



# CHOLESTÉROL : LE “BON” ET LE “MAUVAIS”

## QU’EST CE QUE C’EST ?

Le cholestérol est un type de graisse produit naturellement par le foie et qui peut être obtenu à partir de l'alimentation.

Dans l'organisme, le cholestérol a des fonctions essentielles et irremplaçables : il entre dans la composition des membranes cellulaires et de certaines hormones et vitamines. Cependant, en cas d'excès, il peut être à l'origine de certains problèmes.

## CHOLESTÉROL LDL

Connu sous le nom de “mauvais” cholestérol, il s'accumule dans les artères et forme des plaques [athérosclérose], entravant la circulation sanguine, et est donc lié à un risque accru de développer des maladies cardiovasculaires. Si un caillot sanguin se forme dans une artère déjà rétrécie par ces dépôts, une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral peut survenir.

## CHOLÉSTEROL HDL

Connu sous le nom de “bon” cholestérol. Il est protecteur car il aide à évacuer le cholestérol des artères vers le foie, où il sera dégradé puis éliminé.

## PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Pour augmenter le HDL et/ou diminuer le LDL, les précautions à prendre sont les suivantes :

- ✓ Lire les étiquettes et éviter les produits contenant des acides gras saturés, partiellement hydrogénés ou trans. Par exemple : la viande rouge, le beurre, les fromages gras, les saucisses, les plats préparés et les aliments frits.
- ✓ Remplacer les acides gras saturés par des insaturés venant de, par exemple l'huile d'olive, les oléagineux, les graines, les poissons gras et les avocats.
- ✓ S'entraîner régulièrement.
- ✓ Réduire le tabac, si vous êtes un fumeur.