

Comment maintenir un bon taux de cholestérol ?

Publié le 06/02/2015

5 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

Optez pour une alimentation équilibrée

Une alimentation variée et équilibrée contribue à réduire le cholestérol. Privilégiez les légumes, les féculents, les fruits et les fibres alimentaires qui diminuent l'absorption du cholestérol au niveau de l'intestin.

Il est préférable de consommer les aliments riches en graisses le matin, ils seraient ainsi susceptibles de diminuer la synthèse du cholestérol par l'organisme. Il est également conseillé de ne pas associer trop d'aliments riches en graisses au cours d'un même repas.

Ne consommez pas uniquement de la viande de bœuf ou de porc. Variez les viandes (volailles, lapin...) et privilégiez les morceaux maigres (filet, rumsteck...). Pensez également aux poissons riches en oméga 3 (saumon, maquereau, hareng...), sans oublier les crustacés également riches en oméga 3.

Surveillez votre poids

Surpoids et cholestérol sont souvent liés, la mauvaise alimentation en est souvent la cause principale.

Restez à l'écoute des recommandations des experts

Les experts, dans leurs dernières directives, reconnaissent l'intérêt des compléments alimentaires et ce seulement si leur efficacité et leur sécurité ont été démontrées lors d'essais cliniques rigoureux*, ce qui est le cas de [Limicol](#).

**Guidelines for the management of dyslipidaemias. Eur Heart J. 2011; 32 (14):438-440*

Pratiquez une activité physique régulière

L'exercice physique est indispensable pour l'organisme. Il a un effet bénéfique sur le taux de cholestérol, en augmentant le « bon » cholestérol de 20 à 35% et en diminuant le « mauvais » cholestérol et les triglycérides. Ce n'est pas la quantité qui compte mais la régularité ! Il est conseillé d'effectuer 30 minutes de marche rapide chaque jour.

Limitez le tabac

Le tabagisme est un facteur non négligeable dans l'augmentation du taux de cholestérol. Limiter sa consommation s'avère nécessaire pour aider à réguler son taux de cholestérol et prendre soin de son organisme.

Réduisez le stress !

Le stress peut contribuer à augmenter le taux de mauvais cholestérol ! Pensez à respecter votre rythme biologique en vous couchant à des heures régulières et n'hésitez pas à exprimer vos émotions, cela vous aidera à libérer votre stress.

Suivant mon âge, je me surveille de près !

Le taux de cholestérol augmente légèrement avec l'âge. A la ménopause, les bouleversements hormonaux peuvent modifier le métabolisme des femmes qui deviennent plus sujettes à l'excès de cholestérol. Seul un médecin peut diagnostiquer un excès de cholestérol sanguin.

Votre médecin reste votre meilleur conseiller.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Bon ou mauvais cholestérol ?

26/10/2020

2 minutes de lecture

Le cholestérol est 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.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Le rôle de la micronutrition dans la diminution du cholestérol

31/08/2021

2 minutes de lecture

Un taux élevé de cholestérol peut être lié à des facteurs alimentaires, génétiques et héréditaires, mais aussi médicaux (maladie ou médicaments).

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Cholestérol : quels aliments privilégier en automne ?

16/05/2021

3 minutes de lecture

L'automne nous apporte une palette de fruits et légumes savoureux ! Le Laboratoire LESCUYER vous propose une sélection particulièrement intéressante en cas de cholestérol.

[Lire la suite](#)