

Cholestérol : les solutions naturelles pour faire baisser son taux

Publié le 31/10/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Entre le bon et le mauvais cholestérol, les compléments alimentaires à base d'actifs telle que la levure de riz rouge sont efficaces dans la réduction du mauvais taux de cholestérol.

Le cholestérol est un lipide naturel dont votre corps a besoin. Il est toutefois recommandé de contrôler régulièrement son taux. En cas d'excès, découvrez toutes les solutions naturelles pour l'abaisser de manière efficace.

Le cholestérol (comme les triglycérides) est une molécule lipidique, autrement dit une molécule grasse. Elle est naturellement produite par l'organisme et est essentielle à son bon fonctionnement. Le cholestérol joue deux grands rôles dans votre corps : un rôle structurel d'une part et fonctionnel de l'autre. « *Il rentre dans la composition des membranes cellulaires et participe à la fabrication de certains éléments du corps comme la vitamine D, les corticostéroïdes, les hormones sexuelles* », explique Nathalie Ballesteros, docteur en pharmacie au Laboratoire Lescuyer.

D'où viennent le bon et le mauvais cholestérol ?

Le cholestérol **HDL est qualifié de « bon cholestérol »**. Il circule dans le corps, des cellules jusqu'au foie en se fixant à des molécules appelées « lipoprotéines de haute densité ». Ces dernières évacuent le dépôt de cholestérol dans les artères : elles sont en effet chargées de ramener l'excédent vers le foie afin qu'il soit éliminé.

Il est recommandé d'avoir un taux de cholestérol HDL supérieur à 0,4 g/l dans le sang.

« *Le cholestérol LDL est caractérisé de « mauvais cholestérol » car il est transporté du foie vers les autres cellules de tissus cibles* », poursuit Nathalie Ballesteros. **En excès, il s'accumule sur les parois artérielles**, augmentant le risque de [troubles cardio-vasculaires](#). Il est recommandé de maintenir un taux de cholestérol LDL inférieur à **1,6 g/l** dans le sang, en l'absence de facteur de risque.

Quelles sont les solutions pour faire baisser rapidement votre taux de cholestérol ?

Le cholestérol est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Toutefois, il est conseillé de ne pas dépasser un taux de cholestérol global de 2 grammes par litre de sang, en l'absence de facteur de risque. Un taux trop élevé de « mauvais cholestérol » (LDL) est généralement la traduction directe [d'une mauvaise hygiène de vie, d'habitudes alimentaires déséquilibrées](#) et surtout de cholestérol endogène (produit par l'organisme).



Limicol
93% of 100
(2445)

LIMICOL permet de réduire le cholestérol dès 30 jours : - 20% de LDL-cholestérol

[Je découvre LIMICOL](#)

Inédit : l'efficacité de LIMICOL est maintenant validée à l'échelle européenne

C'est une première au niveau européen: **LIMICOL est le 1^{er} complément alimentaire à obtenir une allégation de santé exclusive**, relative à un facteur de risque de maladie. Cette allégation est la consécration ultime de l'efficacité de LIMICOL sur la baisse du LDL-cholestérol. L'obtention de cette allégation résulte d'un examen approfondi des études cliniques de LIMICOL et d'une validation juridique par les autorités européennes. L'efficacité incontestable de LIMICOL provient de **sa formule unique, brevetée et inchangée depuis 2008**. Elle est constituée de 8 actifs de haute qualité.

Mais avant tout, faire les bons choix alimentaires permet déjà de faire baisser efficacement son taux de cholestérol.

Cholestérol élevé : les aliments à éviter

Il est important de **réduire au maximum la consommation de graisses saturées** que l'on retrouve dans la charcuterie, les fromages, le beurre, les viandes (viande rouge), les huiles d'arachide/palme, les fritures ou encore dans les viennoiseries, les pâtisseries ou les biscuits. S'il peut être difficile de se passer du beurre, les margarines (margarine végétale) sont une excellente alternative pour diminuer les acides gras saturés.

Il est évidemment conseillé de réduire sa consommation d'alcool ainsi que le tabagisme.

Les acides gras trans sont des acides gras insaturés. Certains sont dits naturels (viande, lait, produits laitiers) tandis que d'autres sont d'origine technologique comme les huiles végétales ou encore les pizzas (procédés industriels). Consommés en excès, ces acides gras trans ont des effets néfastes sur la santé comme l'augmentation du risque cardiovasculaire. Ils font augmenter le mauvais cholestérol et baisser le bon cholestérol.

Alimentation à privilégier

En cas de mauvais cholestérol en excès, un régime spécifique s'impose. Faites la part belle aux fibres que vous retrouvez en quantité dans les fruits et légumes, les légumineuses et les céréales complètes.

En se liant au cholestérol dans l'intestin, les fibres facilitent son élimination par voie naturelle. Consommées plusieurs fois par semaine de manière régulière, elles peuvent même entraîner une baisse de 5% du cholestérol LDL.

Les meilleures sources de gras mono-insaturés :

- huile d'olive, colza, noisette (les huiles végétales sont riches en phytostérol)
- noix, noisettes, amandes...
- avocat
- les fibres solubles et insolubles (son d'avoine cuit, graines de soja, mangue, pamplemousse, pomme, asperge...)

La **levure de riz rouge est un actif efficace** pour maintenir un taux de cholestérol normal dans le sang. Vous pouvez trouver cet ingrédient facilement dans [certains compléments alimentaires](#).

Pensez aux **oméga 3** (dans les poissons gras) car ils contribuent à l'équilibre cardio-vasculaire. Des études ont prouvé que la consommation de poisson à raison d'une à deux fois par semaine diminue les troubles cardio-vasculaires.

Pour abaisser de manière efficace et sans danger votre taux de cholestérol, il est toutefois particulièrement conseillé de

discuter de la bonne marche à suivre avec votre médecin. Un traitement anti-cholestérol est systématiquement associé à un régime alimentaire.

[les bienfaits de la levure de riz rouge](#)

[étude clinique : efficacité prouvée scientifiquement](#)

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 ,

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](#)



2. 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](#)



3.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Cholestérol : 5 idées reçues sur l'alimentation

15/03/2022

2 minutes de lecture

Quelle alimentation adopter pour réduire le « mauvais cholestérol » ?

[Lire la suite](#)