

# Comment fluctue le taux de cholestérol en fonction de l'âge ?

Publié le 01/08/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



*Le cholestérol est un lipide indispensable à la vie, mais son excès représente un risque pour la santé. Aujourd'hui, en France, 1 adulte sur 5 présente une hypercholestérolémie, le taux de cholestérol fluctuant en fonction de l'âge. Dans la plupart des cas, il est possible de le faire baisser naturellement.*

## C'est quoi le cholestérol ?

Le cholestérol est une substance lipidique présente naturellement dans l'organisme. Il joue un **rôle essentiel** dans la construction des membranes cellulaires, la production d'hormones et la synthèse de la vitamine D. Il est donc **indispensable** mais doit être présent dans le sang en bonne quantité car un excès de cholestérol peut être à l'origine de troubles cardiovasculaires.

Le cholestérol circule dans le sang sous deux formes, le HDL et le LDL communément appelé [bon et mauvais cholestérol](#). Le **bon cholestérol ou HDL a un effet protecteur sur la santé cardiovasculaire**. Il participe à l'élimination du cholestérol excédentaire en le transportant jusqu'au foie où il est éliminé. **Un taux élevé de HDL est considéré comme bénéfique pour la santé de nos artères**. Le mauvais cholestérol ou LDL, est quant à lui, apporté par l'alimentation ou synthétisé par le foie. Présent en excès, il se dépose sur la paroi des vaisseaux sanguins provoquant l'obstruction des artères et un risque accru de développer des maladies cardiovasculaires.

## Quel taux de cholestérol en fonction de l'âge ?

Le taux de cholestérol varie en fonction de nombreux facteurs qui sont à prendre en compte dans la mise en place de la surveillance préventive. **L'âge, le poids et le sexe** ont une influence directe sur le risque de développer une [hypercholestérolémie](#).

- Les études montrent que de 18 à 34 ans, **seulement 6% des Français, hommes et femmes confondus, sont concernés** par un taux de cholestérol LDL supérieur à 1,9 g/L. De 35 à 44 ans, 12% sont en excès pour atteindre une proportion de 19 % entre 45 et 54 ans. Ce pourcentage d'individus concernés redescend très légèrement après 55 ans.
- Les études font apparaître une grande disparité entre les hommes et les femmes : autour des 50 ans, **1 homme sur 4 est concerné par une hypercholestérolémie**. Alors, que c'est autour des 70 ans que les femmes sont les plus nombreuses à être concernées par l'hypercholestérolémie.
- Une alimentation équilibrée apporte à l'organisme les nutriments qui lui sont nécessaires. Une alimentation trop riche apporte elle, des calories en excès qui sont stockées par le corps et transformées en amas graisseux.

Même si l'excès de cholestérol peut survenir à n'importe quel moment de la vie, il convient de tenir compte des facteurs de risque pour mettre en place une surveillance. Votre médecin traitant peut être amené à augmenter la fréquence de vos bilans sanguins en fonction de votre âge, de votre poids, des facteurs héréditaires ou encore de la consommation de tabac.

Voici **les repères** pour qualifier le taux de mauvais cholestérol dans le sang :

- inférieur à 1,16 g/L = tout va bien
- 1,16 à 1,6 g/L = risque faible à modéré

- 1,6 à 1,9 g/L = taux élevé ;
- supérieur à 1,9 g/L = taux trop élevé, une prise en charge médicale est nécessaire.



Limicol  
93% of 100  
(2445)

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

[En savoir plus](#)

## Comment faire baisser son taux de cholestérol naturellement ?

En prévention ou lorsque le taux est déjà trop élevé, il existe des [solutions naturelles pour faire baisser son taux](#) de cholestérol. Cela passe avant tout par **l'alimentation, une meilleure hygiène de vie** et dans certains cas, par **une cure de compléments alimentaires**.

### Une alimentation plus saine

Le régime anti-cholestérol consiste à **limiter les aliments riches en mauvais cholestérol** (les graisses animales et les produits ultra-transformés), adopter une alimentation de type « régime méditerranéen » (fruits, légumes et oléagineux) et favoriser les aliments riches en bon cholestérol (huiles d'olive, poissons gras) et manger raisonnablement afin d'éviter que l'organisme stocke sous forme de graisses les calories en excès.

### Une meilleure hygiène de vie

Une bonne hygiène de vie inclut obligatoirement de **l'activité physique régulière**. Si vous n'avez jamais été trop sportif ou si vous avez perdu l'habitude de faire du sport, commencez par privilégier l'exercice dans votre routine quotidienne : les escaliers à l'ascenseur, le vélo à la voiture... Entre midi et deux, vous pouvez aussi tenter de vous mettre à la marche rapide ou à la randonnée en weekend. **Améliorer son hygiène de vie**, c'est aussi se débarrasser de mauvaises habitudes comme se coucher trop tard et dormir peu, fumer ou consommer de l'alcool.

### Une cure de compléments alimentaires anti-cholestérol

[Limicol](#) du Laboratoire Lescuyer est le seul complément alimentaire à détenir une **allégation de santé exclusive** délivrée par les autorités européennes de santé. Des études ont démontré que la combinaison de ses actifs de haute-qualité **réduit les concentrations de cholestérol LDL dans le sang de 20% en moyenne dès 30 jours de cure**.

Si votre taux de cholestérol commence à augmenter en raison de votre âge, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Lui seul saura répondre de façon personnalisée à vos questions et poser le bon diagnostic.

Sources :

- [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2018/37/pdf/2018\\_37\\_1.pdf](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2018/37/pdf/2018_37_1.pdf)
- [https://www.sfcardio.fr/sites/default/files/2019-11/2015-2e\\_Ref\\_Cardio\\_ch02\\_facteurs\\_cv.pdf](https://www.sfcardio.fr/sites/default/files/2019-11/2015-2e_Ref_Cardio_ch02_facteurs_cv.pdf)
- <https://www.realites-cardiologiques.com/wp-content/uploads/sites/2/2010/11/09.pdf>

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...