

QU'EST-CE QU'UNE DYSLIPIDÉMIE?

Les dyslipidémies sont des anomalies de la concentration des lipides (graisses) dans le sang. Les dyslipidémies peuvent être d'origine génétique, liées à une pathologie ou liées à un mode de vie. Les dyslipidémies non prises en charge constituent un facteur de risque cardiovasculaire (risque pour la santé de votre cœur et des vaisseaux sanguins).

Il est donc essentiel de les traiter.

Le respect de quelques mesures simples au quotidien peut contribuer à diminuer significativement votre taux de LDL-Cholestérol et vous éviter ainsi le recours à un traitement médicamenteux.

VOS OBJECTIFS

- ✓ AUGMENTER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE (30 MIN DE MARCHÉ/JOUR)
- ✓ LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ (PAUSES ACTIVES DE 3' TOUTES LES HEURES)
- ✓ SUIVRE NOS CONSEILS ALIMENTAIRES
- ✓ LIMITER LE SURPOIDS
- ✓ PAS D'EXCÈS D'ALCOOL
- ✓ VOUS FAIRE AIDER POUR ARRÊTER DE FUMER
- ✓ FAVORISER LA DÉTENTE
- ✓ DORMIR BIEN ET SUFFISAMMENT
- ✓ RESPECTER UN TEMPS DE JEÛNE NOCTURNE DE 12H

INFO : Facteurs de risques cardiovasculaires

- Homme \geq 50 ans, femme \geq 60 ans ou ménopausée
- Les antécédents familiaux de maladie coronaire
- Tabagisme
- HTA
- Diabète de type 2.
- L'hypo-HDL-c $<$ 0,40 g/l (0,9 mmol/l)
- (pas assez de "bon" cholestérol)

Nombre de facteurs de risques identifiés	Objectif thérapeutique du cholestérol-LDL (g/L)
Aucun	$<$ 2,20 g/L
1	$<$ 1,90 g/L
2	$<$ 1,60 g/L
3 et +	$<$ 1,30 g/L
Antécédent de maladie cardiovasculaire	$<$ 1 g/L

Le taux optimal de triglycérides est inférieur à 1,5 g/L/L

Prendre RDV et informations :

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL (SST)
UNIVERSITÉ CLERMONT AUVERGNE
MVE, 7 PLACE MAIL VASARELY
63 178 AUBIÈRE

 [www.https://sst.uca.fr](https://sst.uca.fr)

 santeautravail@uca.fr

 04 73 40 51 07

Pour aller plus loin:



www.mangerbouger.fr



ameli.fr


UNIVERSITÉ
Clermont
Auvergne
& associés

Conseils à visée diététique

DYSLIPIDÉMIES MIXTES



Service de Santé au Travail

DU PERSONNEL UCA ET
ASSOCIÉS



Plus d'informations sur notre
site web: <https://sst.uca.fr>

Limitez les acides gras saturés (AGS) et trans très athérogènes

(susceptible de provoquer des plaques d'athérome dans les artères)

A titre indicatif

Charcuteries grasses/abats 2x/mois
Fromage 30-40g/3 fois par semaine
Boeuf, agneau et porc 2x/semaine
Beurre 10g cru/jour
Crème fraîche 15g de temps en temps



Privilégiez le poisson, les viandes maigres type volaille sans peau ou lait, les protéines de soja, les huiles végétales, les yaourts au lait demi écrémé, le camembert et les fromages de chèvre.

Limitez les fromages à pâte dure, les fritures, les pâtisseries, les produits à base de noix de coco/huile de palme et d'une façon générale tous les biscuits salés ou sucrés/les plats industriels qui peuvent contenir des matières grasses hydrogénées sources d'acides gras trans.

ASTUCES

- Cuisinez maison, vous saurez ainsi exactement ce que vous mangez.
- Lisez bien les étiquettes des produits prêts à consommer.

Augmentez votre consommation de fibres

Les fibres "emprisonnent" les acides biliaires ce qui oblige l'organisme à utiliser plus de cholestérol pour en produire. Elles capturent aussi en partie les triglycérides alimentaires réduisant ainsi leur absorption. Elles ralentissent par ailleurs l'assimilation du sucre. Il est important de boire beaucoup d'eau (1,5l/jour) pour maximiser ces effets.

- Légumes crus ou cuits 150g à chaque repas
- Fruits crus entiers 1 à 2 par jour
- Pain et céréales complètes (avoine et orge +++)
- Légumineuses (lentilles, pois...) 3 fois/semaine

ASTUCE

Ajoutez 1 CS de graines de lin moulues, de son d'avoine ou de psyllium blond dans votre yaourt ou sur vos préparations (soupe, salades)

Réservez l'alcool aux grandes occasions

La consommation régulière d'alcool présente d'une façon générale des risques pour la santé. En excès il est transformé en triglycérides par le foie.



A ce titre il convient de le limiter à des occasions festives exceptionnelles, et en petite quantité (2 verres).

Le vin rouge très tannique sera alors préférable à d'autres boissons alcoolisées pour ses vertus antioxydantes.



Mettez de la couleur dans vos assiettes

Les fruits, les légumes, les herbes, les épices, les graines rendent les assiettes appétissantes tout en contribuant à un bon apport en vitamines et minéraux ainsi qu'en polyphénols aux propriétés antioxydantes.

ASTUCES

- Privilégiez les produits bio, de saison et locaux si possible.
- Ayez une crudité (entrée ou fruit en dessert) à chaque repas.
- Le thé vert et le chocolat noir sont aussi très riches en polyphénols.

Votre alimentation au quotidien

Le contenu de votre assiette est votre première médecine. En appliquant ces quelques conseils vous diminuerez considérablement les risques pour votre santé.

Privilégiez les acides gras insaturés (AGMI - AGPI)

Oméga 9 - Hypocholestérolémiants
Oméga 6 - Hypocholestérolémiants
Oméga 3 - anti-inflammatoire, hyper-HDLémiants (augmentation du "bon" cholestérol)



Huile d'olive pour les cuissons
Huile de colza, noix, cameline, lin, soja pour les assaisonnements
Oléagineux 1 petite poignée (15g) par jour
Poissons gras (saumon, truite, maquereaux, sardines, hareng, thon) 150g/semaine
Viande, lait et oeufs de la filière Bleu Blanc Coeur
Mâche, pourpier, graines de chia

Pas trop de cholestérol (300mg/jour)

A titre indicatif

1 oeuf 200mg environ
100g de beurre 200mg environ
100g de charcuterie 100mg environ
100g de crustacés 150mg environ
100g d'oeufs de saumon 540mg
100g d'abats 300mg environ
100g de cervelle 2000 à 3000mg environ



ASTUCE : vous pouvez alterner beurre et margarine aux stérols.

Limitez les sucres simples et adoptez une alimentation à Index Glycémique bas

- Ne consommez pas de produits sucrés de façon isolée mais plutôt au cours d'un repas complet
- Préférez toujours l'eau aux boissons type jus ou sodas
- Mangez des produits bruts, entiers plutôt que broyés et le moins transformés possible
- Votre assiette se composera idéalement de 1/4 de glucides complexes (féculents, de préférence complets ou légumineuses), 1/4 de protéines et la moitié de légumes.
- Fruits crus entiers 1 à 2 par jour

ASTUCE : Optez pour une cuisson al dente des féculents et préparez les refroidis en salade.

Diaporés:

- ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (2021)
- Risque cardiovasculaire global en prévention primaire et secondaire : évaluation et prise en charge en médecine de premier recours, note de cadrage de la HAS (mars 2021)
- Modalités de prise en charge de l'hypercholestérolémie - Pratiques en nutrition d'Août 2019 par Dr. J-M Lecerf, Chef du service Nutrition et activité physique de l'Institut Pasteur de Lille
- Une hypercholestérolémie - Pratiques en nutrition d'Avril 2019 par Corinne Bacchetta - Médecin nutritionniste
- Données récentes sur les hypertriglycéridémies - Pratiques en nutrition Septembre 2022 par Dr. J-M Lecerf, Chef du service Nutrition et activité physique de l'Institut Pasteur de Lille
- Importance du rôle des triglycérides dans le risque cardiovasculaire et perspectives thérapeutiques - Cercle coeur et métabolisme de la Société Française de Cardiologie (mars 2021)

Importance des mesures hygiéno-diététiques



Elles restent l'élément clé dans la prise en charge d'une élévation du taux de triglycérides sanguins.

Au-delà des conseils alimentaires que nous vous donnons ici, il est essentiel de mettre votre corps en mouvement grâce à la pratique d'une activité physique régulière qui soit adaptée et agréable pour vous.

Les hypertriglycéridémies ont classiquement une triple sensibilité diététique : l'alcool, les sucres d'absorption rapide, et l'excès pondéral (essentiellement abdominal). La réduction pondérale, même modérée, est donc un objectif majeur. Une perte de poids progressive de 5 à 10% permet de réduire d'environ 20% le taux de triglycérides.

ASTUCES

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour en vous aidant d'une gourde témoin
- Mastiquez bien chaque bouchée : c'est la première étape du processus digestif et cela vous permet d'être pleinement présent(e) à vos sensations alimentaires (faim, rassasiement) et corporelles (distension gastrique) pour ajuster au mieux vos apports à vos besoins.
- Plus que sur les kg concentrez vous sur les cm de votre tour de taille. Objectifs : <94 cm pour les hommes et <80cm pour les femmes
- Le plaisir est clé dans la mise en place de changements, ne le négligez pas!

Quoi qu'il arrive, votre alimentation doit rester variée et plaisante. Ces conseils sont une direction à suivre pour votre santé, certainement pas un régime.

N'hésitez pas à vous faire accompagner par un(e) diététicien(ne) si toutes ces mesures vous semblent trop difficile à mettre en place seul(e).

A noter

- Le sel n'a pas d'impact direct sur les lipides mais il influence votre niveau de tension artérielle, évitez d'en ajouter trop et pensez aux épices et aromates pour relever vos plats.
- La consommation de suppléments vitaminiques n'apporte pas d'avantages pour le contrôle des triglycérides.
- Une alimentation équilibrée qui tient compte de tous ces conseils est votre levier principal et peut avoir des effets positifs très rapidement.