

# Cholestérol : les solutions naturelles pour faire baisser son taux

Publié le 31/10/2020

|  
5 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

Fruits en cœur

Entre le bon et le mauvais cholestérol, les compléments alimentaires à base d'actifs telle que la levure de riz rouge peuvent être efficaces dans la réduction du mauvais taux.

**Le cholestérol est un lipide naturel dont votre corps a besoin. Il est toutefois recommandé de contrôler régulièrement son taux. En cas d'excès, découvrez toutes les solutions naturelles pour l'abaisser de manière efficace.**

Le cholestérol est une molécule lipidique, autrement dit une molécule grasse. Elle est naturellement produite par l'organisme et est essentielle à son bon fonctionnement. Le cholestérol joue deux grands rôles dans votre corps : un rôle structurel d'une part et fonctionnel de l'autre. « *Il rentre dans la composition des membranes cellulaires et participe à la fabrication de certains éléments du corps comme la vitamine D, les corticostéroïdes, les hormones sexuelles* », explique Nathalie Ballesteros, docteur en pharmacie au Laboratoire Lescuyer.

## D'où viennent le bon et le mauvais cholestérol ?

Le cholestérol HDL est qualifié de « bon cholestérol ». Il circule dans le corps, des cellules jusqu'au foie en se fixant à des molécules appelées « lipoprotéines de haute densité ». Ces dernières évacuent le dépôt de cholestérol dans les artères : elles sont en effet chargées de ramener l'excédent vers le foie afin qu'il soit éliminé.

Il est recommandé d'avoir un taux de cholestérol HDL supérieur à 0,4 g/l dans le sang.

« *Le cholestérol LDL est caractérisé de « mauvais cholestérol » car il est transporté du foie vers les autres cellules de tissus cibles* », poursuit Nathalie Ballesteros. En excès, il s'accumule sur les parois artérielles, augmentant le risque de [troubles cardio-vasculaires](#). Il est recommandé de maintenir un taux de cholestérol LDL inférieur à **1,6 g/l** dans le sang, en l'absence de facteur de risque.

## Quelles sont les solutions pour faire baisser rapidement votre taux de cholestérol ?

Le cholestérol est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Toutefois, il est conseillé de ne pas dépasser un taux de cholestérol global de 2 grammes par litre de sang, en l'absence de facteur de risque. Un taux trop élevé de « mauvais cholestérol » (LDL) est généralement la traduction directe [d'une mauvaise hygiène de vie, d'habitudes alimentaires déséquilibrées](#) et surtout de cholestérol endogène (produit par l'organisme).

Limicol

93% of 100

[Voir les 2085 avis clients](#)

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

Faire les bons choix alimentaires permet déjà de faire baisser efficacement son taux de cholestérol.

## Cholestérol élevé : les aliments à éviter

Il est important de réduire au maximum la consommation de graisses saturées que l'on retrouve dans la charcuterie, les fromages, le beurre, les viandes, les huiles d'arachide/palme ou encore dans les viennoiseries.

## Alimentation à privilégier

En cas de mauvais cholestérol en excès, un régime spécifique s'impose. Faites la part belle aux fibres que vous retrouvez en quantité dans les fruits et légumes, les légumineuses et les céréales complètes.

En se liant au cholestérol dans l'intestin, les fibres facilitent son élimination par voie naturelle. Consommées plusieurs fois par semaine de manière régulière, elles peuvent même entraîner une baisse de 5% du cholestérol LDL.

Les meilleures sources de **gras mono-insaturés** :

- huile d'olive, colza, noisette
- noix, noisettes, amandes...
- avocat
- les fibres (son d'avoine cuit, graines de soja, mangue, pamplemousse...

La [levure de riz rouge](#) est un actif efficace pour maintenir un taux de cholestérol normal dans le sang. Vous pouvez trouver cet ingrédient facilement dans [certains compléments alimentaires](#).

Pensez aux oméga 3 (dans les poissons gras) car ils contribuent à l'équilibre cardio-vasculaire. Des études ont prouvé que la consommation de poissons à raison d'une à deux fois par semaine diminue les troubles cardio-vasculaires.

Pour abaisser de manière efficace et sans danger votre taux de cholestérol, il est toutefois particulièrement conseillé de discuter de la bonne marche à suivre avec votre médecin. Un traitement anti-cholestérol est systématiquement associé à un régime alimentaire.

# [les bienfaits de la levure de riz rouge](#)

# [étude clinique : efficacité prouvée scientifiquement](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

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

## "Ces articles pourraient vous intéresser