

## Cholestérol : Qui es-tu ?

Le cholestérol est la substance lipidique la plus abondante du règne animal et la plus importante métaboliquement pour notre organisme. Le cholestérol est présent dans toutes nos cellules et un taux trop élevé peut entraîner des calculs biliaires ou constituer un facteur de risque de l'athérosclérose.

Il est indispensable pour la fabrication des cellules, des hormones ainsi que pour le système cardiovasculaire.

**Il est produit pour 2/3 par le foie, et 1/3 par notre alimentation.**

Il assure l'efficacité et la souplesse de nos artères.

Il n'y a qu'un seul cholestérol et il est bon pour notre corps, mais il y a deux systèmes de distribution.

Les HDL (High Density Lipoproteins) connues sous le nom de « bon cholestérol », récupèrent le cholestérol en excès et le ramènent au foie où il est transformé avant d'être éliminé.

Les LDL (Low Density Lipoproteins) transportent le cholestérol vers toutes les cellules, mais quand cette belle machine se dérègle, les LDL Cholestérols s'accumulent et peuvent contribuer à la formation des plaques, qui peu à peu, bouchent les artères.

L'excès de cholestérol est l'un des premières causes de maladies vasculaires et de décès dans les pays occidentaux.

**Ce taux est donc à surveiller et contrôler régulièrement**, chez les diabétiques, les hypertendus, les plus de 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes, les obèses, les personnes ayant des antécédents familiaux, celles ayant subi une angioplastie, une chirurgie cardiaque, être sous hormonothérapie depuis plus de 5 ans.

**Les causes d'une hypercholestérolémie** peuvent être:

- La sédentarité
- La surcharge pondérale avec un excès autour de la taille (Hommes 102 cm / Femmes 88 cm)
- La tabagisme
- L'absence d'hygiène de vie
- La non pratique d'une activité physique ( marcher, nager...)

**Quels doivent être les taux de cholestérol (LDL ET HDL) ?:**

Un taux de cholestérol - LDL inférieur à 3,00 mmol/l, est préférable.

Un taux de cholestérol - HDL supérieur à 1,00 mmol/l, est préférable

L'équilibre entre HDL ET LDL est indispensable;

Les lipides sont constitués d'acides gras et ils sont indispensables à notre organisme

L'apport nutritif global en graisses ne doit pas dépasser 35 % des calories totales.

Trop d'acides gras saturés entraînent une hausse de LDL.

On les trouve dans le beurre, les viandes, les oeufs, les fromages, le lait entier, les viennoiseries, les pâtisseries et les produits industrialisés tels biscuits et plats cuisinés.

**Privilégiez les acides gras insaturés les oméga 3**

.Ceux-ci diminuent les triglycérides, rendent le sang plus fluide et préviennent la formation de caillots susceptibles de bloquer les artères. Ils ont une action bénéfique sur la pression artérielle. On les retrouve dans les huiles végétales, les poissons gras des mers froides ( saumon, thon, maquereau, truite, sardine, hareng, fruits de mer).

**CONSEILS PHYTO : VASQUALENE ET OMEGA 3 en cure de 1 à 3 mois**