

Cholestérol : 5 idées reçues sur l'alimentation

Publié le 15/03/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Bien contrôler son taux de cholestérol se joue en partie dans l'assiette ! Encore faut-il dénouer le vrai du faux entre tous les conseils nutritionnels. Quelle alimentation adopter pour réduire le « mauvais cholestérol » ? Comment mettre toutes les chances de son côté pour protéger ses artères ? Décryptage des idées reçues les plus répandues.

Petit rappel utile, il existe deux types de cholestérol : le bon et le mauvais cholestérol. Il faut cependant savoir que lorsque nous parlons de « bon » ou de « mauvais » cholestérol, il s'agit en réalité des transporteurs du cholestérol appelés HDL-cholestérol et LDL-cholestérol. Le LDL est responsable de la formation de plaques graisseuses dans les artères, le HDL limite au contraire ces dépôts. Pour préserver votre santé cardiovasculaire, contrôler le taux de LDL-cholestérol est primordial. Deux autres valeurs sont à prendre en compte, le cholestérol total, la somme du LDL et du HDL, et le taux de triglycérides. Ils participent aussi à la formation des plaques graisseuses dans les vaisseaux sanguins.

Le cholestérol est surtout dû au sucre

Votre taux de cholestérol sanguin est effectivement lié à votre **consommation de sucre**. Il s'agit ici du sucre dit « ajouté », retrouvé dans les aliments transformés ou les sucreries, et qui n'a pas vraiment d'intérêt nutritionnel. Une fois consommé, il est immédiatement transformé en graisses par l'organisme. Il a été démontré par des études¹ qu'une consommation excessive de ces sucres est associée à une augmentation du LDL-cholestérol et des triglycérides dans le sang, ainsi qu'à une diminution du « bon cholestérol », le HDL.

Les apports en sucres sont donc à surveiller. Toutefois, ils ne sont pas les seuls responsables d'un taux de cholestérol sanguin trop élevé, ou hypercholestérolémie. Des apports trop importants en matières grasses jouent également un rôle.

Évitez par exemple les viennoiseries, les pâtisseries, les yaourts trop sucrés ou encore les gâteaux et les biscuits.

Manger sans gras pour faire baisser son taux de cholestérol

Toutes les graisses ne se valent pas. Les **acides gras saturés** et **trans** favorisent l'augmentation du « mauvais cholestérol » et la diminution du « bon cholestérol ». En revanche, les **acides gras insaturés** ont plutôt un effet protecteur.

En pratique, privilégiez les acides gras mono-insaturés. Consommés en quantité raisonnable, ils contribuent à diminuer le taux de cholestérol. Vous les trouverez dans l'huile d'olive (huiles végétales), les avocats, certains oléagineux comme les amandes, les noix, les noix de cajou ou les noisettes. Les acides gras poly-insaturés, comme les **Oméga 3**, sont également intéressants puisqu'ils favorisent le « bons cholestérol » (HDL) et aident à éliminer le « mauvais cholestérol » (LDL) présent dans l'organisme.

Choisissez les margarines et huiles d'olive plutôt que le beurre et la crème.

Le fromage : c'est terminé !

Les matières grasses issues de produits animaux sont principalement saturées. À titre d'exemple, 100 g de fromage contient en moyenne 27,4 g de lipides, dont 18,2 g d'acides gras saturés². C'est pourquoi leur consommation est à limiter, sans pour autant les supprimer entièrement. Au sein d'une alimentation équilibrée et diversifiée, le **fromage**

apporte des nutriments essentiels tels que des vitamines du groupe B, du calcium, du phosphore, du sélénium, du zinc.

Quel fromage manger quand on a du cholestérol ? Vous pouvez privilégier les plus faibles en matières grasses, tels que les fromages de chèvre, ou de brebis. Privilégiez, également, leur consommation au petit déjeuner, l'organisme produira ainsi moins de cholestérol si l'apport se fait avant midi.

La viande rouge : je n'y ai plus droit

En cas d'hypercholestérolémie il est préférable de limiter la consommation de produits, tel que la viande ou la charcuterie, riches en cholestérol dit « alimentaire » et en acide gras saturés qui vont augmenter le taux de cholestérol sanguin.

Il a été démontré³ qu'il n'est pas obligatoire de supprimer totalement les acides gras saturés. En pratique, afin de ne pas cumuler les apports en matières grasses saturées, on se limitera à manger une fois de la viande rouge par semaine, on privilégiera également des viandes maigres tel que la volaille (dinde), ou du poisson et des modes de cuisson sains.

Œufs : il faut arrêter d'en consommer en cas de cholestérol

Les œufs et le cholestérol ont longtemps fait l'objet de discussions. Si vous regardez les apports nutritionnels d'un œuf, vous constaterez qu'il est effectivement très riche en cholestérol, concentré dans le jaune. Pourtant, quand nous le consommons, ce cholestérol alimentaire contribue de manière infime à la quantité de LDL et de HDL circulant dans le sang. Les œufs ne sont donc pas vos ennemis. De plus, ils **contiennent très peu d'acides gras saturés**, contrairement aux autres produits d'origine animale. Vous pouvez donc tout à fait en consommer de manière raisonnable. Pas d'excès !

Mettre en place des mesures alimentaires est la première étape pour réduire votre cholestérol. Des **compléments alimentaires** existent pour vous donner un coup de pouce, comme **LIMICOL du Laboratoire Lescuyer**. Il contient 8 actifs : levure de riz rouge, extrait d'artichaut, extrait d'ail, **policosanols de canne à sucre**, polyphénols d'écorce de pin maritime des Landes et vitamines B2, B3 et E. Ils **agissent en synergie pour réduire de manière significative le cholestérol total, le LDL-cholestérol et les triglycérides**. Son efficacité est prouvée cliniquement :-15,3% de cholestérol total et **-21,4% de LDL-cholestérol dès 1 mois** d'utilisation de LIMICOL⁴, dans le cadre d'une hygiène de vie saine et d'une alimentation équilibrée. Ses bienfaits sont prouvés.



Limicol
93% of 100
(2445)

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

Découvrir

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.

Sources :

1. Caloric Sweetener Consumption and Dyslipidemia Among US Adults, JAMA, 2010
2. Table Ciquel de l'Anses
3. *Beef in an Optimal Lean Diet study: effects on lipids, lipoproteins, and apolipoproteins, American Journal of Clinical Nutrition, 2012*
4. Etude clinique n°1 réalisée sur 39 sujets complémentés avec LIMICOL (3 comprimés par jour) ou placebo pendant 4 mois (2008)

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 ,

Cholestérol : les solutions naturelles pour faire baisser son taux

31/10/2022

2 minutes de lecture

La levure de riz rouge est un actif efficace pour le réduire le mauvais cholestérol

[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](#)