

Bon ou mauvais cholestérol ?

Publié le 26/10/2020

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

coeur

Produit à 75% par le foie et apportée à 25% par l'alimentation, le **cholestérol** est un lipide **indispensable à l'organisme**. Il fait partie intégrante des membranes cellulaires, participe à la fabrication de certaines hormones, à la production de la bile ainsi qu'à la synthèse de la vitamine D.

Le cholestérol est donc nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme mais, en excès, il est susceptible de se déposer dans la paroi des artères et, à terme, gêner la circulation sanguine.

L'excès de cholestérol dans le sang concerne 20 à 30%* de la population française et peut être à l'origine de déséquilibres cardio-vasculaires.

Bon ou mauvais cholestérol ?

On distingue 2 types de cholestérol communément appelés bon et mauvais cholestérol :

- **Le bon cholestérol** ou HDL-cholestérol est lié à des protéines de haute densité (HDL). Elles captent le cholestérol en excès dans les artères et l'acheminent jusqu'au foie où il sera métabolisé et éliminé.
- **Le mauvais cholestérol** ou LDL-cholestérol est lié à des protéines de faible densité. Elles transportent le cholestérol du foie vers les tissus. En excès, le mauvais cholestérol peut s'infiltrer et s'accumuler dans la paroi des artères provoquant des dépôts graisseux qui, progressivement, peuvent gêner la circulation sanguine.

Que signifie « avoir » du cholestérol ?

Le cholestérol est mesuré en grammes par litre de sang (g/L) parfois aussi en millimoles par litre (mmol/L). Le taux idéal ne doit pas dépasser **2 g/L** pour les adultes. En général, les médecins préfèrent demander un dosage spécifique du LDL- et du HDL-cholestérol.

Aujourd'hui, on considère que le taux de LDL-cholestérol actuellement recommandé doit être inférieur à 1,6 g/L et dépend de la valeur d'autres paramètres biologiques (IMC**, tension artérielle...). Le dosage du HDL-cholestérol, quant à lui, permet de calculer le rapport suivant : (cholestérol total/HDL-cholestérol) inférieur ou égal à 4,5. Au-dessus, on estime que le risque artériel est plus important.

Bien connaître son cholestérol

Quand faire un bilan sanguin ? Il peut se faire à l'âge adulte ou plus tôt s'il existe des antécédents familiaux d'excès de cholestérol. Seul un médecin peut diagnostiquer un excès de cholestérol sanguin.

A partir de quel âge faut-il surveiller son taux de cholestérol ?

Les bonnes habitudes alimentaires doivent se prendre le plus tôt possible ! Dès l'enfance, il faut surveiller son hygiène alimentaire et limiter la consommation d'aliments trop gras et cela d'autant plus s'il existe des antécédents familiaux.

Quelles sont les origines d'un excès de cholestérol ?

La régulation du cholestérol dépend surtout de 2 facteurs :

- **Facteur génétique** : l'organisme peut fabriquer du cholestérol en excès pour des raisons génétiques. Dans ce cas, un régime alimentaire adapté peut aider à limiter l'excès de cholestérol.
- **Facteur nutritionnel** : l'alimentation joue un rôle important sur le taux de cholestérol. On recommande que les apports alimentaires en cholestérol ne dépassent pas 300 mg par jour. Le cholestérol se retrouve notamment dans les aliments d'origine animale et les aliments riches en graisses saturées (charcuteries, œufs, abats, foie gras...).

D'autres facteurs peuvent être à l'origine d'un taux de cholestérol élevé ou peuvent aggraver un excès déjà existant. C'est le cas par exemple du surpoids, d'une glycémie élevée, du tabac, du stress ou encore d'un manque d'activité physique.

Votre médecin reste votre meilleur conseiller. Découvrez les [compléments alimentaires anti-cholestérol](#) qui peuvent vous aider.

[En savoir plus dans le dossier "Cholestérol : mieux le comprendre pour mieux vivre avec"](#)

Limicol
93% of 100
[Voir les 2085 avis clients](#)

LIMICOL permet de réduire le cholestérol dès le 1er mois : -21,4% de LDL-cholestérol*

[le découvre](#)

*Programme National de Réduction des Risques Cardiovasculaires 2002-2005. Rudchini A et al. Prevalence of cardiovascular risk factors in a French population. J. Hypertens. Suppl. 1998 ; 16(1):S85-S90.

**IMC : Indice de Masse Corporelle

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser