

## Le cholestérol et vos artères

NUMERO

07

Le cholestérol est indispensable au fonctionnement du corps humain.

Il existe **deux sortes de cholestérol** :



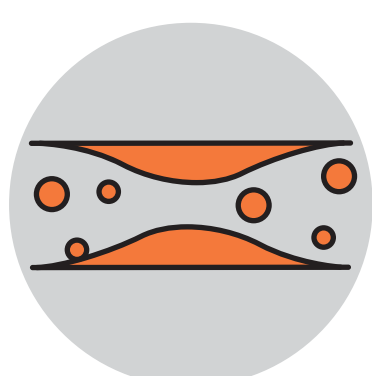
le **HDL** (bon)



le **LDL** (mauvais si en excès)

L'excès de LDL Cholestérol (LDL-C) dit mauvais cholestérol est **néfaste pour la santé**.

En fonction de la manière dont votre organisme dégrade le LDL-C et de la teneur en cholestérol de votre alimentation, celui-ci peut s'accumuler dans le sang et former des amas gras de cholestérol dans la paroi de vos artères et les rétrécir. C'est la plaque d'**athérome**.



## Les 4 causes principales d'un taux élevé de mauvais cholestérol

- Une **alimentation trop riche** en graisses saturées provenant de graisses d'origine animale (viandes rouges, œufs, produits laitiers gras)
- Certains médicaments comme la **contraception orale** ou la **cortisone**
- **Certaines pathologies** peuvent favoriser la production de LDL cholestérol : les maladies du foie, des reins, de la thyroïde, ainsi que le diabète
- Une **prédisposition génétique**.



**À RETENIR** : les associations **tabac** et **cholestérol élevé** ainsi que les **contraceptions oestro-progestatives** et **cholestérol élevé** augmentent de façon importante le risque de **PROBLÈMES CARDIO-VASCULAIRES**.

## Les dangers de l'excès du mauvais cholestérol

En excès dans le sang, le mauvais cholestérol est **dangereux à terme pour la santé** : il **détérioré les artères**, favorise les caillots et provoque les accidents cardio-vasculaires. Cela peut conduire à un infarctus du myocarde, un accident vasculaire-cérébral ou une artérite des membres inférieurs. Il est conseillé selon vos facteurs de risques et votre mode de vie, de faire des bilans lipidiques prescrits par votre médecin ou via le Service de Santé au Travail.

[Lien vers la brochure complète](#)

L'excès de cholestérol est un facteur maîtrisable : deux des leviers sont **l'alimentation** et **la pratique d'une activité sportive régulière**.

## Le régime méditerranéen : une autre façon de s'alimenter



On vit **plus longtemps** et **en meilleure santé** dans les pays méditerranéens que dans le reste du monde et c'est en grande partie grâce à l'alimentation.

### Les points forts de ce régime :

- Les **végétaux en abondance**, en particulier les **fruits, légumes frais et secs** (tomates / poivrons / courgettes / aubergines / concombres / fèves / lentilles / haricots blancs, rouges ...)
- **Les céréales** (blé, boulgour, riz, quinoa, sarrasin ...)
- **L'huile d'olive** en assaisonnement
- **Le poisson** deux à trois fois par semaine



### Les bons réflexes à adopter :

- Manger beaucoup de **légumes verts** et **crudités**
- Utiliser des **huiles végétales**, les mélanger pour l'assaisonnement (olive / colza) et éviter de cuire toutes les graisses à température élevée
- Manger **légerement le soir**
- Manger **du poisson** au moins deux fois par semaine
- **Diminuer les apports en graisses saturées** (beurre, crème, charcuteries, viandes grasses, fromages gras, pâtisseries, pizza ...)
- Préférer les **viandes blanches** (veau / dinde / poulet)



[Lien vers la brochure complète](#)

## Notre recette «méditerranéenne»

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

[Retrouvez la recette du mois](#)

## En savoir plus

Vous trouverez ci-dessous d'autres liens avec des articles :

[Distinguer les bons des mauvais gras](#)

[Le sport permet-il d'abaisser le cholestérol ?](#)