

En cas de cholestérol, veillez à votre alimentation

Publié le 19/10/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Si le **cholestérol** est un des facteurs de risques contrôlés lors des bilans sanguins, sa présence est pourtant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Un paradoxe amenant souvent à de nombreuses confusions. Et pourquoi parle-t-on de **bon cholestérol** et de **mauvais cholestérol** ? Quelques précisions s'imposent.

Pour vous aider à mieux comprendre ce qu'est le cholestérol et à réguler de façon naturelle votre **taux de cholestérol** dans le sang (cholestérolémie), nous vous dévoilons les **aliments anti-cholestérol** à privilégier et les actifs micronutritionnels efficaces.

Bon et mauvais cholestérol : de quoi s'agit-il ?

Produit par le foie (70%) et apporté par l'alimentation (30%), le **cholestérol** est une molécule lipidique dont la présence est essentielle à l'organisme. En effet les fonctions du **cholestérol** au sein du corps humain sont nombreuses. Composant à part entière de la membrane cellulaire, il intervient dans la structuration et la fluidité membranaires. Il participe à la fabrication d'hormones (testostérone, progestérone, cortisol...), joue un rôle dans la synthèse de la vitamine D et la production des sels biliaires (digestion des lipides). Ainsi sa présence est indispensable.

Au sein du corps humain, on distingue 2 transporteurs différents : les LDL et les HDL.

- De faible densité, le **LDL-cholestérol** est constitué d'une concentration importante de **cholestérol** et d'une faible quantité de phospholipides. Il assure la distribution du **cholestérol** dans l'organisme. En cas d'excès, il s'accumule dans les artères. C'est la raison pour laquelle lors d'un bilan sanguin le taux de **LDL-cholestérol** est contrôlé et ne doit pas dépasser 1,60 g/l. En excès, le **LDL-cholestérol** est un facteur de risque important pouvant induire des troubles cardio-vasculaires. C'est la raison pour laquelle il est souvent appelé « mauvais cholestérol ».
- Inversement, de haute densité, le **HDL-cholestérol** contient une faible quantité de cholestérol et de phospholipides. Il assure le retour du **cholestérol** vers le foie pour être ensuite éliminé par la bile. Sa présence permet de limiter les dépôts graisseux dans les artères. Le taux de HDL dans le sang doit être supérieur à 0,45 g/l. D'où son nom de « **bon cholestérol** ».

La synthèse de **cholestérol** par le foie dépend de la quantité de **cholestérol** et de lipides ingérée. Plus la quantité de **cholestérol** dans le sang est importante, moins le foie en fabrique. Ainsi un équilibre s'installe. Pour autant, des dérèglements peuvent apparaître et provoquer une hausse de **LDL-cholestérol** dans le sang. Dès lors, une vigilance alimentaire est conseillée.

Cholestérol : les bons réflexes alimentaires

Pour [faire baisser le taux de cholestérol](#), il est important de limiter voire supprimer certains aliments et d'en privilégier d'autres. En effet, si manger des aliments riches en lipides est souvent montré du doigt, une distinction est néanmoins requise car toutes les graisses ne se valent pas. De ce fait, il est conseillé de limiter les graisses d'origine animale, lieu exclusif du **cholestérol**. Charcuteries, viennoiseries, beurre, crème fraîche, jaune d'œuf, fromages et saindoux devront ainsi être réduits significativement. Inversement nous vous recommandons de conserver une alimentation équilibrée en graisses végétales (huiles, graines...) tout en consommant des fruits, des légumes et des aliments riches en oméga 3. Les aliments contenant des fibres sont également à favoriser car les fibres alimentaires aident à réduire l'absorption des graisses.

Les solutions micronutritionnelles anti-cholestérol

Au cœur de la nature, se trouvent de merveilleux alliés pour agir bénéfiquement. Ainsi l'extrait d'artichaut, aux propriétés antioxydantes, est connu pour aider à maintenir le taux de lipides dans le sang tout en facilitant la digestion des graisses par l'organisme. Champignon microscopique, la [levure de riz rouge](#) est un des actifs les plus préconisés en [complément alimentaire](#). Sa richesse en monacoline K, substance lipidique active, est reconnue pour contribuer à une cholestérolémie normale.

LIMICOL est le seul complément alimentaire à avoir reçu un avis positif de l'EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments).



Limicol
93% of 100
(2427)

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

[Je découvre LIMICOL](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



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

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 ,

Comment maintenir un bon taux de cholestérol ?

06/02/2015
5 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](#)