

Hypercholestérolémie : quand le taux de cholestérol est trop élevé

Publié le 20/05/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

En France, près de 20% de la population adulte présenterait une hypercholestérolémie, c'est à dire un excès de cholestérol dans le sang. Comment contrôler son taux de cholestérol ? Réponses.

L'hypercholestérolémie correspond à un taux de cholestérol total trop élevé dans le sang par rapport à la limite qu'il est recommandé d'avoir par les instances médicales. Il convient alors de changer ses habitudes pour en faire baisser le taux et il est préférable de consulter son médecin.

Qu'est-ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est une graisse (ou lipide) qui circule dans le sang. Il est fabriqué aux deux tiers par le foie à partir de protéines, d'acides gras et de glucides. On parle alors d'origine endogène.

Le dernier tiers est fourni par les aliments d'origine animale que nous consommons comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers. On parle alors d'origine exogène.

Le cholestérol joue plusieurs rôles majeurs dans l'organisme : **il participe à la fabrication des membranes cellulaires, contribue à la production de nombreuses hormones comme la testostérone et les œstrogènes.** Il synthétise la [vitamine D](#), aide le foie à fabriquer les acides biliaires indispensables à la digestion des graisses alimentaires et il participe également au bon fonctionnement du système nerveux.

Le cholestérol est donc essentiel au bon fonctionnement de notre corps. Tout réside dans l'équilibre entre le « bon » et le « mauvais » cholestérol dans notre organisme : un excès de « mauvais » cholestérol par rapport au « bon » cholestérol peut mettre en péril notre santé cardiovasculaire et augmenter à terme le risque de troubles cardiovasculaires.

[Gamme complément alimentaire Cholestérol](#)

Bon et mauvais cholestérol : comment les différencier ?

Insoluble dans le sang et composé majoritairement d'eau, le cholestérol a besoin de véhicules, appelés « transporteurs », pour atteindre les différents organes. Il en existe deux types, les lipoprotéines à basse densité (VLDL et LDL) et les lipoprotéines à densité élevée (HDL). Les premières correspondent au « mauvais » et les secondes, au « bon » cholestérol.

- *Les VLDL et LDL ou « mauvais cholestérol »*

Composées de cholestérol et de triglycérides (une autre forme de lipides), les lipoprotéines appelées VLDL transportent le cholestérol à l'aller. L'ensemble quitte le foie, où il est produit, sous forme d'« amas » dont la taille se réduit au fur et à mesure qu'elles libèrent dans le sang, des graisses triglycérides utilisées comme carburant par les cellules. Les triglycérides sont stockés dans les tissus adipeux, où ils constituent une réserve d'énergie, et dans les muscles pour y être brûlés lors d'activités physiques. Une fois débarrassés des triglycérides, les transporteurs VLDL deviennent des LDL, dont le rôle est cette fois-ci [d'acheminer le cholestérol](#) vers les cellules qui en ont besoin. Ce sont eux qui contiennent la plus forte concentration de cholestérol et que l'on appelle « mauvais » cholestérol.

- *Les HDL ou « bon cholestérol »*

Les HDL sont les transporteurs du trajet retour. Ils doivent leur appellation de « bon » cholestérol au fait qu'ils aident à récupérer le mauvais cholestérol superflu, resté collé aux parois des artères. Le cholestérol est transporté vers le foie où il est transformé puis éliminé. Les HDL protègent donc les artères en évitant qu'elles ne s'encrassent.

Equilibre cholestérol

Hypercholestérolémie : qu'est-ce que c'est ?

L'hypercholestérolémie correspond à un taux trop élevé de cholestérol total dans le sang. Si le foie produit trop de cholestérol ou si l'alimentation en apporte trop, l'excès se dépose dans les tissus et sur les parois des vaisseaux sanguins où il contribue alors à former des dépôts épais et durs, appelés plaques d'athérome. Ces plaques sont dues à un LDL-cholestérol oxydé. Les artères se bouchent progressivement et deviennent moins flexibles.

L'hypercholestérolémie est souvent accompagnée d'une élévation du taux de triglycérides dans le sang. Ces graisses sont fabriquées par le foie et apportées par l'alimentation (notamment les sucres et l'alcool). Elles sont stockées dans le tissu adipeux du corps humain et représentent la plus grande réserve d'énergie de l'organisme. Un taux élevé de triglycérides dans le sang favorise le risque de survenue de

Comment se manifeste l'hypercholestérolémie ?

Aucun signe annonciateur ne permet de savoir si on est touché par l'hypercholestérolémie. Il est possible d'avoir trop de cholestérol, et pour autant, de se sentir en pleine forme. Dans la majorité des cas, l'hypercholestérolémie est découverte trop tard, lorsque les troubles cardiovasculaires apparaissent.

D'où l'importance de vérifier régulièrement son taux de cholestérol. Le bon rythme ? Tous les 5 ans, à partir de 40 ans pour les hommes et à partir de 50 ans pour les femmes.

Pour connaître son taux de cholestérol, une analyse de sang suffit. Le bilan lipidique indique le dosage complet de l'ensemble des graisses du sang : le taux de cholestérol total, les LDL (« mauvais » cholestérol), les HDL (« bon » cholestérol) et les triglycérides. Le dosage est indiqué en mmol par litre de sang ou en g/l

Quelles sont les causes de l'hypercholestérolémie ?

En général, l'hypercholestérolémie est le résultat d'une alimentation trop riche en graisses

Néanmoins, d'autres paramètres peuvent intervenir : la génétique (on parle alors d'hypercholestérolémie familiale), certaines maladies comme le diabète de type 2, les habitudes de vie familiales, la prise d'hormones de synthèse ou de certains médicaments, notamment ceux utilisés contre l'hypertension artérielle.

Certains facteurs comme le stress, le tabagisme et l'obésité peuvent également aggraver l'hypercholestérolémie.

Avis produits LIMICOL

Comment faire baisser son taux de cholestérol ?

Une alimentation saine et faible en matières grasses saturées

Le premier objectif est de faire baisser le taux de mauvais cholestérol en veillant à la quantité et à la nature des graisses consommées. En petites quantités, certaines graisses sont bénéfiques pour la santé. D'autres, en revanche, le sont beaucoup moins. C'est le cas des graisses que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale (la charcuterie, le fromage), dans les préparations industrielles sucrées ou encore dans l'huile de palme. Il est conseillé de privilégier les matières grasses végétales telles que l'huile d'olive ou de colza. Il est également recommandé de faire la part belle aux aliments anticholestérol comme les fruits et les légumes, les légumineuses et les céréales complètes. Ces sources de fibres permettent de capturer le cholestérol et d'en éliminer une partie dans les selles.

Une activité physique régulière

Alliée à une alimentation saine et équilibrée, [l'activité physique](#) est un pilier de l'équilibre du cholestérol. Le sport agit comme un consommateur de cholestérol et participe à l'utilisation des graisses comme carburant des muscles. Les

activités les plus simples comme la marche ou la natation sont très efficaces, le plus important étant la régularité.

De la levure de riz rouge

Sachez que certaines solutions naturelles sont connues pour leur action hypocholestérolémiante. C'est notamment le cas de la levure de riz rouge que l'on retrouve dans certains compléments alimentaires comme [LIMICOL du Laboratoire LESCUYER](#). Grâce à sa formule exclusive et brevetée, composée d'actifs naturels de haute qualité, cette solution santé participe à réduire naturellement le taux de LDL-cholestérol dans le corps. **Ses bénéfices sont reconnus par l'EFSA (European Food Safety Authority)** qui représente non seulement la plus haute autorité européenne en matière de sécurité des aliments, mais aussi l'un des panels d'experts en nutrition les plus exigeants au monde.

Pour abaisser de manière efficace et sans danger votre taux de cholestérol, il est toutefois conseillé de discuter de la bonne marche à suivre avec votre médecin.



Limicol
93% of 100
[\(1970\)](#)

Aide à diminuer naturellement le cholestérol

[Je découvre](#)

- Une synergie d'actifs unique, originale, brevetée à l'**efficacité scientifiquement démontrée**
- LIMICOL permet de réduire le cholestérol dès le 1^{er} mois : **-21,4% de LDL-cholestérol¹**
- Titrage précis de chaque ingrédient et **dosage adapté** aux besoins physiologiques
- **Excellente tolérance** observée au cours de 3 études cliniques

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.

Lire les articles associés