

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME POUR TROUBLES LIPIDIQUES

Cela concerne essentiellement les excès en cholestérol et/ou triglycéride.

Hypercholestérolémie.

Un excès de cholestérol est responsable de dépôt dans les artères à l'origine des maladies cardiovasculaires. Il est un constituant indispensable à la bonne marche de nos cellules et seul son excès est nocif. Il provient en grande partie de notre métabolisme. C'est donc notre corps qui le fabrique pour les 2/3. Le reste est puisé dans l'alimentation. Le régime est donc important et doit rester la première mesure mais ne permettra pas dans un grand nombre de cas de régler le problème. Il faudra alors avoir recours à des médicaments.

Il faut distinguer parmi le cholestérol circulant dans le sang:

- le bon cholestérol (celui qui est lié aux lipoprotéines HDL). Il n'est pas nocif car sa lipoprotéine vectrice le ramène vers le foie où il est métabolisé empêchant ainsi son dépôt dans les artères. Un excès de ce cholestérol est même un facteur protecteur des maladies cardio-vasculaires.
- le mauvais cholestérol (lié à une lipoprotéine LDL). C'est ce cholestérol qui se dépose sur les artères.

Le régime : Il s'efforce de limiter l'absorption des aliments riches en cholestérol.

Teneur moyenne en cholestérol de divers aliments :

quantite de cholesterol pour 100 g d'aliments	
Jaune d'œuf (seul)	1500 mg
Œufs de poisson	700 mg
Œufs (entiers)	600 mg
Pâté de foie	420 mg
Rognons, cervelle, ris de veau	400 mg
Foie	360 mg
Gras de viande	300 mg
Beurre	250 mg
Veau	100 mg
Saucisses	90 mg
Crème de fromage (45 % matière grasse)	90 mg
Agneau (mouton)	80 mg
Poulet	75 mg
Fromage gras (40 % matière grasse)	75 mg
Bœuf	60 mg
Jambon, porc	60 mg
Dinde	60 mg
Poisson	40 mg
Fromage (20 % matière grasse)	30 mg
Lait entier	10 mg
Lait écrémé	3 mg
Blanc d'œuf	0 mg
Margarines molles (acides gras polyinsaturés)	0 mg
Fruits : pêches, pamplemousses, oranges, poires, pommes, prunes, ananas, abricots, mangues...	0 mg
Légumes : artichauts, asperges, aubergines, carottes, salade, chou, courge, courgettes, épinards, haricots verts, tomates, champignons...	0 mg
Pomme de terre, riz glacé, tapioca, lentilles	0 mg
Sucre	0 mg
Miel d'abeille	0 mg

Un autre facteur influence le risque : il s'agit des **acides gras insaturés ou poly insaturés** qui augmentent le HDL et font baisser le LDL. Leur consommation est donc conseillée. Ils se trouvent préférentiellement dans deux groupes d'aliments :

- fruits et légumes, huile végétale de colza, de noix, de soja
- d'autre part les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, anchois, thon).

Il faudra donc globalement diminuer les graisses d'origine animale au profit des graisses d'origine végétale ou provenant de poissons gras.

Hypertriglycéridémie :

L'excès en triglycérides est souvent découvert sur un bilan systématique. Le cholestérol peut être normal par ailleurs. Cela peut être le témoin d'un état pré diabétique et retentir sur le fonctionnement pancréatique.

L'excès de triglycérides provient essentiellement des aliments sucrés et de l'alcool.

Il faut supprimer tout aliment ou boisson sucrée (sucrierie, gâteau, soda, sirop et chocolat).

Supprimer les boissons alcoolisées sous toute leur forme (vin, apéritif, digestif, bière, cidre)

Ces 2 régimes ont en commun la nécessité d'une bonne hygiène de vie avec une réduction du poids si nécessaire et la pratique d'un exercice physique régulier. En cas de troubles lipidiques mixtes il faudra associer les deux types de régime.
