

## Cholestérol

L'hypercholestérolémie correspond à une élévation du taux de cholestérol sanguin. Ce trouble métabolique est plus exactement dû à une augmentation du taux de cholestérol-LDL ou "mauvais cholestérol", présent en excès dans le sang. Alors que le HDL-cholestérol également connu sous le nom de "bon cholestérol" protègerait des troubles cardiovasculaires lorsque son taux est élevé, un taux élevé de LDL-cholestérol augmenterait le risque de troubles cardiovasculaires.

### Conseils :

- ✓ Réduire la consommation de graisses saturées (AGS) et consommer plutôt des acides gras oméga 9 (huile d'olive, avocat, amande etc.). Les acides gras saturés favoriseraient les dépôts de cholestérol dans les artères. Exemple d'AGS : viandes grasses, charcuterie, beurre, crème fraîche, fromage etc.
  
- ✓ Diminuer les acides gras trans (AGT, graisses végétales hydrogénées). Ils feraient monter le taux de LDL-cholestérol. Exemple d'AGT : soupes en conserve, plats cuisinés, gâteaux et biscuits industriels, glaces, pâtes à tartiner, céréales du petit déjeuner etc.
  
- ✓ Consommer des aliments et des eaux contenant du magnésium. Il baisserait le taux de cholestérol-LDL. Exemple : oléagineux, légumineuses, céréales complètes, Rozana, Hépar, Quézac etc.
  
- ✓ L'alimentation méditerranéenne riche en acides gras insaturées, en antioxydants, en légumes et en fruits, en fibres solubles, en oléagineux, en légumineuses et en céréales complètes etc. est bénéfique en cas de cholestérol car elle abaisserait le taux de cholestérol sanguin. Exemple : noix, pois chiches, huile d'olive, noisettes, haricots, amandes, lentilles, oignon rouge, pistaches, boulgour, salade, riz, asperges, pâtes, épinards, volaille, câpres, poissons gras etc.
  
- ✓ Manger des aliments contenant des fibres solubles comme les bêta-glucanes ou la pectine. Ces fibres abaisseraient le cholestérol total et LDL et participeraient à la protection cardiovasculaire. Exemple : avoine, orge, seigle (pain), légumineuses, oléagineux, tomates, pomme, agrumes, cassis etc.

✓ Consommer des aliments contenant de la vitamine B3. Elle pourrait avoir un impact positif sur le cholestérol en augmentant le cholestérol-HDL et en réduisant le cholestérol-LDL. Exemple : poulet, dinde, thon, saumon, truite, lait, yaourt, fromage, champignon, poivron, asperge, pommes de terre, céréales complètes (pâtes, riz brun, pain complet), légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles), graines de tournesol, graines de sésame, oléagineux (noix) etc.

✓ Pratiquer une activité physique régulière. Elle entraînerait une diminution du LDL et permettrait d'augmenter le HDL. Exemple : course à pied, marche, vélo, natation etc.

▲ Le taux de LDL-cholestérol doit être inférieur à 1g/L chez les personnes ayant un antécédent d'accident cardiovasculaire (infarctus du myocarde, AVC, anévrisme de l'aorte etc.).

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie, conseillère en produits naturels chez Herbafolia