

Hypertriglycéridémie

- [L'hypertriglycéridémie et l'alimentation](#)
- [Recommandations générales](#)
- [Maintenir ou atteindre un poids santé](#)
- [Porter attention aux gras consommés](#)
- [Limiter la consommation de sucres simples](#)
- [Privilégier les céréales à grains entiers](#)
- [Limiter la consommation d'alcool](#)
- [S'assurer d'un apport quotidien d'oméga-3](#)
- [De bons trucs](#)
- [Références](#)

L'hypertriglycéridémie et l'alimentation

Les triglycérides se trouvent dans les aliments que l'on consomme. Ils proviennent entre autres de la consommation de sucres et d'[alcool](#) : le foie les transforme en effet en triglycérides.

Les triglycérides circulent dans le sang et se retrouvent stockés dans l'organisme, plus précisément dans les tissus adipeux.

Un taux qui varie

Le taux de triglycérides est marqué par différents facteurs¹ comme l'âge, le poids, l'alimentation, la consommation de tabac, l'alcool, l'activité physique, certains contraceptifs oraux contenant des oestrogènes et certains médicaments comme les benzodiazépines et les corticostéroïdes.

On parle d'hypertriglycéridémie quand il y a une quantité anormalement élevée de triglycérides dans le sang. Elle constitue un réel danger pour la santé cardiovasculaire. Il existerait en effet un lien entre un taux élevé de triglycérides et le risque d'infarctus du myocarde et d'angine de même que de décès par [maladies cardiovasculaires](#).

En général, cette perturbation du bilan lipidique est causée par une alimentation trop riche en lipides, en sucres simples et en alcool de même que par un excès de poids et la sédentarité². Le [diabète](#) et les maladies rénales peuvent aussi la provoquer².

L'hypertriglycéridémie survient souvent avec d'autres facteurs de risque comme l'[obésité](#) abdominale, l'[hypertension](#), un haut taux de glucose sanguin et un taux de bon cholestérol (HDL) trop bas. Un diagnostic de [syndrome métabolique](#) peut être posé si une personne affiche plus de trois de ces facteurs de risque².

À noter que les personnes aux prises avec de l'hypertriglycéridémie peuvent aussi afficher un taux élevé de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol (LDL). Pour des conseils alimentaires à ce sujet, consulter la [Diète sur mesure: Hypercholestérolémie](#).

Classification des taux de triglycérides sanguins³

Normal < 1,7 mmol/l

Légèrement élevé 1,7 à 2,25 mmol/l

Élevé 2,25 à 5,63 mmol/l

Très élevé ≥ 5,64 mmol/l

L'unité de mesure couramment utilisée de nos jours est la millimole par litre (mmol/l), plus précise que le gramme par litre (g/l).

Pour éviter un taux élevé, les médecins préconisent d'abord des changements dans les habitudes de vie. Au-delà de 6 mmol/l, ils recommandent, en plus, la prise de médicaments.

Recommandations générales

Afin de contrer les maladies cardiovasculaires causées surtout par des triglycérides sanguins élevés ainsi que par le syndrome métabolique, les organismes de santé ont rédigé des recommandations liées au mode de vie et à l'alimentation.

- Maintenir ou atteindre un poids santé
- Porter attention à la quantité et à la qualité des gras consommés
- Limiter la consommation de sucres simples
- Privilégier les céréales à grains entiers
- Limiter la consommation d'alcool
- S'assurer d'un apport quotidien d'[oméga-3](#)

Maintenir ou atteindre un poids santé

L'atteinte d'un poids santé suffit souvent à ramener un taux normal de triglycérides sanguin. Le surpoids est causé par une consommation de calories plus grande que les dépenses énergétiques de l'organisme. L'excès de calories stimule la production de transporteurs de triglycérides, notamment les VLDL (*very low density lipoprotein*) et leurs dérivés.

Pour savoir si vous connaissez votre poids santé, calculez [votre indice de masse corporelle](#). Il faut diviser le poids en kilogrammes par la taille en mètres au carré

Maigreur : IMC < 18,5

✓ risque santé = Modéré à Élevé

Poids santé IMC de 18,5 à 24,9

✓ Idéal

Embonpoint ou surpoids : IMC de 25,0 à 29,9

✓ risque santé = Modéré

Obésité, classe 1 : IMC de 30,0 à 34,9

✓ risque santé = Élevé

Obésité, classe 2 : IMC de 35,0 à 39,9

✓ risque santé = Très élevé

Obésité classe 3 : IMC de 40 ou plus

✓ risque santé = Extrêmement élevé

Il est aussi important de porter attention à son tour de taille. Pour le connaître, procurez-vous un ruban à mesurer. La mesure du tour de taille doit être prise au niveau du plus petit périmètre entre le nombril et les dernières côtes.

Mesures du tour de taille⁵

SOUHAITABLE

Femme Moins de 80 cm

Homme Moins de 94 cm

RISQUE ACCRU

Femme Plus de 80 cm

Homme Plus de 94 cm

Hypertriglycéridémie

RISQUE ÉLEVÉ

Femme Plus de 88 cm

Homme Plus de 102 cm

Porter attention aux gras consommés

Les triglycérides sont transportés dans le sang par cinq types de lipoprotéines fabriquées, en partie, à partir des gras consommés. En contrôlant la quantité et la qualité de ces gras, il est possible de réduire la production de ces lipoprotéines. Par conséquent, le taux sanguin de triglycérides peut diminuer.

Il faut donc restreindre la consommation de gras à 35 % de l'apport énergétique total quotidien. Les besoins moyens quotidiens en gras sont de 65 g pour les femmes et de 90 g pour les hommes.

À l'ère des repas-minute et du prêt-à-manger, il est nécessaire de porter une attention particulière à la liste d'ingrédients et à l'étiquette nutritionnelle des produits alimentaires. Question de s'assurer de la quantité et de la qualité des gras. Du côté de la restauration rapide, il faut évidemment écarter les aliments frits et ceux qui contiennent beaucoup de gras ou de sucre.

Il n'est pas recommandé de consommer moins de 35 % de l'apport énergétique quotidien en gras puisqu'on peut être tenté de compenser avec les glucides.

Quels types de gras choisir?

L'idéal, c'est de favoriser les acides gras insaturés par rapport aux acides gras saturés et trans. Les premiers (**monoinsaturés** ou **polyinsaturés**) permettent d'améliorer les taux de bon cholestérol sanguin (HDL) et d'ainsi réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Ils ont aussi un effet bénéfique sur la santé artérielle. En effet, ils réduisent le risque de blocage des artères. Les acides gras saturés et trans, quant à eux, augmentent le taux de mauvais cholestérol (LDL).

Sources d'acides gras monoinsaturés

À consommer en priorité :

- olives et huile d'olive
- huile de canola
- noix de macadamia
- amandes
- pacanes
- avelines
- noisettes
- noix de cajou
- beurre d'arachide naturel
- huile d'arachide et arachides
- avocat

Sources d'acides gras polyinsaturés (oméga-6)

À consommer sans excès :

- huile et graines de tournesol
- huile et graines de citrouille
- huile de sésame
- huile de carthame

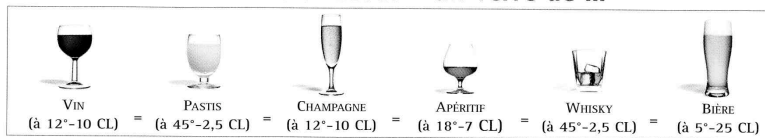
- huile de maïs
- huile de soya
- huile de pépins de raisin
- huile de germe de blé
- huile de noix
- noix de pin
- noix du Brésil

Sources d'acides gras saturés

À consommer en quantité limitée :

- huile de palme
- huile de coco
- produits d'origine animale : viandes grasses, produits laitiers gras, etc.

Verre d'Alcool = un verre de ...



Sources d'acides gras trans

À limiter, sinon à proscrire :

Fonds de tarte, margarine dure, shortening, craquelins, tortillas, biscuits, croissants, muffins, beurre d'arachide non naturel, etc.

Les termes suivants indiquent la présence de **gras trans** : shortening végétal, huile végétale hydrogénée, huile végétale partiellement hydrogénée, gras végétal, margarine végétale. Pour les consommateurs canadiens, l'étiquette des aliments transformés indique le contenu en gras trans.

Limiter la consommation de sucres simples

La plupart des gens n'en sont pas conscients, mais la consommation de glucides, particulièrement les sucres simples, qu'on retrouve dans toutes sortes de produits alimentaires, peut être la cause de l'hypertriglycéridémie.

Sources de sucres simples

À limiter

Sucre blanc, sucre brut, sucre roux, cassonade, sirop d'érable, sirop de maïs, miel, mélasse, confitures, gélées, nutella, caramel, chocolatine, pâtisseries, chocolat, céréales sucrées, barres de céréales, beignes, muffins, biscuits, bonbons, sauce barbecue, ketchup, marinades sucrées, lait au chocolat, yogourt aux fruits, lait glacé, crème glacée, boissons de soya (vanille, chocolat, fraise), jus de fruits (avec ou sans sucre ajouté), compote de fruits sucrées, fruits en conserve dans jus sucré, liqueurs (apéritifs), boissons au vin (*cooler*), boissons gazeuses.

Hypertriglycéridémie

Privilégier les céréales à grains entiers

Les céréales ([riz brun](#), [quinoa](#), [orge](#), [millet](#), etc.) et les produits de boulangerie à grains entiers sont d'excellents choix pour les personnes affligées d'hypertriglycéridémie. Ils rassasient davantage que les produits fabriqués à partir de farines raffinées.

À privilégier

Céréales et produits de boulangerie à grains entiers

À limiter

Céréales et produits de boulangerie raffinés

Limiter la consommation d'alcool

Une consommation raisonnable d'alcool — et plus particulièrement de vin rouge — peut avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Toutefois, sans en connaître les causes exactes, une consommation de plus de 20 g d'alcool par jour (= 2 verres d'alcool) peut provoquer l'élévation du taux de triglycérides sanguins.

On recommande donc de ne pas dépasser une à deux portions d'alcool par jour, tant pour les hommes que les femmes. Chez certaines personnes plus sensibles à l'alcool, on recommande l'abstinence complète.

Équivalences portion d'alcool = 10 g = 1 verre d'alcool

S'assurer d'un apport quotidien d'oméga-3

De façon générale, une consommation de trois repas de 150 g de poissons gras par semaine suffit pour atteindre la consommation désirée.

De bons trucs

- Remplacer tous les produits de farine blanche par d'autres fabriqués à partir de farines de blé entier, de kamut ou d'épeautre.
- Utiliser l'huile d'olive extra-vierge et l'huile de canola pour toutes vos recettes.
- Consommer des plats préparés maison ou les moins transformés possibles.

- Remplacer les sucreries et les pâtisseries par des fruits, des desserts maison ou des produits laitiers faibles en matières grasses.
- Sucrer vos muffins et autres desserts avec des purées de fruits séchés, de la purée de pommes ou des jus de fruits.
- Afin de diminuer la consommation de gras saturés provenant des viandes, incorporer les légumineuses aux recettes de soupes, potages, pain de viande, sauce à spaghetti, etc.
- Choisir des coupes de viandes maigres.
- Pour la collation, privilégier les noix riches en [acides gras monoinsaturés](#) : amandes, pistaches, pacanes, noisettes, avellanes, noix de cajou, noix du Brésil, etc.
- Réduire sa consommation d'alcool.