



LETTER D'INFORMATION

LA SURVEILLANCE DU CHOLESTÉROL

LE BON ET LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

- Les lipides (ou graisses) sont apportés par l'alimentation et fournissent de l'énergie à l'organisme.

S'ils sont en excès dans notre organisme, ils augmentent le risque de développer une maladie du cœur et des vaisseaux (maladie cardiovasculaire).

- Le bilan lipidique (ou exploration d'une anomalie lipidique, EAL), permet de surveiller le taux de lipides dans le sang, en particulier le cholestérol (qui comprend le LDL-Cholestérol et le HDL-Cholestérol) et les triglycérides.

- Des taux trop élevés de LDL-Cholestérol (ou "mauvais cholestérol") et/ou de triglycérides, ainsi qu'un taux bas de HDL-Cholestérol (ou "bon cholestérol") sont appelés des anomalies lipidiques et considérés comme facteurs de risques cardiovasculaires.

La surveillance du **CHOLESTÉROL**

LE DÉPISTAGE RÉGULIER PERMET DE PRÉVENIR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE.

QUE FAIRE EN CAS D'ANOMALIE ?

- Une activité physique régulière, adaptée à vos possibilités et à vos préférences, et une alimentation équilibrée choisie selon vos goûts, peuvent contribuer à réduire votre taux de lipides. Il est parfois nécessaire de recourir en plus à un traitement médicamenteux.
- La consommation quotidienne de lipides ne doit pas dépasser 30 à 35% de la ration calorique totale. En effet, qualitativement, les acides gras saturés contribuent de façon importante à l'augmentation du "mauvais cholestérol".
- On les retrouve principalement dans : le beurre, la crème fraîche, les fromages, les charcuteries grasses, les pâtisseries, certains plats cuisinés du commerce.
- Par ailleurs, il existe des aliments qui ne sont pas "gras" mais riches en cholestérol dont la consommation doit être évitée : les œufs (surtout le jaune), les abats, les huîtres...
- Attention, les régimes trop restrictifs peuvent nuire à la santé. Demandez l'avis à votre médecin, biologiste ou diététicien.



PRIVILÉGIER

- Fruits et légumes
- Lait écrémé
- Produits laitiers à base de lait écrémé
- Poissons
- Pains et céréales de préférence complet
- Eau
- Activité physique



DIMINUER

- Graisses de cuisson (surtout le beurre)
- Charcuteries
- Viandes grasses (mouton, agneau, porc)
- Fromages, crème et lait entier
- Gâteaux sucrés, salés et pâtisseries
- Sucre et produits sucrés
- Alcool

N'hésitez pas à en parler à votre biologiste.