

Réduire son taux de triglycérides - Fiche conseil

- Pratiquez au moins **30 minutes** d'activité physique par jour (scannez le QR code "*Bouger plus*").
- **Arrêtez ou limitez autant que possible toute consommation d'alcool.**
- **Alimentation :**
 - **favorisez :**
 - 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,
 - les aliments riches en oméga-3 (poissons gras, noix),
 - consommez les féculents avec modération, 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...).
- En cas de surpoids, une **perte de poids** (même modérée) peut aider à réduire votre taux de triglycérides. Parlez-en à votre médecin.

Pour en savoir plus, **scannez le QR code "*Alimentation*".**

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



**Alimentation : prévenir
l'hyperlipidémie**
CREGG
PDF



Bouger plus
Manger Bouger
Site