

LETTE 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 oeufs (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.