



Cholestérol

L'essentiel à savoir

Comprendre le cholestérol

Le cholestérol en quelques mots :

Une molécule **fabriquée à 70% par notre foie** (les 30% restants sont apportés par notre alimentation). Le cholestérol permet la **synthèse de certaines vitamines et hormones** et joue un rôle clé dans la **structure des membranes cellulaires**.

Qu'est ce que les triglycérides ?

Associés au cholestérol dans le bilan sanguin, les triglycérides sont les **graisses synthétisées par le foie** à partir des sucres et de l'alcool. Ce sont elles qui sont transportées par les lipoprotéines pour être stockées dans les tissus adipeux.



Pourquoi parle t-on de bon et de mauvais cholestérol ?

En réalité, il s'agit d'une vulgarisation de langage afin de faciliter la compréhension des bilans sanguins, mais **il s'agit de la même lipoprotéine !** Le **HDL-cholestérol** (le "bon"), transporte les graisses jusqu'au foie pour leur transformation en différentes substances. Le **LDL-cholestérol** (le "mauvais") transporte les graisses jusqu'aux tissus adipeux pour leur stockage. **Le LDL et le HDL-cholestérol sont donc des transporteurs de cholestérol et de triglycérides.**

Pourquoi le contrôler ?

Un excès de LDL-cholestérol peut avoir différentes répercussions :

- la formation de plaques d'athéromes qui obstruent les vaisseaux sanguins (athérosclérose),
- un risque augmenté de maladies cardiovasculaires comme l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde, l'AVC, l'artérite oblitérante des membres inférieurs,

Les facteurs de risques communément associés :

- Le tabagisme,
- Le diabète,
- Le surpoids et l'obésité,
- L'hypertension artérielle,
- Le manque d'activité physique,
- L'hypercholestérolémie familiale ou hypercholestérolémie,

L'hypercholestérolémie familiale connaît d'autres complications avec un risque d'athérosclérose plus accru, des complications au niveau de la cornée (arcs cornéens), des paupières (xanthélasma) et des tendons d'Achille ou de la main (xanthome).

Les aliments à consommer modérément :

Parce qu'ils contiennent du cholestérol et/ou des graisses saturées et/ou transformées :

- Charcuteries,
- Viandes rouges,
- Beurre,
- Fromages à pâtes molles, pâtes fermes, et double crème,
- Crème fraîche et lait entiers,
- Huile de palme et de coco,
- Margarines hydrogénées,
- Aliments ultra transformés,
- Plats industriels,
- Fast-foods,
- Pâtisseries,
- Biscuits,
- Fritures,
- Foie et rognons,
- Jaune d'oeuf,
- Poissons gras,
- Crustacés et fruits de mer,

Les faux amis car sources de triglycérides :

- Jus de fruits (industriels +++),
- Sucres,
- Sodas,
- Céréales raffinées,

RAPPEL : CES ALIMENTS NE SONT PAS A INTERDIRE, ILS SONT A LIMITER !

