

Cholestérol : quels aliments éviter ?

Publié le 01/02/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Vous avez trop de LDL cholestérol ? Il est alors nécessaire d'agir sur votre alimentation pour faire baisser ce taux. Faisons le point sur **les aliments à éviter et les idées reçues pour contribuer à réduire les risques métaboliques**.

Qu'est-ce que le cholestérol ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, **le cholestérol est un lipide indispensable à notre bonne santé**. Comme le rappelle la Fédération Française de Cardiologie, « le cholestérol compose et maintient la structure des membranes des cellules du corps et joue un rôle dans la synthèse de certaines hormones ».

Alors d'où vient sa mauvaise réputation et pourquoi est-il si souvent incriminé ? Tout simplement parce qu'il existe un « bon » (**HDL-Cholestérol**) et un « mauvais » cholestérol (**LDL-Cholestérol**). Lorsqu'il est contenu en quantité trop importante dans le sang, le « mauvais » cholestérol constitue un facteur de **risque cardiovasculaire**, il devient alors néfaste pour la santé.

Pour rappel : le taux idéal de cholestérol total est de moins de 2,0 g/L de sang, sachant que le bon cholestérol doit être supérieur à 0,45 g/L et le mauvais cholestérol inférieur à 1,6 g/L (en l'absence de facteur de risque).

Comment faire baisser le taux de mauvais cholestérol grâce à l'alimentation ?

L'alimentation a des conséquences directes sur le taux de cholestérol présent dans le sang, d'où l'importance de miser sur des assiettes équilibrées et allégées en graisses au quotidien. Attention toutefois aux malentendus : toutes les graisses ne sont pas néfastes pour l'organisme. Consommés en quantité raisonnable, les **acides gras insaturés sont de « bonnes » graisses** qui participent à augmenter le taux de « bon » cholestérol et présentent de nombreux bienfaits pour la santé. On les retrouve notamment dans l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de lin, les fruits secs oléagineux, l'avocat, les poissons gras ou encore les légumes verts comme le brocoli ou les épinards.

Si votre taux de « mauvais » cholestérol est élevé, il convient alors d'**éviter les produits riches en acides gras saturés et les produits riches en graisses « trans »**, qui se cachent principalement dans les aliments d'origine animale (à l'exception des poissons) et les produits industriels.

Quels sont les aliments à éviter quand on a du cholestérol ?

- **La charcuterie** : l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), insiste sur la nécessité de réduire considérablement la consommation de charcuterie afin qu'elle ne dépasse pas 25g par jour. Et pour cause, le jambon, le saucisson, le pâté ou les rillettes sont des aliments très riches en acides gras saturés. Ils en contiennent 40% en moyenne.
- **La viande rouge** : en particulier les viandes grasses comme le mouton, l'agneau, l'oie ou encore les abats. De façon plus générale, les recommandations de l'ANSES visent à limiter la consommation de viande rouge à 500g par semaine, soit 70g par jour maximum.
- **Le fromage** : c'est l'un des fleurons du patrimoine gastronomique français... et pourtant, il est aussi très riche en graisses saturées. Sans forcément s'en passer définitivement, il est recommandé de le consommer en petite

quantité : 30 à 40g par jour maximum. Vous pouvez également privilégier les variétés de fromages contenant moins de graisses saturées comme le chèvre frais, la ricotta, la feta ou la mozzarella.

- **La crème fraîche** : les lipides de la crème fraîche sont composés à 70% de graisses saturées. Pour éviter de faire grimper votre taux de cholestérol en flèche, misez plutôt sur de la crème fraîche allégée.
- **Le beurre** : dans 100g de beurre, on trouve à peu près 60g de graisses saturées. Là aussi, nul besoin de l'exclure définitivement de votre alimentation ! Contentez-vous d'une petite portion par jour (10 à 15g) et évitez de le faire à cuire à chaleur élevée car il peut se former des composés cancérigènes. Quand c'est possible, remplacez-le par de l'huile d'olive par exemple.
- **Certaines huiles végétales** : notamment l'huile d'arachide et l'huile de palme que l'on retrouve dans bon nombre d'aliments industriels.
- **Les plats tout-prêts** : pizzas, quiches et autres mets tout-prêts contiennent des acides gras trans d'origine technologique qui servent de stabilisateurs et de conservateurs. A éviter !
- **Les snacks sucrés et salés** : comme tous les aliments ultra-transformés, ils contiennent beaucoup d'acides gras trans. Consommés en trop grande quantité, ils peuvent être à l'origine de plusieurs troubles métaboliques : obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle, cancers...
- **Les aliments frits** : ce mode de cuisson augmente considérablement la teneur en gras des aliments. À éviter autant que possible, au profit de cuissons plus saines comme la cuisson vapeur ou la cuisson à l'étouffée.

Peut-on manger des œufs quand on a du cholestérol ?



Quand on parle de cholestérol, l'œuf est souvent diabolisé. Pourtant, il s'agit d'un **aliment sain** (pensez bien à choisir des œufs de poules élevées au grand air). Riche en protéines, en lipides, en vitamines et en minéraux, l'œuf est un aliment très complet pour l'organisme. Même si le jaune contient 50% d'acides gras saturés, il est beaucoup moins redoutable que les aliments industriels cités ci-dessus.

Pour résumer : tout est une question de quantité et d'équilibre ! Sans en abuser, il est tout à fait possible de consommer des œufs de temps en temps, même en cas d'hypercholestérolémie.

En limitant la consommation de tous ces aliments, vous pouvez faire **baisser naturellement votre taux de mauvais cholestérol**. À condition toutefois d'adopter en parallèle, une alimentation variée et équilibrée et de faire régulièrement une activité physique. Faites la part belle aux fruits et légumes de saison, aux légumineuses ou encore aux céréales complètes riches en fibres qui limitent le passage des graisses dans le sang.

La **levure de riz rouge** est également réputée pour diminuer naturellement ce fameux mauvais cholestérol. On la retrouve dans certains compléments alimentaires comme **LIMICOL** du Laboratoire Lescuyer. Composée d'actifs naturels de haute qualité, cette solution participe à réguler le taux de cholestérol. Ses bénéfices sont cliniquement prouvés et reconnus par l'EFSA (European Food Safety Authority) qui représente non seulement la plus haute autorité européenne en matière de sécurité des aliments, mais aussi l'un des panels d'experts en nutrition les plus exigeants au monde.



Limicol
93% of 100
(2445)

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

[Je découvre](#)

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 ,

Le rôle de la micronutrition dans la diminution du cholestérol

31/08/2021

2 minutes de lecture

Un taux élevé de cholestérol peut être lié à des facteurs alimentaires, génétiques et héréditaires, mais aussi médicaux (maladie ou médicaments).

[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](#)