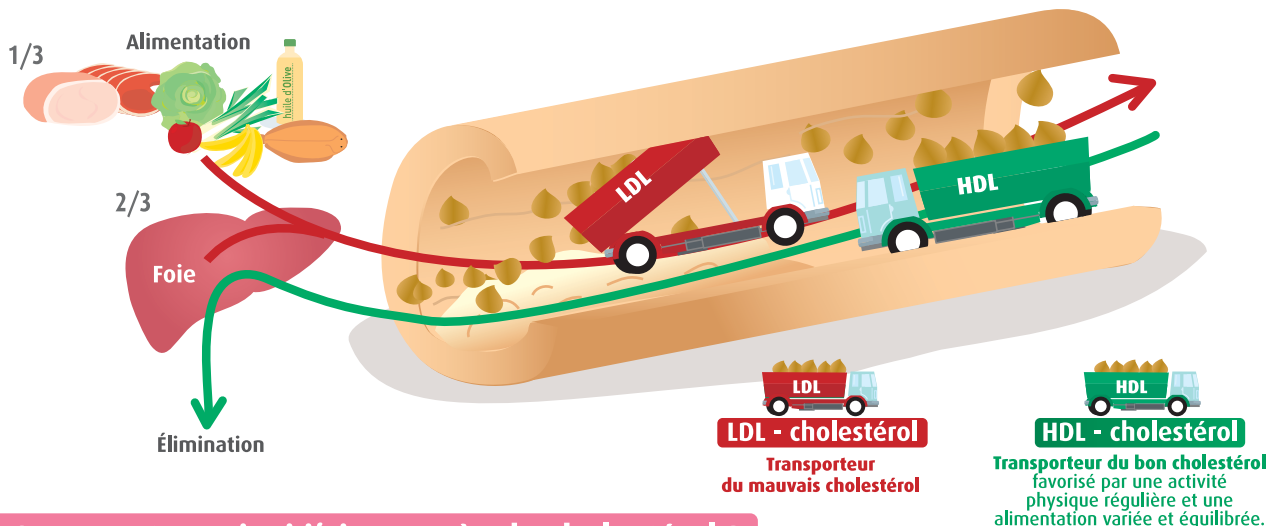


# Le cholestérol



## > Qu'est ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est une substance grasse fabriquée par le foie et apporté par l'alimentation nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Les termes de "bon" et "mauvais" cholestérol font référence aux HDL et LDL, les transporteurs du cholestérol dans le sang.



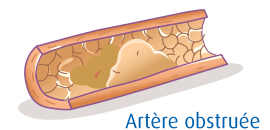
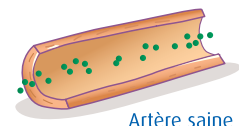
## > Comment savoir si j'ai un excès de cholestérol ?

### Il suffit d'une simple prise de sang pour le doser

Dans un premier temps, on dose le cholestérol total dans le sang. Si le cholestérol total est élevé, mon médecin peut demander le dosage de mon HDL  et de mon LDL . Je pense être à jeûn depuis au moins 12 heures.

### Quelles sont les conséquences d'un excès de cholestérol ?

L'excès de cholestérol est un des principaux ennemis de mes artères. Le cholestérol en excès dans le sang se dépose sur la paroi des artères. En particulier celles du cœur (artères coronaires), du cerveau et des jambes pouvant entraîner des maladies cardiovasculaires.



## > Quelles sont les raisons de l'excès de cholestérol ?

- une alimentation trop riche en « mauvaises » graisses (graisses d'origines animales)
- la sédentarité (manque d'exercice physique)
- certaines maladies : notamment des affections du rein, de la thyroïde ou le diabète (excès de sucre dans le sang) peuvent avoir une influence sur mon taux de cholestérol.
- certains médicaments : contraceptifs oraux, des produits utilisés contre l'acné, la cortisone...
- un terrain héréditaire (familial)



# Et, pour encore mieux combattre le cholestérol, JE MANGE BIEN ET JE BOUGE !



En modifiant mon alimentation, je peux déjà faire baisser mon taux de cholestérol de 10 à 15 %. Et, je peux également augmenter mon taux de « bon » cholestérol, en consommant plus souvent du poisson et en utilisant des huiles et des margarines plutôt que le beurre.

Chaque jour, je profite de toutes les occasions pour bouger. Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour protège ma santé.

**Je m'amuse et je suis créatif sur mes recettes, je pense à les alléger !**