

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 ACTIVÉS DE 3' TOUTES LES HEURES)
- ✓ SUIVRE NOS CONSEILS ALIMENTAIRES
- ✓ LIMITER LE SURPOIDS
- ✓ ÉVITER L'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 :

Servie 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 70 22

Pour aller plus loin:



www.mangerbouger.fr



ameli.fr


UNIVERSITÉ
Clermont
Auvergne
& associés

Conseils à visée diététique

L'HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE



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
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 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 triglycérides alimentaires réduisant ainsi leur absorption. Elles ralentissent également l'assimilation du sucre. 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, 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.

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

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

Privilégiez les acides gras polyinsaturés (AGPI)

Oméga 3 - anti-inflammatoires et hypotriglycéridémisants



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

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.

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.

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 pour relever vos plats.
- La consommation de suppléments vitaminiques n'apporte pas d'avantages pour le contrôle des triglycérides.
- Les produits enrichis en stérols non plus.
- Une alimentation équilibrée qui tient compte de tous ces conseils est votre levier principal et peut avoir des effets positifs très rapidement.

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)
- Données récentes sur les hypertriglycéridémies - Pratiques en nutrition Septembre 2022 par Dr J-M Lecerf, Chef de 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 métabolismes de la Société Française de Cardiologie (mars 2021)