

Les 6 conseils hygiéno diététiques du Laboratoire LESCUYER

Publié le 06/02/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les facteurs à l'origine d'un excès de cholestérol sont nombreux et pour la plupart non modifiables... En revanche, il est possible d'agir sur notre alimentation, sans changement radical ni même privation ! Pour vous accompagner dans votre démarche micronutritionnelle et faciliter votre quotidien, le Laboratoire LESCUYER vous conseille de suivre ces quelques règles hygiéno-diététiques pour renforcer l'action de [LIMICOL](#). N'hésitez pas en parler à votre médecin qui saura les adapter à votre cas.

Diminuez la consommation d'aliments riches en acides gras saturés

Ennemis numéro 1 de vos artères, les acides gras saturés ont tendance à favoriser les dépôts de cholestérol dans les vaisseaux sanguins. Les graisses saturées sont présentes principalement dans les aliments d'origine animale tels que les produits laitiers gras comme les fromages, la crème fraîche entière, le beurre, les charcuteries grasses (pâté, rillettes, saucisson...), les viandes rouges (agneau, mouton, porc, bœuf) et certains morceaux spécifiques (entrecôtes, côtes, plat de côte, échine...).

Un programme d'alimentation adapté permet de plus, une meilleure gestion du poids. Certaines matières grasses végétales sont aussi à éviter. Veillez à limiter les produits dont la liste d'ingrédients comporte les huiles de coprah ou palme (identifiées sous le nom de matières grasses hydrogénées).

Le **complément alimentaire LIMICOL** est une solution naturelle qui permet de [réduire votre LDL-cholestérol](#). LIMICOL est une formule unique et brevetée de 8 actifs de haute qualité qui agissent en synergie pour faire baisser le LDL-cholestérol. C'est cliniquement prouvé : **LIMICOL diminue de 20% le LDL-cholestérol dès 30 jours.**



Limicol
93% of 100
(2445)

Permet de réduire le cholestérol dès le 1er mois : -21,4% de LDL-cholestérol

[En savoir plus](#)

Favorisez l'apport d'acides gras insaturés

Ces [graisses insaturées](#) sont à privilégier quotidiennement dans votre alimentation. Lorsqu'ils sont associés, ils améliorent votre profil lipidique en diminuant le LDL-cholestérol (« mauvais cholestérol ») et en augmentant le HDL-cholestérol (« bon cholestérol »). Les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés sont essentiellement présents dans les produits végétaux et les poissons gras tels que la sardine, le hareng, le thon ou le saumon.

Parmi eux, on retrouve les acides gras oméga 3 (huiles de colza, soja, noix, poissons gras...), les oméga 6 (huiles de noix, germe de blé, pépin de raisin, amande, noix...) mais également les oméga 9 (huiles d'olive, colza, noisette...).

Ces omégas devraient constituer l'essentiel de l'apport quotidien en lipides. Néanmoins, ils sont tout aussi caloriques que les acides gras saturés.

Privilégiez les aliments sources de fibres

Il est recommandé un apport de 30 g de fibres alimentaires par jour chez l'adulte. Or, en moyenne, les apports constatés au sein de la population française sont de l'ordre de 10 à 15 g par jour. Limitez donc les produits raffinés (contenant des sucres en excès) et préférez les denrées alimentaires non transformées comme les fruits et légumes frais, les légumes secs, les céréales complètes ainsi que les produits céréaliers dérivés (pain, pâtes, riz...). Des règles simples qui contribuent à améliorer le transit intestinal et d'aller à la selle plus facilement.

Elevez votre statut antioxydant

De manière générale, le vieillissement est dû en partie à l'oxydation des cellules par les radicaux libres. Ces derniers peuvent être le résultat d'une alimentation déséquilibrée, d'une consommation de tabac ou d'alcool, d'une exposition aux polluants... Produits en excès ils contribuent au stress oxydatif. C'est le stress oxydatif ou stress oxydant qui peut entraver le bon fonctionnement de nos cellules et accélérer le processus de vieillissement.

Afin de protéger de façon optimale les cellules de vos vaisseaux, optez pour des aliments riches en substances antioxydantes majeures comme la vitamine E (huiles d'olive, colza...), la vitamine C (agrumes, fruits rouges, kiwis, choux...) et le bêta-carotène (fruits et légumes colorés...). En les associant dans votre alimentation, vous augmentez leur synergie d'action et contribuez fortement à limiter l'oxydation du cholestérol sanguin.

Surveillez vos apports en sel

Minéral essentiel, le sodium est vital sans dépasser une dose tolérable. Le sel, appelé le chlorure de sodium est constitué de chlorure (60%) et de sodium (40%). 1 gramme de sel contient 400 mg de sodium.

Veillez à vos apports en sodium (2 000 mg de sodium est la dose maximum recommandée par jour) afin de préserver votre tension artérielle. Ainsi, vous entretenez la bonne santé de vos artères en limitant les effets délétères du cholestérol. Commencez par diminuer vos apports en sel de table et dérivés (bouillon cubes...) sans oublier les charcuteries, les conserves et produits préparés du commerce.

Rehaussez le goût de vos plats autrement, en variant les épices, les avocats ou autres fines herbes et réalisez vous-

même vos plats, c'est la meilleure méthode pour contrôler vos apports !

Adoptez des techniques culinaires simples

Cuisiner doit être synonyme de goût, de simplicité et de convivialité. Tout un programme réjouissant ! Le grill ou la plancha permettent de diminuer le taux de matières grasses présent dans l'aliment. Réalisez des recettes traditionnelles en remplaçant le beurre par des huiles végétales de bonne valeur nutritionnelle (huiles d'olive, de pépins de raisins...).

Pour les sauces, liez avec de la fécule (maïs par exemple) diluée à froid ou réalisez un « roux végétal » en remplaçant toujours le beurre. Enfin, optez pour la crème végétale (à base de soja) pour apporter de l'onctuosité à vos soupes, sauces et desserts tout en limitant votre consommation de graisses.

Chaque jour, mettre en place des règles d'hygiène dans vos repas est essentiel. N'oubliez pas également de boire 2 litres d'eau par jour et de pratiquer une activité physique au moins 2 fois par semaine.

Faites de l'exercice

Restez actif, ayez les bons réflexes.

Nos conseils : régularité et plaisir ! On recommande généralement de **bouger 30 minutes pour jour**. Marche, course à pied, vélo, promenades... vous trouverez forcément l'activité qui vous convient et surtout qui vous fait plaisir. Les activités du quotidien comme le bricolage, le jardinage ou encore le ménage permettent aussi de rester actif. La pratique d'un sport est encore mieux mais finalement pas incontournable !

Les bonnes attitudes :

- Allez à la boulangerie à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Optez pour le vélo électrique : écologique et bon pour la santé !

Les bénéfices de l'activité physique vont bien au-delà de la diminution du taux de cholestérol. Pratiquée régulièrement, elle contribue aussi à réduire le **stress** et à **mieux dormir** : 2 leviers essentiels pour réduire son risque cardiovasculaire. Cela permet aussi de conserver la mobilité et la souplesse des articulations.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

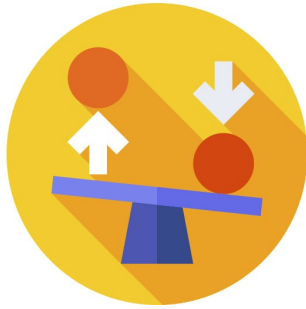
Bon ou mauvais cholestérol ?

26/10/2020

2 minutes de lecture

Le cholestérol est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme mais, en excès, il est susceptible de se déposer dans la paroi des artères et, à terme, gêner la circulation sanguine.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Hypercholestérolémie : quand le taux de cholestérol est trop élevé

20/05/2022

2 minutes de lecture

L'hypercholestérolémie : excès de cholestérol dans le sang. Comment contrôler son taux de cholestérol ? Réponses.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Cholestérol : mieux le comprendre pour mieux vivre avec

01/11/2021

5 minutes de lecture

Vous apporter les clés pour mieux comprendre le **cholestérol**. Notre objectif ? Vous permettre ainsi d'adopter les **bons réflexes** au quotidien.

[Lire la suite](#)