

Le cholestérol

Le cholestérol est une graisse indispensable pour le bon fonctionnement du corps humain. Son niveau peut augmenter si l'on mange trop gras, ou par hérédité familiale.

Quand est-ce que le cholestérol est haut?

Un taux de cholestérol sanguin supérieur à 250mg/dL est considéré haut. Un taux d'entre 200 et 250 sera considéré haut si associé à d'autres facteurs (tabagisme, diabète, hypertension ...) censés d'augmenter le risque de maladies cardiaques ou circulatoires.

D'autre part, votre médecin estimera la proportion de cholestérol HDL («bon») et LDL («mauvais»). Les personnes qui ont eu un infarctus, doivent maintenir le cholestérol très bas.

Que faire si le cholestérol est haut?

Suivez un régime sain, riche en: fruits, légumes, légumes secs, poisson, pain, riz et céréales (de préférence intégrales).



Réduisez l'ingestion d'aliments riches en graisses saturées: viandes (surtout veau, porc et charcuterie grasse), lait entier et produits laitiers non écrémés (margarine, crème, glaces, fromages secs), ainsi que les huiles de coco et de palme (présents

dans la pâtisserie industrielle et dans les aliments précuisinés).

Ne prenez pas plus d'un jaune d'œuf par jour, ni de 3 œufs par semaine. N'abusez pas des boissons alcoolisées.

Par contre, **sont recommandées les graisses de:** poisson, fruits secs crus, huile d'olive (la meilleure pour cuisiner et pour assaisonner).

Faites de l'exercice régulièrement: 30 minutes de vélo, marche, nage, danse, jardinage, ou bien d'autres exercices adaptés à votre âge, au moins 5 fois par semaine.



Réduisez votre surpoids.



Arrêtez de fumer.



Contrôlez votre diabète et votre pression artérielle.

Quand faut-il prendre des médicaments?

Si malgré le régime et l'exercice le cholestérol reste haut, il peut être nécessaire de prendre des médicaments. Cette médication sera à vie chez la majorité des patients.