

TABLE DES MATIÈRES

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| LE CHOLESTÉROL ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES | 10 | MANGER POUR DIMINUER LE CHOLESTÉROL | 38 |
| Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ? | 10 | Bon ou mauvais : quels corps gras privilégier | 38 |
| Le bon et le mauvais cholestérol | 12 | Choisir une huile | 40 |
| Cholestérol dangereux : comment tout a commencé | 14 | Les bons acides gras oméga-3 | 42 |
| Le cholestérol n'explique pas tout | 16 | Les graisses n'expliquent pas tout | 44 |
| Cholestérol sanguin : comment il fluctue | 18 | Les promesses des antioxydants | 46 |
| Huile d'olive : oui Stress : non | 20 | Des vitamines pour préserver le cœur | 48 |
| Tabac, poids et sédentarité : des facteurs de risque majeurs | 22 | Les promesses de la vitamine B9 | 50 |
| Le risque d'être | 24 | Le soja est roi | 52 |
| | | Les bonnes recettes du Midi | 54 |
| LES TRAITEMENTS MÉDICAUX | 26 | LE RÉGIME SANTÉ | 56 |
| Les fibrates contre les triglycérides | 28 | Adopter une bonne hygiène de vie | 56 |
| Les tout derniers «anticholestérols» : les statines | 30 | Un régime varié et équilibré | 58 |
| Les bonnes pratiques | 32 | Viande blanche et poisson gras | 60 |
| PHYTOSTÉROLS : | | Fruits et légumes à volonté | 62 |
| DES PLANTES CONTRE LE CHOLESTÉROL | 34 | Variez les plaisirs | 64 |
| Le cholestérol des plantes | 35 | Un régime oméga-3 | 67 |
| Les stérols végétaux renforcent l'action des médicaments | 36 | Comment cuisiner et comment manger | 68 |
| | | Votre santé est au menu | 70 |
| | | LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS | 72 |
| | | LEXIQUE | 76 |
| | | BIBLIOGRAPHIE | 78 |

LE CHOLESTÉROL ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

C'est une graisse d'origine animale. Le cholestérol n'existe pas dans le monde végétal : les plantes n'en fabriquent pas. Nous, si : il se trouve naturellement dans notre corps où il est extrêmement abondant car présent dans toutes les cellules et dans le sang.



Une bonne part de notre cholestérol d'origine alimentaire est fournie par les laitages.

Le cholestérol a une double origine :

- Le foie en fabrique les trois quarts (cholestérol endogène) suite à une longue chaîne de réactions chimiques orchestrées par de nombreuses enzymes dont la principale s'appelle la HMG-CoA réductase.

- Le reste est fourni par les aliments d'origine animale (certaines viandes, jaune d'œuf, beurre, fromages,...). Un Français absorbe ainsi chaque jour en moyenne 500 mg de cholestérol alimentaire. Entre ce que nous mangeons et ce que produit le foie, c'est près d'un gramme de nouveau cholestérol que notre corps reçoit chaque jour.

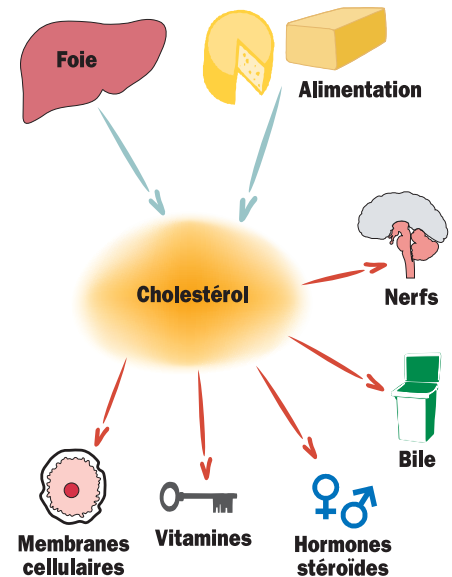
La nature fait bien les choses

Notre corps sait réguler la concentration de cholestérol dans le sang. Quand il reçoit trop de cholestérol « alimentaire », il en produit moins. Au contraire, si

Teneur en cholestérol de certains aliments

| Aliment | Cholestérol (en mg pour 100 g d'aliment) |
|--------------------------|--|
| Cerveille | 2000 |
| Jaune d'œuf | 300 |
| Foie | 400 |
| Beurre | 260 |
| Fruits de mer, crustacés | 200 |
| Crème | 120 |
| Veau | 100 |
| Mouton | 77 |
| Fromage à 45 % | 75 |
| Poulet | 75 |
| Poisson | 60 |
| Bœuf | 60 |
| Lait entier | 13 |
| Lait écrémé | 3 |
| Blanc d'œuf | 0 |
| Margarine polyinsaturée | 0 |

Indispensable cholestérol



l'apport alimentaire est insuffisant (par exemple en cas de régime pauvre en graisse), le foie compense en augmentant la quantité qu'il produit habituellement.

Le cholestérol : impossible de s'en passer

Nous avons absolument besoin de cholestérol : en effet, le corps l'utilise pour fabriquer des substances indispensables telles que la bile, les hormones sexuelles (progestérone, testostérone, estradiol) ou les hormones du stress (cortisol).

Il sert aussi à produire la vitamine D sans laquelle nos os seraient mous et poreux.

C'est un des constituants de la membrane qui enveloppe toutes nos cellules. Enfin, il est présent dans le cerveau, qui le synthétise lui-même selon ses propres besoins, comme constituant de la gaine de myéline qui entoure les nerfs.

Apport par les aliments d'origine animale ou produit par le foie, le cholestérol a de multiples et précieuses usages dans le corps.