

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 cardio-vasculaire (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

Prendre RDV et informations :

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 70 22

Pour aller plus loin:



www.mangerbouger.fr



ameli.fr



Conseils à visée diététique

L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE



Service de Santé au Travail

DU PERSONNEL UCA ET
ASSOCIÉS



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

Votre alimentation au quotidien

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
Bœuf, 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 lapin, 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. Il est important de boire beaucoup d'eau (1,5l/jour) pour maximiser cet effet.

- 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 ou de psyllium blond dans votre yaourt ou sur vos préparations (soupe, salades)

L'alcool avec modération

La consommation régulière d'alcool présente des risques pour la santé.



A ce titre il convient de la limiter à :

- 2 verres maximum par jour,
- avec au moins 2 jours sans,
- soit 10 verres maximum par semaine.

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

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 - AGI)

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

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.

Pas trop de cholestérol (300mg/jour)

A titre indicatif

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



ASTUCE : vous pouvez alterner beurre et margarine aux stérols

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. Vous pouvez le remplacer par des épices ou des aromates pour accompagner vos plats.

Si vous êtes en surpoids, perdre quelques kilos ne pourra qu'être favorable et se ressentira sur votre prochain bilan sanguin. Toutes ces mesures devraient y contribuer mais n'hésitez pas à vous faire accompagner par un(e) diététicien(ne) si cela vous semble trop difficile à mettre en place seul(e).

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.

Les facteurs de risques cardiovasculaires sont:

- Homme \geq 50 ans, femme \geq 60 ans ou ménopausée
- Les antécédents familiaux de maladie coronaire
- Tabagisme
- HTA (Hypertension Artérielle)
- 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

D'après:

- 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