

VOUS AVEZ UNE HYPER-CHOLESTEROLÉMIE

DES MESURES ADAPTEES

RECOMMANDATIONS GENERALES

Le résultat de vos analyses sanguines a révélé un taux de [LDL-C](#) ("mauvais cholestérol") ou de [triglycérides](#) supérieur à la normale. Ces anomalies doivent être corrigées, car, à long terme, elles peuvent provoquer une [maladie cardiovasculaire](#).

Toute hypercholestérolémie (excès de cholestérol) relève d'une prise en charge comprenant des [règles hygiéno-diététiques](#) et un traitement médicamenteux, si nécessaire. Elle dépend des valeurs de [LDL-C](#) ("mauvais cholestérol") et du nombre de facteurs de risque. Votre prise en charge sera donc personnalisée [6].

A partir de quand faut-il faire un régime ? [6]

Dès que le [LDL-C](#) est supérieur à 1,60 g/l ou qu'il existe au moins un facteur de risque cardiovasculaire, le mode de vie et l'alimentation doivent être modifiés. Mais des seuils plus bas de LDL-C, en fonction des facteurs de risque associés, peuvent justifier d'une prise en charge.

Quand une prise en charge est-elle nécessaire ?

Cela dépend à la fois des taux de [LDL-C](#) ("mauvais cholestérol"), de [triglycérides](#) et de [HDL-C](#) ("bon cholestérol") ainsi que du nombre de [facteurs de risque](#).

* L'objectif thérapeutique est d'obtenir des taux de [LDL-C](#) situés au-dessous de valeurs choisies selon le nombre de facteurs de risque. Il en sera de même si les [triglycérides](#) sont anormalement élevés.

Il est très important de suivre les recommandations d'hygiène de vie. Elles constituent un traitement à part entière [6]. Lorsqu'elles sont bien appliquées, elles peuvent en effet éviter l'instauration d'un traitement médicamenteux qu'il faut prendre quotidiennement.

Les conseils [hygiéno-diététiques](#) recommandés, dans un premier temps, par votre médecin, visent en général à équilibrer l'alimentation, en réduisant la consommation de graisses d'origine animale et à corriger, si nécessaire, votre excès de poids.

Le régime alimentaire doit s'accompagner, si possible, d'une augmentation de l'activité physique [6].

LES CONSEILS DIETETIQUES

1-Diminuer la consommation des [mauvaises graisses](#) [6] au profit des [bonnes graisses](#).

C'est la mesure la plus importante. Cela revient à

substituer le plus possible les **graisses d'origine animale** (beurre, gras de viande, charcuterie, fromage, préparations industrielles.), par des **graisses d'origine végétale** (huile de tournesol, de maïs, de colza, d'olive.).

2-Augmenter la consommation d'oméga-3 contenus dans les poissons.

3- Augmenter la consommation de fibres (fruits, légumes et céréales).

4-Diminuer la consommation de cholestérol alimentaire [6].

Même s'il représente une très faible proportion du cholestérol total présent dans l'organisme, le cholestérol apporté par l'alimentation joue un rôle non négligeable. C'est pourquoi il convient de diminuer son apport extérieur ; le cholestérol se trouve surtout dans le jaune d'œuf, le beurre, les abats mais aussi dans la charcuterie, les laitages non écrémés.

Attention : Quel que soit le type, les apports alimentaires de matières grasses ne doivent pas dépasser au total 30% de la ration calorique, soit l'équivalent de 3 cuillères à soupe d'huile au maximum.

5-Equilibrer l'apport de calories [6].

- L'apport en [glucides](#)

La consommation de féculents doit compenser la réduction calorique liée à la diminution de la consommation de graisses. Il est recommandé d'en manger à tous les repas, mais en quantité raisonnable : pâtes, pain, riz, céréales du petit déjeuner.

L'apport en glucides quotidien doit représenter environ la moitié de l'apport calorique total.

- L'apport en [protéines](#)

Il convient de privilégier les viandes blanches (volaille,..) et les poissons. Les viandes rouges étant en général plus grasses. Certaines protéines végétales comme celles du soja peuvent remplacer celles d'origine animale.

L'apport protéique quotidien qui est recommandé représente 15 à 20% de la ration calorique.

- L'apport en fruits et légumes

Les fruits et légumes sont à consommer largement : ils apportent des fibres, des vitamines et des minéraux indispensables à une bonne santé.

Attention toutefois : l'apport en fruits chez les personnes ayant un [diabète](#) ou un excès de [triglycérides](#) ne doit pas être excessif car les sucres

VOUS AVEZ UNE HYPER-CHOLESTEROLÉMIE

DES MESURES ADAPTEES

contenus dans les fruits auraient tendance à augmenter les triglycérides sanguins ^[19].

En revanche, ils n'ont pratiquement pas d'influence sur le [LDL-cholestérol](#).

- La consommation d'alcool

La consommation quotidienne doit être limitée à 3 verres d'alcool au maximum (soit moins de 30 g d'alcool par jour). Elle est particulièrement déconseillée chez les patients ayant un excès de [triglycérides](#) dans le sang ^[6].

L'ACTIVITE PHYSIQUE

Pratiqué régulièrement, un exercice physique facilite la diminution de la masse grasse (quantité de graisse stockée par l'organisme, notamment au niveau de l'abdomen), du [cholestérol](#), des [triglycérides](#), de la [tension artérielle](#)... Ces nombreux bénéfices diminuent ainsi activement le risque global de survenue d'accidents cardiovasculaires ^[20].

Il n'est jamais trop tard pour surveiller son poids et commencer « à bouger ».

Pour être bénéfique, l'activité physique doit être régulière. Une première étape est d'augmenter le niveau d'activité dans la vie quotidienne. Ainsi, il est préférable chaque jour, par exemple :

- de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur,
- de prendre les transports en commun et de descendre une ou deux stations avant la destination choisie,
- de profiter du week-end pour aller au parc avec ses enfants ou petits enfants ou de faire une promenade à bicyclette,
- de marcher pendant la coupure du déjeuner.

La marche est un excellent exercice. Dix minutes de marche douce peuvent être la première étape à une reprise d'activité physique ; l'intensité et la durée peuvent être augmentées chaque jour pour atteindre l'objectif optimal.

Il est recommandé de pratiquer chaque jour au minimum 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée comme la marche rapide ^[1].

En plus de cela, et dans la mesure du possible, la pratique d'une activité sportive est souhaitable. Les sports suivants sont généralement conseillés : randonnée, jogging, cyclisme, natation, golf, ski de fond, à raison de 30 à 60 mn 2 ou 3 fois par semaine ^[19]. Parlez-en auparavant à votre médecin.

LES TRIGLYCERIDES

En plus du cholestérol, le sang véhicule un autre type de [lipides](#) (graisse) : les triglycérides.

Les triglycérides se forment dans l'intestin grêle, à partir des graisses apportées par l'alimentation, et dans le foie.

Leur augmentation, liée souvent à un diabète méconnu ou mal traité, ou à un excès de consommation de graisses, de sucres ou d'alcool, pourra très souvent régresser après correction des habitudes alimentaires.