

Réduire son taux de triglycérides - TEST - Fiche conseil



Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour (scannez le QR code "Bouger plus").



En cas de surpoids, une perte de poids (même modérée) peut aider à réduire votre taux de triglycérides. Parlez-en à votre médecin.



Arrêtez ou limitez autant que possible toute consommation d'alcool.



Favorisez les aliments riches en oméga-3 (poissons gras, noix) ainsi que les aliments riches en fibres :

- fruits et légumes frais : au moins 5 portions par jour (privilégiez les fruits entiers aux jus de fruits),
- légumes secs,
- légumineuses (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches),
- avoine.



Consommez avec modération les féculents et le pain en privilégiant les céréales complètes (pain complet, riz complet, céréales complètes, pâtes complètes...) et en limitant les aliments raffinés (pain blanc, riz blanc, pâtes non complètes, pommes de terre...).



Évitez autant que possible la consommation d'aliments et de boissons sucrés (sodas, cafés sucrés, cappuccinos, frappuccinos, boissons sportives ou énergisantes, sucreries, gâteaux, glaces...).

Si besoin, demandez l'aide de votre médecin ou d'un diététicien.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes.**



Alimentation : prévenir l'hyperlipidémie
CREGG
PDF



Bouger plus
Manger Bouger
Site