

# Excès de cholestérol et alimentation



RUBRIQUE SIGNÉE  
CLAUDINE ROBERT HOARAU  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE  
LIBÉRALE À SAINT-DENIS

## Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

C'est une graisse naturelle indispensable à l'organisme. Le cholestérol est un constituant de la paroi cellulaire et entre dans la composition de nombreuses hormones et permet la synthèse de la bile et de la vitamine D.

## D'où vient-il ?

3/4 est produit par le foie  
1/4 provient de l'alimentation (produits d'origine animale à des taux variables : viande, abats, produits laitiers, coquillages, œufs.....)  
Dans la majorité des cas, un taux de cholestérol trop élevé est dû à une alimentation trop riche en graisses animales, mais il peut être également héréditaire.

## TAUX DE REFERENCE

**CHOLESTEROL TOTAL : 2,0 g/l maximum**

**Le taux de HDL-cholestérol est normalement compris entre 0,40 et 0,60 g/l**

**Le taux de LDL-cholestérol est normalement compris entre 1 et 1,60 g/l**

**HDL = « bon cholestérol »** : va des cellules vers le foie et est éliminé par la bile

**LDL = « mauvais cholestérol »** : va du foie vers les cellules. Il a tendance à se déposer sur les artères et à former des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les conduits artériels.

## Quelles sont les conséquences d'un excès de cholestérol ?

Le cholestérol en excès dans le sang se dépose sur les parois des artères, en particulier celles du cœur, du cerveau et des jambes. Puis, brutalement, les maladies cardio-vasculaires se déclarent.

Une bonne alimentation et de l'activité physique régulière sont les premiers traitements d'une hypercholestérolémie. Une meilleure hygiène de vie permet parfois d'éviter le traitement médicamenteux.

## Pour protéger vos artères : Mangez équilibré et sans excès

► **Les produits laitiers** : Les choisir nature au lait écrémé ou demi-écrémé afin de réduire l'apport en acides gras saturés mais bénéficier de leur richesse en calcium et protéines. Pour les fromages, une fois par jour (30 à 40 g maximum)

► **Les viandes, poissons et œufs** : 1 à 2 fois par jour. Préférez les viandes maigres (volaille sans la peau, lapin, veau, jambon blanc, dinde) et pensez aux poissons 2 à 3 fois par semaine, y compris les poissons gras : hareng, saumon, sardine. Ne dépassez pas 3 œufs par semaine.

► **Mettez vous au vert** : privilégiez les fruits et les légumes pour leur apport en fibres, vitamines (notamment C) et minéraux. Les végétaux en général, mais également les fruits oléagineux qui ne contiennent pas de cholestérol mais qui doivent tout de même être consommés avec modération du fait de leur teneur en lipides saturés qui encrassent les artères et qui sont de plus riche en énergie et les céréales complètes riches en fibres ayant une action reconnue dans la diminution du taux de cholestérol sanguin.

## LES PRIORITES DIETETIQUES

- 1 **Limitez la consommation de graisses visibles et d'origine animale** : Fritures, sauces, beurre, lard, saindoux, fromages, viandes grasses, charcuteries. Les abats sont également riches en cholestérol.
- 2 **Evitez les grignotages répétés** (biscuits salés, viennoiseries...)
- 3 **Privilégiez les matières grasses d'origine végétale** : huiles, margarines mais attention à la quantité (pas plus de 30 g d'huile par jour soit 3 cuillères à soupe pour la cuisson et l'assaisonnement). Variez les huiles pour obtenir un équilibre optimal des acides gras.
- 4 **Maigrissez en cas de surpoids, ne serait-ce de quelques kilos seulement** : c'est toujours bénéfique pour les constantes sanguines et cela suffit parfois à corriger l'excès de cholestérol.