

Modifiez votre alimentation & l'hypercholestérolémie

Le traitement de votre hypercholestérolémie

$$\begin{array}{l} \text{Alimentation équilibrée} \\ = \\ + \\ \text{Activité physique régulière} \\ + \\ \text{Traitement médicamenteux} \end{array}$$

Il est parfois difficile de modifier des habitudes ancrées depuis plusieurs années. Soyez conscient que votre risque d'événement grave comme un infarctus, un accident vasculaire ou une mort cardiaque dépend en grande partie de votre volonté de changement.

Lisez attentivement la suite de ce document. Nous sommes certains que vous allez trouver au moins un élément que vous pourrez appliquer dans votre alimentation de tous les jours.

Cherchez ce que vous pouvez modifier dans votre alimentation. Faire un premier pas est essentiel.

Votre envie de changer va vous permettre de découvrir de nouveaux plaisirs gustatifs et de vous sentir mieux.

L'objectif est de tout faire pour diminuer votre cholestérol.



Les bonnes règles diététiques en cas d'augmentation des graisses dans le sang (hyperlipidémie)



L'augmentation des graisses dans le sang est appelée hyperlipidémie ou dyslipidémie. Elle résulte, au départ, d'un trouble de votre organisme qui ne peut plus utiliser normalement les composants gras des aliments ou issus du fonctionnement normal du corps. Ces composants gras peuvent se résumer en particules circulant dans le sang, d'une part le cholestérol, dont il existe en fait plusieurs formes : HDL-cholestérol (le " bon cholestérol ") et LDL-cholestérol (le " mauvais cholestérol "), et d'autre part les triglycérides. Le cholestérol est un composant essentiel de toutes les cellules de l'organisme, et ce qui est néfaste c'est la circulation exagérée du cholestérol dans le sang car il se fixe dans les vaisseaux sanguins et contribue fortement à les obstruer. C'est le " mauvais cholestérol " (LDL-cholestérol) qui se dépose dans les artères et les bouche.



Quand un tel trouble existe, la première étape du traitement est de réduire toutes les graisses de l'alimentation.

Toutes les graisses des aliments ne sont pas néfastes : il ne s'agit que des graisses dont la composition comprend des graisses saturées. Les graisses insaturées ou désaturées (mono ou poly insaturées) doivent donc être privilégiées. **Or, en résumé, les graisses saturées sont issues des animaux, les graisses insaturées des végétaux et des poissons.** C'est pourquoi votre médecin vous recommande de réduire et parfois d'éviter les graisses alimentaires d'origine animale.



Toutes les graisses animales ne sont pas saturées et néfastes.

Beurre, crème fraîche, fromage...

On trouve les " mauvaises " graisses dans le beurre, la crème fraîche ou conditionnée, et les fromages qui concentrent la graisse du lait, et dans les charcuteries (sauf dans le jambon en enlevant le gras). Votre médecin vous conseille de les éliminer de votre alimentation.

Poisson, viande...

La proportion de graisses dans les différentes viandes ou poisson diffère grandement et il faut tenir compte de la proportion de graisses dans la viande ou le poisson mais aussi de la proportion particulière de graisses saturées interdites. Les viandes les plus grasses et les plus riches en graisses saturées sont ainsi le mouton et le boeuf. Mais bien sûr toutes les viandes contiennent une partie de gras qu'il faut éviter. Par contre le poisson est très pauvre en graisses saturées interdites. De plus les poissons dits " gras " contiennent une importante proportion de composé gras bénéfique pour la santé : les acides gras oméga 3.

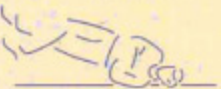
Il faut privilégier le poisson dans l'alimentation et manger deux fois par semaine du poisson.

Légumes, fruits frais...

L'activité de toutes les cellules du corps nécessite la présence de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments. Ils sont présents à l'état naturel dans les légumes et les fruits frais. Or l'alimentation moderne, très travaillée industriellement

contribue à diminuer leur proportion dans les aliments. C'est la raison pour laquelle il faut consommer des légumes et des fruits frais tous les jours, à plusieurs reprises.





Résumé des recommandations diététiques

Il est conseillé aux patients hypercholestérolémiques :

- de remplacer le beurre (y compris les beurres allégés) par des huiles végétales (olive, colza, tournesol, maïs, pépins de raisins...), ou par des margarines "molles", qui ne sont pas en emballage papier
- d'éviter la charcuterie, à l'exception du jambon sans gras
- de limiter la consommation des produits laitiers les plus riches en graisses comme le fromage
- de ne pas consommer plus de deux oeufs par semaine

- de privilégier le poisson par rapport à la viande
- d'assurer un apport suffisant en fibres, en privilégiant la consommation de fruits frais, de légumes, de pain complet, de céréales et aussi de légumes secs (lentilles, haricots blancs...)
- la consommation d'alcool est acceptable (2 verres de vin/jour maximum). Toutefois l'apport d'alcool et de sucre doit être contrôlé quand les triglycérides sont augmentés ou en cas de surpoids.

Il est conseillé de manger cinq légumes et fruits frais par jour : dans les hors d'œuvre, plat principal et dessert des deux principaux repas, et au petit déjeuner (pour les fruits).

