



Alimentation et hyperlipidémie (taux élevés de cholestérol et triglycérides dans le sang)

Contenu

► [Feuille d'info Alimentation et hypercholestérolémie / Novembre 2011, actualisation février 2017](#)

- 2 Les graisses dans le sang: cholestérol et triglycérides
- 2 Qu'est-ce que le cholestérol?
- 2 L'hypercholestérolémie: origine et conséquences
- 3 Le rôle de l'alimentation et de l'activité physique
- 4 Conseils alimentaires en cas hyperlipidémie
- 5 Hyperlipidémie – à retenir
- 6 Sources
- 6 Impressum



Les graisses dans le sang: cholestérol et triglycérides

Pour que les graisses et le cholestérol puissent remplir leur rôle important dans la construction des cellules et être stockées comme réserves d'énergie dans les tissus adipeux, elles doivent être transportées dans les différents organes par le sang. Etant donné que les graisses et le cholestérol ne sont pas solubles dans l'eau, le corps leur met à disposition des protéines de transport appelées lipoprotéines, leur permettant ainsi d'être transportés dans le sang. Il existe plusieurs types de lipoprotéines dont deux particulièrement connus : le LDL-cholestérol (en anglais : low density lipoprotein), aussi parfois appelé „mauvais cholestérol“ et le HDL-cholestérol (en anglais: high density lipoprotein), couramment appelé „bon cholestérol“. Un taux élevé de LDL-cholestérol dans le sang est défavorable à la santé, car il favorise l'athérosclérose. Par contre, une haute teneur en HDL-cholestérol protège de l'athérosclérose, car les particules HDL ont la propriété de rapporter l'excédent de cholestérol vers le foie. Ainsi, ce n'est pas le taux de cholestérol total dans le sang qui est pertinent mais plutôt les taux de LDL-cholestérol et de HDL-cholestérol. Parmi les lipides sanguins figurent également les triglycérides. Ces derniers sont fournis par l'alimentation et représentent également un facteur de risque d'athérosclérose lors de taux élevés. Les excès caloriques, l'alcool et une consommation importante de sucres (sucre blanc, fructose) favorisent une élévation du taux de triglycérides.

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est une substance lipidique, essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme. Il joue un rôle prépondérant dans la construction des membranes cellulaires et dans la synthèse de diverses hormones (p. ex. hormones sexuelles). Il est également nécessaire à la production des sels biliaires, qui permettent l'absorption des graisses au niveau intestinal. La majeure partie du cholestérol est produite par l'organisme lui-même. En plus de cette synthèse endogène, une plus petite quantité est fournie au corps via les denrées alimentaires d'origine animale.

L'hypercholestérolémie

Le taux sanguin de cholestérol est influencé par divers facteurs tels que l'âge, le sexe, les habitu-

des alimentaires, la ménopause, des prédispositions génétiques ainsi que certaines maladies. Alors que le taux sanguin de cholestérol du nouveau-né ne dépasse généralement pas 4.0 mmol/l, celui-ci augmente progressivement avec l'âge. Par contre, les apports de cholestérol alimentaire n'influencent que très peu le taux de cholestérol sanguin. A noter aussi, une tendance à une élévation du cholestérol sanguin chez les femmes après la ménopause, avec une proportion d'hypercholestérolémie dépassant alors celle des hommes de même âge. Les besoins journaliers en cholestérol se situent aux environs de 1200–1600 mg. Celui-ci est en majeure partie synthétisé par chaque cellule de notre propre corps, mais avant tout par les cellules du foie. Le solde des besoins est couvert par les apports alimentaires. Toutefois, l'autoproduction biologique se réduit automatiquement lorsque l'apport de cholestérol alimentaire augmente, cet équilibre étant régulé par le foie. Le cholestérol circulant est destiné aux cellules qui en ont besoin, le surplus étant récupéré par le foie grâce à des récepteurs cellulaires spécifiques. En cas de perturbation de ce recyclage, il se produit alors une augmentation du cholestérol sanguin. L'hypercholestérolémie favorise la formation de plaques athéromateuses (noyau riche en cholestérol entouré d'une capsule fibreuse) dans les parois artérielles. Ce processus qui engendre un rétrécissement progressif des artères lésées peut, en cas de rupture de plaque d'athérome, se compliquer d'une obstruction artérielle subite par une thrombose (caillot sanguin). Cette affection dénommée athérosclérose est la cause majeure des maladies cardio-vasculaires (voir aussi la Feuille d'information SSN Alimentation, athérosclérose et maladies cardio-vasculaires). Celles-ci se manifestent sous forme d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale ou d'insuffisance artérielle des membres inférieurs, selon que l'obstruction artérielle s'est localisée au niveau des artères coronaires, cérébrales ou des jambes. L'athérosclérose – indépendamment du taux de cholestérol dans le sang – est également fortement favorisée par la consommation de tabac, l'hypertension et le diabète. Un taux accru de cholestérol représente, avec le tabac, l'hypertension et le diabète les principaux facteurs de risque pour le développement de maladies cardio-vasculaires.



Un taux de cholestérol élevé doit être pris au sérieux et soigné; une nourriture adaptée peut déjà contribuer à l'abaisser. Cependant, en cas d'échec, il est recommandé de consulter son médecin en vue de la prescription d'un médicament adéquat. Ceci est également valable pour les personnes ayant une prédisposition génétique à l'hypercholestérolémie.

Le rôle de l'alimentation et de l'activité physique

En cas d'hyperlipidémie, une alimentation équilibrée et une activité corporelle régulière jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. L'alimentation peut, contribuer à réduire de 10 % environ le taux de cholestérol. De plus, une alimentation équilibrée avec une haute teneur en antioxydants (éléments protecteurs), en fibres alimentaires, en acides gras mono-insaturés et en acides gras Omega-3 protège des risques engendrés par une hyperlipidémie (maladies cardio-vasculaires, athérosclérose); une activité physique en renforce encore les effets. La conjugaison des deux – alimentation équilibrée et activité corporelle régulière – favorise également la régulation du poids corporel, facteur important, tout comme les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins, pour le bon fonctionnement cardio-vasculaire. Les stérols/stanols végétaux autorisés à la vente en Suisse, que l'on trouve dans certaines pâtes à tartiner ou aliments de type yogourt, engendrent également une réduction significative du LDL-cholestérol oscillant entre 5 et 15 % à dose journalière ne dépassant pas 2 g. De ce fait, ils sont entrés dans la panoplie des mesures non pharmacologiques figurant dans les recommandations de l'American Heart Association pour la prévention cardio-vasculaire en cas d'hypercholestérolémie. L'Autorité européenne de sécurité des aliments a autorisé son utilisation, comme complément, pour l'abaissement du cholestérol sanguin à des doses comprises entre 1.5 et 2.4 grammes par jour, en cas d'hypercholestérolémie.

En pratique:

- Une alimentation équilibrée sur la base de la

pyramide alimentaire suisse et une faible consommation d'acides gras saturés (graisses de la viande et des produits laitiers ou graisses de coco et de palme) permet d'abaisser le taux de «mauvais» cholestérol LDL.

- Limiter la consommation d'aliments riches en graisses saturées (le beurre, la crème, les fromages gras, les viandes grasses et les charcuteries, les pâtisseries).
- Consommer des huiles riches en acides gras mono-insaturés (p. ex. les huiles d'olive et de colza) contribue à abaisser le taux de «mauvais» cholestérol, sans pour autant réduire le «bon» cholestérol.
- Consommer du poisson 1 à 2 fois par semaine, régulièrement aussi des poissons gras (saumon, hareng, sardine, maquereau), ainsi que des huiles végétales riches en acides gras Oméga-3. (p. ex. huile de colza) pour que l'apport de ce type d'acides gras Oméga-3 couvre les besoins. Veiller à choisir des poissons issus d'une pêche durable. Privilégier ainsi les poissons qui portent un label bio (poisson d'élevage) ou le label de qualité MSC* (pêche sauvage).
- L'influence régulatrice du bêta-glucane d'avoine (fibre alimentaire soluble) sur le taux de cholestérol est reconnue internationalement. On observe des effets positifs lors d'une consommation journalière s'élevant à 3g de bêta-glucane d'avoine. 1,5g de bêta-glucane sont contenus dans 20g de son d'avoine.
- En cas de surpoids, un amaigrissement est le facteur qui favorise au mieux l'augmentation du taux de «bon» cholestérol (HDL).
- Les fibres alimentaires aident à l'abaissement du taux de cholestérol. Privilégier les aliments riches en fibres (p. ex. produits aux céréales complètes, légumineuses, fruits, légumes et noix).
- Bouger beaucoup et régulièrement, car l'activité physique augmente le taux de «bon» HDL, abaisse les triglycérides et aide à réguler le poids. Les activités physiques quotidiennes et les sports (priviliégiant la durée plutôt que l'intensité), sont autant d'activités et d'efforts qui entraînent une augmentation sensible du pouls et favorisent ainsi un bon fonctionnement cardiovasculaire.



Conseils alimentaires en cas d'hyperlipidémie

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.

Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour. Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse. **Les passages en italique gras sont plus particulièrement destinés aux personnes souffrant d'hyperlipidémie.**





Boissons

Chaque jour 1 à 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du réseau ou minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Préférer les préparations peu grasses. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. 1 portion correspond à:
75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza), **si possible complets** ou
60–100 g de légumineuses (poids sec) ou
180–300 g de pommes de terre ou
45–75 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec), **si possible complets**.
Préférer les préparations peu grasses.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou produits laitiers. **Préférer les produits allégés en matière grasse**.
1 portion correspond à:
2 dl de lait ou
150–200 g de yogourt /séré / cottage cheese / autres laitages ou
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure
60 g de fromage à pâte molle.

En plus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de Quorn, de seitan, de fromage ou de séré. Alternier ces diverses sources de protéines. Limiter la consommation de viande à 2-3 portions par semaine, dont max. une fois par semaine des produits de charcuterie (lard, saucisse, viande séchée, charcuteries diverses,...). Consommer du poisson gras de mer 1 fois par semaine. ((wieder nor

mal geschrieben)) Veiller à choisir des poissons de pêche durable et éviter les espèces fortement menacées.

1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou
2–3 œufs ou
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure
60 g de fromage à pâte molle
150–200 g de séré/cottage cheese.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés.

De plus une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 cuillère à soupe par jour = 10 g).

Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération. Limiter la consommation de sucreries et snacks riches en graisse. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Pour les femmes, maximum 1 verre standard par jour. Pour les hommes, maximum 2 verres standards par jour. 1 verre standard correspond à p. ex. 1 dl de vin rouge. Insérer des jours sans alcool.



Hyperlipidémie – à retenir

- Limiter la consommation de graisses saturées (graisses de la viande et des produits laitiers et graisse de coco ou de palme) et préférer les huiles végétales de grande qualité, telles que l'huile de colza ou l'huile d'olive (acides gras insaturés).
- Augmenter la consommation de fibres alimentaires – par une alimentation riche en produits céréaliers complets, légumes et fruits et un apport régulier en fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...).
- Consommer du poisson une à deux fois par semaine, dont régulièrement des poissons gras. Veiller à choisir des poissons issus d'une pêche durable. Privilégier ainsi les poissons qui portent un label bio (poisson d'élevage) ou le label de qualité MSC* (pêche sauvage).
- Limiter un éventuel surpoids.
- Pratiquer régulièrement une activité physique (minimum 30 minutes par jour).

Consultation individuelle

Pour un conseil diététique individuel, nous vous recommandons de vous adresser à un-e diététicien-ne reconnu-e légalement. Ces derniers sont titulaires d'un diplôme ES, d'un BSc en Nutrition et diététique ou sont reconnus par la CRS. Vous trouverez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.

Sources

- Wolfram G. Ernährungstherapie der Dyslipoproteinämien (Nutritional therapy of dyslipoproteinaemias). Akt Ernähr Med 2002;27:172–81.
- Fletcher B, Berra K, Ades P. et al. Managing abnormal blood lipids: a collaborative approach. American Heart Association. Circulation 2005;112:3184–3209.
- Schweizerische Zeitschrift für Ernährungsmedizin. Nahrungsfette – besser als Ihr Ruf. 4/2008.
- Schweizerische Herzstiftung. Kochen für das Herz. Lenzburg: Fona Verlag, 2006.
- Schweizerische Herzstiftung. Herzgesund genießen, 2003.
- Konsensus 2000 zur mediterranen Ernährung. Ernährungs-Umschau 47/2000.

- Cardiovasc 2000. Herzgesund mit Genuss, mediterrane Ernährung.
- AGLA Swiss Atherosclerosis. Internet: <http://www.agla.ch/p11-1.html> (letzter Zugriff 16. November 2011).

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée 2016

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/-1).

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop