

LE CHOLESTÉROL

en quelques mots...

Cholestérol : origines et risques

En quantité normale, le cholestérol est indispensable à notre organisme. Notre foie en fabrique et on en consomme dans certains aliments. **Le problème survient quand on présente un taux trop élevé de cholestérol** dans le sang suite à un dérèglement et/ou à une surconsommation d'aliments riches en graisses animales. Dans ce cas, le cholestérol peut s'accumuler dans les artères formant une plaque d'athérome qui va progressivement boucher l'artère, empêchant le sang de circuler librement: il y a alors un risque cardio-vasculaire important.



Molécule de cholestérol



Vaisseau sanguin avec un taux normal de cholestérol



Vaisseau sanguin avec un taux trop élevé de cholestérol = formation d'un athérome

Bon ou mauvais cholestérol ? LDL, HDL... explications :

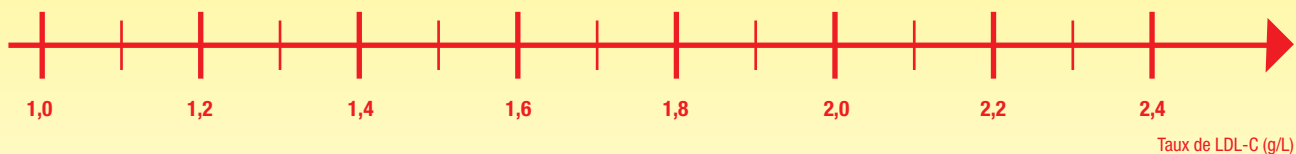
Dans le sang, le cholestérol peut circuler grâce à 2 transporteurs : les LDL et les HDL.

- **Les LDL** transportent le cholestérol du foie vers les organes par la voie sanguine. Ils sont appelés "**mauvais cholestérol**" car, lorsque leur concentration dans le sang est trop importante, ils déversent le cholestérol en excès dans la paroi des artères, devenant un facteur de risque cardio-vasculaire majeur.
- À l'inverse, **les HDL** sont appelés "**bon cholestérol**" car ils transportent le cholestérol en excès des organes vers le foie pour son recyclage et son élimination.

CHOLESTÉROL : où j'en suis ? Quel est mon objectif ?

À compléter avec votre médecin :

Indiquer votre taux actuel de LDL-C et l'objectif à atteindre.



Les conseils de mon médecin :

En appliquant les conseils de mon médecin et les 4 recommandations suivantes, je contribue chaque jour à diminuer mon cholestérol et à entretenir mon système cardio-vasculaire :

- - de **graisses saturées** présentes dans les matières grasses animales
- + de **d'oméga 3** que je trouve dans les poissons gras et l'huile de colza, noix ou Isio4
- + de **fibres et de minéraux** que je trouve dans tous les végétaux (fruits, légumes et céréales, surtout complètes)
- Et des **stérols végétaux** consommés quotidiennement que je trouve dans la sauce salade Isio ActiStérol*

*Isio ActiStérol de Lesieur, disponible en doses individuelles au rayon sauce salade de votre supermarché.

LUTTEZ EFFICACEMENT contre le cholestérol !

L'application quotidienne de ces principes vous aidera à faire baisser significativement votre taux de cholestérol.

PRINCIPE N°1

+ de fibres et minéraux

- + Tous les fruits et tous les légumes : frais, surgelés, conserves, crus, cuits à la vapeur, au four...
- + Pain, pommes de terre, céréales (farine complète, riz, semoule, boulgour, pâtes, graines, quinoa...)
- + Légumes secs (lentilles, haricots, fèves, pois...)

PRINCIPE N°2

+ d'Oméga 3

- + Poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...)
- + Huile de colza, de noix, Isio4
- + Certaines margarines végétales
- + Noix, amandes....
- + Mâche, pourpier...

PRINCIPE N°3

- de graisses saturées

- Beurre, crème fraîche entière, saindoux ----->
- Viandes grasses, abats, charcuterie - Œufs (pas plus de 3 par semaine) ----->
Fritures (chips, frites, friands...) et panures
Plats préparés à plus de 10% de matières grasses, tartes, pizzas, quiches...
- Fromages à plus de 40% de matières grasses ----->
- Viennoiseries, biscuits et pâtisseries ----->

Pensez plutôt à :

Huiles végétales, margarine, crème fraîche allégée.
Viandes sans gras ou peu grasses (ex : veau, volailles, lapin, jambon, steak haché 5% matières grasses, rumsteck...)
Poissons (au moins 2 fois/semaine)
Yaourts et fromage blanc 0% ou 20%
Pain ou céréales complètes au petit-déjeuner
Fruits, sorbets pour les desserts

PRINCIPE N°4

+ de plaisir - de frustrations

Une règle d'or : diversifiez votre alimentation et ne vous privez surtout pas de tout !

Suivez ces quelques recommandations, gérez vos "excès" au quotidien en diminuant la quantité consommée d'aliments "à limiter" et surtout gardez à l'esprit et en bouche que manger doit rester un plaisir.

PRINCIPE N°5

Prenez soin de vous

Bougez !

L'exercice physique modéré et régulier (marche à pied par exemple) renforce votre système cardiaque.

Contrôlez votre poids !

Pesez-vous une fois par semaine à la même heure avec les mêmes vêtements.

Arrêtez de fumer !

Le tabac est un facteur de risque cardio-vasculaire majeur. Des solutions existent : parlez-en à votre médecin.

LE COUP
DE POUCE



Consommez au quotidien des produits enrichis en stérols végétaux comme la sauce salade Isio ActiStérol*, qui contribue à réduire significativement votre taux de cholestérol sanguin.

*Isio ActiStérol de lesieur, disponible en doses individuelles au rayon sauce salade de votre supermarché.

Faites un nouveau bilan avec votre médecin au bout de 3 mois pour voir où vous en êtes !