour réduire son cholestérol, il faut d'abord changer sa façon de se nourrir

Aujourd'hui, nous consommons trop de viande, de céréales transformées, de plats cuisinés enrichis qui ne favorisent pas le bon cholestérol. Les légumes et les fruits y sont insuffisants. Il faut surveiller son alimentation, en consommant moins de produits riches en cholestérol.

Les aliments riches en acides gras saturés sont à éviter car ils augmentent le mauvais cholestérol, et donc les risques de maladies cardiaques.

→ Ils se trouvent dans les graisses d'origine animale :

le beurre, les produits laitiers fabriqués avec du lait entier, la charcuterie, la viande rouge.

1 - Limitez les apports en cholestérol

Freinez votre consommation de beurre et d'abats ; pas plus de 2 jaunes d'œuf/semaine ; choisissez des produits laitiers allégés car ils contiennent du calcium et des protéines mais moins d'acides gras saturés qui encrassent les artères.

2 - Consommez de "bonnes graisses"

Les acides gras mono insaturés sont pour la plupart bénéfiques (huile d'olive, de colza, d'arachide). Optez pour des aliments aux graisses polyinsaturées bien équilibrées en acide linoléique (> oméga-6) et alpha-linoléique (> oméga-3), huile de soja, huiles de tournesol, de pépins de raisins, poisson, noix, noisettes.

3 - Préférez le poisson à la viande

Privilégiez les aliments riches en oméga-3, car notre alimentation en est devenue très déficitaire. Ces acides gras se trouvent dans les poissons gras (à consommer 2 à 3 fois /semaine) tels que le maquereau, la sardine, le thon, le saumon, le hareng. Pour la viande, choisissez du veau, du jambon ou de la volaille. **Attention à la charcuterie et à l'agneau** car ils apportent 100 mg de cholestérol /100 g consommé.

LES 9 COMMANDEMENTS POUR RÉDUIRE SON TAUX DE CHOLESTÉROL

4 - Supprimez les graisses saturées

Diminuez à tout prix les graisses cuites, la consommation de viennoiseries, de pâtisseries ; limitez votre consommation de fromage à 50g maximum par jour (matin ou midi). Méfiez vous des biscuits, des plats surgelés.

5 - N'oubliez pas les fruits

Consommez 5 fruits (oranges, pamplemousses, kiwis, abricots ou cassis) ou légumes frais par jour. Ils apportent les nutriments naturels et les fibres végétales qui favorisent la baisse du cholestérol. Faites le plein de vitamines B, C et de bêta-carotène très utiles pour une meilleure combustion du cholestérol.

6 - Faites du sport

Une activité sportive régulière diminue le mauvais cholestérol ainsi que les triglycérides et augmente au contraire le bon cholestérol. Faites de petits trajets à pied quotidiennement ou prenez votre bicyclette, montez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur.

7 - Faites le plein de phytostérols

Les plantes renferment des substances naturelles, des stérols végétaux ou phytostérols qui diminuent le taux de cholestérol. Les phytostérols sont présents dans les huiles végétales, les graines légumineuses (lentilles, haricots, pois...), les oléagineux (cacahuètes, noix, amandes...). Consommer le maximum de légumes, de blé ou de maïs, ou compléter par des gélules de phytostérol pour atteindre 1 à 2 grammes chaque jour et faire baisser le taux de manière significative.

8 - Arrêtez l'alcool et le tabac

Parce que l'alcool augmente votre taux de sucre dans le sang, parce que le tabac diminue le taux de "bon cholestérol" et fragilise en outre la paroi des vaisseaux, il faut diminuer, voire arrêter ces deux mauvaises habitudes.

Fumer dix cigarettes par jour accroît la mortalité de 18% chez les hommes et de 31% chez les femmes. Parlez-en à

votre médecin ou pharmacien qui peuvent vous accompagner tout au long de votre sevrage tabagique.

9 - Ne prenez pas des médicaments d'emblée

Un régime alimentaire équilibré peut rapidement faire baisser votre taux de cholestérol de 15% à 20%. Une aide ponctuelle à base de gélules de phytostérol, de levure de riz rouge utilisée pour ses propriétés favorisant une bonne circulation est conseillée mais pas systématique.



Surveiller son alimentation, suivre un régime, faire du sport