

La consommation quotidienne de lipides ne doit pas dépasser 30 à 35% de la ration calorique totale. En effet, qualitativement, les acides gras saturés contribuent de façon importante à l'augmentation du « mauvais cholestérol ».

On les retrouve principalement dans : le beurre, la crème fraîche, les fromages, les charcuteries grasses, les pâtisseries, certains plats cuisinés du commerce.

Par ailleurs, il existe des aliments qui ne sont pas « gras » mais riches en cholestérol dont la consommation doit être limitée : les œufs (surtout le jaune), les abats, les huîtres ...

#### PRIVILEGIER

Fruits et légumes  
Lait écrémé  
Produits laitiers à base de lait écrémé  
Poissons  
Pains et céréales de préférence complet  
Eaux  
Activité physique

#### DIMINUER

Graisses de cuisson (surtout le beurre)  
Charcuteries  
Viandes grasses (mouton, agneau, porc)  
Fromages, crèmes et lait entier  
Gâteaux sucrés, salés et pâtisseries  
Sucre et produits sucrés  
Alcool

## LA SURVEILLANCE DU CHOLESTEROL



Les lipides (ou graisses) sont apportés par l'alimentation et fournissent de l'énergie à l'organisme. S'ils sont en excès dans notre organisme, ils augmentent le risque de développer une maladie du cœur et des vaisseaux (maladie cardiovasculaire).

## LE BON ET LE MAUVAIS CHOLESTEROL

Le bilan lipidique (ou exploration d'une anomalie lipidique, EAL) permet de surveiller le taux de lipides dans le sang, en particulier le cholestérol (qui comprend le LDL-Cholestérol et le HDL-Cholestérol) et les triglycérides.

Des taux trop élevés de LDL-Cholestérol (ou « mauvais cholestérol ») et/ou de triglycérides, ainsi qu'un taux bas de HDL-Cholestérol (ou « bon cholestérol ») sont appelés des anomalies lipidiques et sont considérés comme des facteurs de risque cardiovasculaire.

## LE ROLE DU LABORATOIRE

**Les taux de cholestérol et de triglycérides varient en fonction de l'âge et du sexe.**

**Il est possible d'avoir de petites variations dans les dosages, d'un laboratoire à un autre. Faire ses dosages dans le même laboratoire est préférable pour pouvoir comparer les résultats.**



Une augmentation des taux de lipides dans le sang ne provoque pas de symptômes. Elle peut donc passer inaperçue. C'est pour cette raison qu'un bilan lipidique est régulièrement prescrit par votre médecin.

Même si sa répétition vous paraît contraignante, il vous permet de vérifier l'absence d'anomalie, ou dans le cas contraire, de définir avec votre médecin les moyens d'améliorer ces résultats pour prévenir les complications.

Il est impératif d'effectuer le prélèvement de sang, à jeun, en période d'alimentation habituelle, à distance d'une grossesse ou d'une maladie récente comme une infection ou un accident cardiaque.

## QUE FAIRE EN CAS D'ANOMALIE ?

Si votre bilan lipidique révèle une anomalie, votre médecin vous conseillera sur les moyens d'agir au quotidien.

Par exemple, une activité physique régulière, adaptée à vos possibilités et à vos préférences, et une alimentation équilibrée choisie selon vos goûts, peuvent contribuer à réduire votre taux de lipides.

Il est parfois nécessaire de recourir en plus à un traitement médicamenteux.

