

♥ « J'ai du cholestérol » : qu'est-ce que ça veut dire ?

Le **cholestérol** est une **molécule de graisse** (ou lipide), nécessaire au fonctionnement de nos cellules et à certaines hormones. Elle arrive dans l'organisme soit par l'**alimentation**, soit en étant **produite par le foie**.

On parle de « **bon** » (HDL-cholestérol) ou de « **mauvais** » (LDL-cholestérol) **cholestérol** car **les molécules qui transportent le cholestérol ont des effets différents sur l'organisme** :



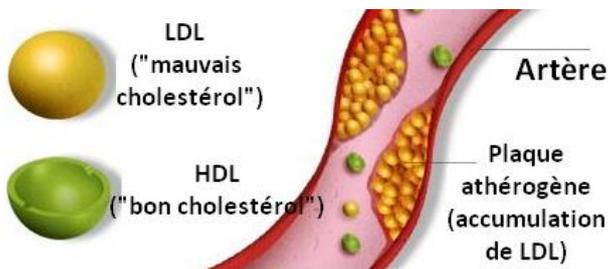
"Bon" Cholestérol : HDL

évite les dépôts de graisse dans les vaisseaux

"Mauvais" Cholestérol : LDL

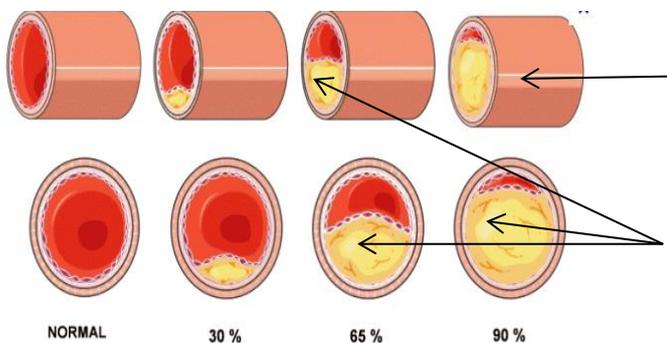
favorise les dépôts de graisse dans les vaisseaux

La **consommation excessive de produits gras est donc nocive pour la santé** car elle entraîne une **augmentation du mauvais cholestérol dans le sang**, entraînant des dépôts dans les vaisseaux sanguins.



Si ces dépôts s'accumulent, ils peuvent **boucher une artère, avec des conséquences graves (attaque cardiaque** si les artères coronaires qui irriguent le cœur se bouchent ou **accident vasculaire cérébral** si une artère du cerveau est bouchée par exemple).

Toute artère ainsi encrassée peut se boucher dans l'organisme.

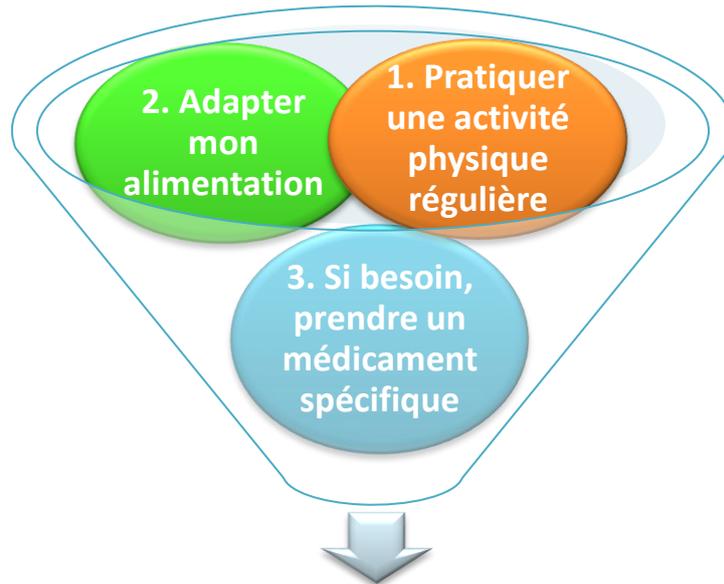


Paroi du vaisseau

Plaque d'athérome qui bouche progressivement le vaisseau
⇒ Le calibre de l'artère se réduit, comme un tuyau qui s'entartre.

De plus **les produits gras favorisent la prise de poids**, l'un des facteurs de risque majeurs des maladies cardiovasculaires et de **l'insuffisance cardiaque**.

♥ Comment traiter cet excès de lipides ?



Faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang

Votre cardiologue vous a peut-être prescrit un médicament pour faire diminuer le taux de cholestérol dans le sang. Ces médicaments ne sont efficaces que s'ils sont accompagnés d'une **alimentation saine et équilibrée**.

Le cholestérol alimentaire se retrouve dans les graisses animales (viandes, produits laitiers).
Il est donc conseillé de limiter leur consommation.

D'autres molécules de graisse, appelées « **acides gras** » ont également un impact sur le taux de cholestérol : les acides gras dits « **saturés** » **augmentent le taux de mauvais cholestérol**, tandis que les acides gras dits « **insaturés** » **aideront à le faire diminuer**.

En pratique, que puis-je manger ?

J'évite les aliments riches en cholestérol ou en acides gras « saturés » :

- ❖ Les graisses animales :
 - viandes rouges,
 - beurre, crème fraîche,
 - yaourts ou lait entiers
 - charcuterie
- ❖ Les abats

Je favorise les graisses « insaturées » :

- ❖ Huile d'olive
- ❖ Huile de tournesol
- ❖ Huile de noix
- ❖ Margarine
- ❖ Huile de pépins de raisin, de colza, de maïs, de soja...
- ❖ Poissons, même les poissons gras : saumon, thon...