

# Je mange sain et j'ai du cholestérol : pourquoi ?

Publié le 08/08/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*Malgré une alimentation saine, votre taux de cholestérol est élevé ? Découvrez pour quelles raisons et ce que cela signifie pour votre santé. Peut-être est-il possible d'agir sur certaines de vos habitudes pour faire baisser naturellement votre taux de cholestérol. Tous nos conseils dans cet article.*

## Le cholestérol, de quoi parle-t-on ?

### Définition

C'est un corps gras qui joue un **rôle essentiel dans le fonctionnement de l'organisme**. Il participe activement à la formation des membranes cellulaires et constitue un élément indispensable à la synthèse de diverses hormones et de la vitamine D. Vous l'avez compris : le cholestérol est un **élément intrinsèque à la santé du corps humain**.

### Les dangers

Les triglycérides, les statines, le LDL-cholestérol et les lipoprotéines de haute densité (HDL) sont des termes cruciaux à comprendre pour ceux qui cherchent à maintenir un équilibre lipidique sain.

Si le cholestérol est un élément indispensable, alors pourquoi surveille-t-on son taux ? Tout simplement parce que en excès, le cholestérol LDL (dit « mauvais cholestérol ») se dépose sur les parois des artères et forme alors des dépôts graisseux qui s'épaississent progressivement au fil des années (ce phénomène est appelé athérosclérose). Ces dépôts de cholestérol ont pour conséquence de réduire le diamètre des artères, rendant ainsi le passage du sang plus difficile et augmentant le risque de formation de caillots sanguins. À l'inverse, le cholestérol HDL (celui que l'on appelle aussi « bon cholestérol ») contribue à réduire le développement de maladies cardiovasculaires. Aussi, lorsque les niveaux de triglycérides dépassent la limite recommandée de milligrammes par décilitre (mg/dl) ou de millimoles par litre (mmol/L), cela peut contribuer à l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, y compris l'hypertension artérielle.

### D'où vient-il ?

Il provient de deux sources principales : l'organisme lui-même (on parle alors de source endogène) et de l'alimentation (source exogène).

- **Source endogène** : le foie fabrique du cholestérol à partir des matières grasses et des sucres présents dans l'alimentation ; il transforme ensuite la part de l'alimentation non utilisée pour la stocker.
- **Source exogène** : de nombreux aliments d'origine animale contiennent du cholestérol LDL comme la viande, la charcuterie, les graisses animales, les œufs, etc.

L'organisme régule l'équilibre du cholestérol en ajustant la production endogène. Mais cet équilibre vacille avec l'âge. C'est pourquoi il est important de [mieux comprendre le cholestérol pour apprendre à bien vivre avec](#).

## Bon et mauvais cholestérol : comment faire la différence ?

Le cholestérol est un lipide. Il ne peut pas se dissoudre dans le sang. Il doit être associé à des transporteurs pour voyager dans l'organisme. Il existe 2 types de transporteurs qui jouent chacun un rôle différent. C'est ainsi qu'on

distingue 2 types de cholestérol communément appelés **bon et mauvais cholestérol**.

- **Le cholestérol LDL** est un type de cholestérol dangereux pour la santé lorsqu'il est présent en trop grande quantité. Il est nécessaire à l'organisme, mais son taux doit être surveillé.
- **Le cholestérol-HDL** capte le cholestérol excédentaire pour le ramener vers le foie qui procède ensuite à son élimination. Il a donc une action de « nettoyage » des vaisseaux sanguins. Un taux élevé de HDL est bon pour le système cardiovasculaire. De nombreux aliments sont riches en « bon cholestérol » : c'est le cas notamment de **l'huile d'olive, des poissons gras comme le maquereau et le saumon, ou les fruits secs oléagineux** (noix, noisettes, noix de cajou etc.).

Pour connaître votre taux, une prise de sang est indispensable. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant si vous avez des doutes et questions. Le fait de **surveiller régulièrement son taux** de cholestérol contribue fortement à la **prévention des risques cardiovasculaires**.

## Comment faire baisser naturellement son taux de cholestérol ?

**L'alimentation a un impact direct** sur le taux de cholestérol. Vous vous dites « je mange sain et j'ai du cholestérol » ? Cela vous étonne, mais, connaissez-vous réellement les aliments qui influent sur votre taux ? Pour équilibrer son taux de cholestérol par l'alimentation, il convient d'**éviter les aliments qui apportent du cholestérol LDL** et **favoriser ceux qui apportent du HDL**. L'équilibre passe souvent par un changement ou un ajustement de certaines habitudes.

Il n'y a pas que l'alimentation qui influe sur votre cholestérol. Bien d'autres facteurs peuvent être en cause :

- La **génétique**, comme l'hypercholestérolémie familiale, on parle ici d'antécédents familiaux. Lorsqu'un parent au premier degré souffre d'hypercholestérolémie, la probabilité d'être soi-même touché est de 50%.
- Le **métabolisme** qui est différent selon l'individu.
- **L'âge ou le sexe** : les hommes sont globalement plus touchés que les femmes. La ménopause doit être une période de vigilance car c'est un moment propice à l'apparition de l'excès de mauvais cholestérol.
- Une **activité physique insuffisante** : faire du sport régulièrement aide vos artères à évacuer l'excès de cholestérol. Une pratique régulière est donc nécessaire pour prévenir l'excès de cholestérol.
- **L'excès de poids** et l'obésité car elle est associée à une élévation des triglycérides.
- La **consommation de tabac** : le tabagisme peut aggraver la situation en favorisant l'accumulation de plaques dans les artères, mettant ainsi en péril la santé cardiovasculaire.
- **La consommation d'alcool**.
- **Certaines maladies** comme le diabète de type 2 ou de l'insuffisance rénale chronique peuvent favoriser le stockage du mauvais cholestérol...

## Quels sont les aliments riches en mauvais cholestérol ?

**Les aliments à éviter** sont ceux qui contiennent des graisses saturées. Ils sont essentiellement d'origine animale et/ou contiennent beaucoup d'acides gras trans. Comme par exemple :

- **les viandes grasses** (bœuf, agneau, porc) ;
- **la charcuterie** ;
- **les produits laitiers** (fromage, beurre, crème, etc.) ;
- **les aliments frits et ultra-transformés**.



Limicol  
93% of 100  
(2445)

## Le régime crétois pour améliorer son cholestérol

Adopter le **régime crétois ou méditerranéen** peut être une solution pour améliorer son taux de cholestérol. L'étude PREDIMED (PREvención con DIeta MEDiterránea) a démontré que ce régime est non seulement **bénéfique pour les individus** affectés par une maladie cardiovasculaire, mais qu'il est aussi efficace pour les prévenir. L'étude montre une **diminution d'environ 30 % des accidents cardiovasculaires** chez les sujets suivant un régime méditerranéen.

Ce régime se caractérise essentiellement par :

- une **grande consommation de produits végétaux** : fruits, légumes, légumineuses, noix, huile d'olive, et produits céréaliers à base de grains entiers ;
- **peu de viande et de produits laitiers** (à l'exception de yogourt et de fromage) ;
- une **consommation de poisson raisonnable**.

Pour adopter un régime alimentaire ne produisant pas (ou peu) de cholestérol LDL, il est important de rééquilibrer les **acides gras essentiels oméga 3** et 6. Ceux-ci vont, au contraire, apporter du cholestérol HDL, le « bon cholestérol » qui aide à protéger vos artères. Il est également nécessaire de **réduire sa glycémie**. En effet, un excès de sucre dans le sang est transformé en graisse pour être stocké. Une **glycémie basse limite la formation de cholestérol LDL** endogène.

Les stérols végétaux, présents dans les huiles végétales et les produits à base de plantes, sont de précieux alliés dans la gestion du cholestérol. L'intégration d'huiles d'olive de haute qualité et de protéines maigres dans l'alimentation peut aider à réduire l'absorption du cholestérol et à améliorer les profils lipidiques. L'inclusion de fibres et de sels biliaires provenant d'aliments tels que les œufs et les céréales complètes peut soutenir une fonction lipidique équilibrée.

## Exemple de recette anti-cholestérol

Taboulé à la tomate pour 4 personnes

### Ingrédients

- 300g de semoule de blé
- 3 citrons
- 3 tomates
- 1 botte de petits oignons blancs ou 1 gros oignon rouge
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 bouquet de menthe fraîche
- Huile d'olive, sel, poivre

### Préparation

Faites gonfler la semoule avec le jus des citrons, un verre d'eau et un peu de sel.

Au bout de 15 minutes, séparez la semoule à la fourchette puis ajoutez la boîte de tomates concassées, les oignons coupés en petits cubes et la moitié du bouquet de menthe. Mélangez.

Avant de servir, ajoutez les tomates coupées en cube, la menthe restante et une belle rasade d'huile d'olive. Mélangez et ajoutez le sel et le poivre selon votre goût.

Après ce plat sain d'été, vous pouvez finir sur une note sucrée avec une belle salade de fruits de saison arrosée de jus d'oranges pressées.

## Je mange sain et j'ai du cholestérol : comment agir ?

Si vos dernières analyses révèlent un taux de cholestérol trop élevé, vous pouvez vous tourner vers une **cure de compléments alimentaires ciblés**. Quatre études cliniques ont prouvé l'efficacité de **Limicol** du Laboratoire Lescuyer. C'est le seul complément alimentaire à bénéficier à ce jour d'une **allégation de santé européenne et exclusive** : « La combinaison d'actifs de Limicol réduit les concentrations de cholestérol LDL dans le sang ». Il permet de le **réduire de 20% en moyenne** dès 30 jours d'utilisation.

Le taux variant avec l'âge, pensez à consulter régulièrement votre médecin traitant.

Sources :

<https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/cholesterol.html>

<https://planet-vie.ens.fr/thematiques/cellules-et-molecules/qu-appelle-t-bon-et-mauvais-cholesterol>

<https://observatoireprevention.org/2016/12/22/les-benefices-du-regime-mediterraneen-pour-la-sante-cardiovasculaire/>

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1200303#t=article>

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...