

*Valérie Legrand*  
**DIÉTÉTICIENNE**

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



## **DIABÈTE, CHOLESTÉROL ET PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES**

### **EN SAVOIR PLUS SUR L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL DANS LE SANG**

En France, nous sommes **un sur cinq à avoir un excès de mauvais cholestérol dans le sang**. L'excès de cholestérol est souvent à l'**origine de maladies cardiovasculaires gravissimes** comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le cholestérol est cependant indispensable à notre organisme, il sert par exemple à fabriquer : \*la vitamine D indispensable pour solidifier nos os, \* la bile, qui contribue à la digestion, \*les hormones mâles (testostérone) et femelles (oestrogène) nécessaires à la reproduction, \* l'hormone du stress le cortisol.

Les Lipoprotéines (le LDL et le HDL) sont des transporteurs pour véhiculer le cholestérol dans le sang. Les LDL se chargent de l'acheminer du foie vers les tissus et le HDL le ramène vers le foie pour le recycler.

Les LDL appelés mauvais cholestérol vont déposer le cholestérol sur les parois des artères et les encrasser lorsque l'organisme en a trop. Ces dépôts forment des plaques d'athérome qui grossissent avec le temps. Un caillot peut boucher partiellement ou totalement le vaisseau et c'est ainsi que se produit l'accident.

A l'inverse les HDL(le bon cholestérol) tentent d'enlever le cholestérol sur les parois pour éviter qu'elles ne se bouchent. L'équilibre entre ces deux transporteurs est capital.

Le foie produit 75 % environ de cholestérol et le reste est apporté par notre alimentation. Le foie, lui régule sa production selon les apports alimentaires.

Les acides gras saturés (charcuterie, fromage, beurre, crème, gras de viande, huile de palme) et les acides gras trans qui vont se transformer en cholestérol et le cholestérol présent naturellement dans les aliments (œufs, abats,) influencent directement le taux de cholestérol. Et certains aliments ont au contraire un effet bénéfique notable sur ce taux : les bonnes graisses, les fibres des fruits et légumes, des céréales complètes, des légumes secs.

**Notre alimentation est donc responsable en grande partie d'un excès de mauvais cholestérol.** Manger différemment sera la première tentative pour faire baisser ce taux (recommandation de l'ANAES suite à un abus de traitement médicamenteux) et suivi pendant 3 mois, cette prise en charge doit être associée à celle des autres facteurs de risque cardiovasculaire.