

Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- des ateliers de diététique
- des consultations de diététique sur prescription médicale

Rénif
3-5 rue de Metz
75010 Paris
Tél.: 01 48 01 93 08
dietetique@renif.fr
www.renif.fr

LDL-Cholestérol



Son rôle

Le cholestérol est indispensable à l'organisme. C'est une graisse naturelle présente dans le sang et les cellules.

Il participe à la construction des cellules, à la fabrication de certaines hormones et au fonctionnement du système nerveux.

Il existe deux formes principales :

- HDL («bon» cholestérol),
- LDL («mauvais» cholestérol) qui en excès est associé à un risque accru de maladies cardio-vasculaires.

Les sources

Si une partie du cholestérol est apportée par les graisses de l'alimentation, la majeure partie est fabriquée par le foie.

Le LDL-Cholestérol, les reins et les maladies cardio-vasculaires

Les dépôts de cholestérol rétrécissent la lumière des artères (intérieur des vaisseaux), notamment celle du cœur, du cerveau, des jambes et des reins. Cela peut entraîner des complications cardio-vasculaires.

Pour cette raison, il est important de regarder sur son bilan sanguin le chiffre du LDL-Cholestérol. S'il est supérieur au taux «cible» (dépendant des maladies et des facteurs de risques cardio-vasculaires associés), il est souhaitable d'adapter les apports en graisses de l'alimentation en quantité et en qualité.

La pratique d'une activité physique, même modérée, permet de réduire le LDL-Cholestérol.

L'arrêt du tabac fait également partie des mesures hygiéno-diététiques de protection cardio-vasculaire.

Pour réduire le LDL-Cholestérol, il faut :

1. Pratiquer une activité physique

2. Adapter son alimentation

- **En favorisant l'apport de graisses insaturées**

On les trouve dans les :

Huiles et margarines végétales,
Oléagineux** : noix, noisettes, amandes, pistaches...,
Poissons gras : sardines, maquereaux, saumons, harengs, flétans...

- **En limitant l'apport de graisses saturées**

On les trouve dans les :

Huiles et graisses de palme, coprah, coco, Végétaline®,
Beurre, crème fraîche, saindoux,
Charcuteries* et certains morceaux de viande,
Fromages*, lait entier et laitages au lait entier,
Pâtisseries*, viennoiseries*, biscuits*, glaces.

- **En augmentant l'apport en fibres**

Grâce à la consommation de :

Fruits**
Légumes**
Légumes secs**

3. Parfois, ajouter un traitement médicamenteux

Le LDL-Cholestérol et les phytostérols

A ce jour, l'Anses⁽¹⁾ ne peut pas conclure sur les effets des phytostérols sur la prévention des risques cardiovasculaires.

⁽¹⁾ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, avis juin 2014

* Riche en sel, à consommer avec modération

** Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium