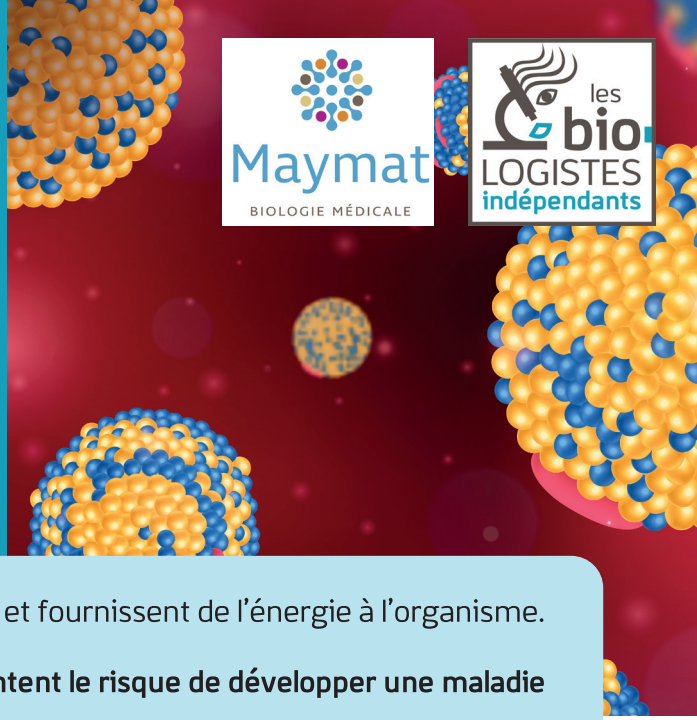
Informations patients

La surveillance du

CHOLESTÉROL



Les lipides (ou graisses) sont apportés par l'alimentation et fournissent de l'énergie à l'organisme.

→ **S'ils sont en excès dans notre organisme, ils augmentent le risque de développer une maladie du cœur et des vaisseaux (maladie cardiovasculaire).**

LE BON ET LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

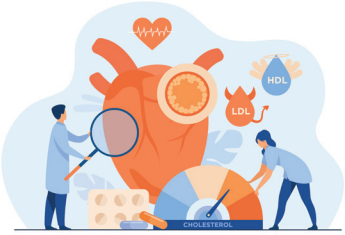
Le bilan lipidique *(ou exploration d'une anomalie lipidique, EAL)*, permet de surveiller le **taux de lipides** dans le sang, en particulier le **cholestérol** (qui comprend le **LDL-Cholestérol** et le **HDL-Cholestérol**) et les **triglycérides**.

→ **Des taux trop élevés de LDL-Cholestérol *(ou « mauvais cholestérol »)* et/ou de triglycérides, ainsi qu'un taux bas de HDL-Cholestérol *(ou « bon cholestérol »)* sont appelés des anomalies lipidiques et sont considérés comme des facteurs de risque cardiovasculaire.**

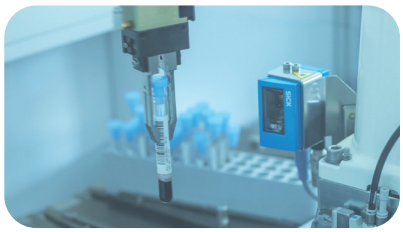
LE RÔLE DU LABORATOIRE

Les taux de cholestérol et de triglycérides varient en fonction de l'âge et du sexe.

Il est possible d'avoir de petites variations dans les dosages, d'un laboratoire à un autre. Faire ses dosages dans le même laboratoire est préférable pour pouvoir comparer les résultats.



Une **augmentation des taux de lipides** dans le sang ne provoque pas de symptômes. Elle peut donc passer **inaperçue**. C'est pour cette raison qu'un **bilan lipidique est régulièrement prescrit par votre médecin**.



Même si sa répétition vous parait contraignante, il vous permet de vérifier l'absence d'anomalie, ou dans le cas contraire, de définir avec votre médecin les moyens d'améliorer ces résultats pour prévenir les complications.

Il est impératif d'effectuer le prélèvement de sang, à jeun, en période d'alimentation habituelle, à distance d'une grossesse ou d'une maladie récente comme une infection ou un accident cardiaque.

QUE FAIRE EN CAS D'ANOMALIE ?

Si votre bilan lipidique révèle une anomalie, votre médecin vous conseillera sur les moyens d'agir au quotidien.

Par exemple, une **activité physique régulière**, adaptée à vos possibilités et à vos préférences, et une **alimentation équilibrée** choisie selon vos goûts, peuvent contribuer à réduire votre taux de lipides. Il est parfois nécessaire de recourir en plus à un traitement médicamenteux.

La consommation quotidienne de lipides ne doit pas dépasser **30 à 35%** de la ration calorique totale. En effet, qualitativement, les acides gras saturés contribuent de façon importante à l'augmentation du « mauvais cholestérol ».

On les retrouve principalement dans : le beurre, la crème fraîche, les fromages, les charcuteries grasses, les pâtisseries, certains plats cuisinés du commerce.

Par ailleurs, il existe des aliments qui ne sont pas « gras » mais riches en cholestérol dont la consommation doit être limitée : les œufs (surtout le jaune), les abats, les huitres...

- Fruits et légumes
- Lait écrémé
- Produits laitiers à base de lait écrémé
- Poissons
- Pains et céréales de préférence complet
- Eau
- Activité physique

- Graisses de cuisson (surtout le beurre)
- Charcuteries
- Viandes grasses (mouton, agneau, porc)
- Fromages, crème et lait entier
- Gâteaux sucrés, salés et pâtisseries
- Sucre et produits sucrés
- Alcool

ATTENTION, LES RÉGIMES RESTRICTIFS PEUVENT NUIRENT À LA SANTÉ. DEMANDEZ L'AVIS À VOTRE MÉDECIN, BIOLOGISTE OU DIÉTÉTICIEN.

Pour + d'info santé et de conseils, scannez le QR code !

Maymat
BIOLOGIE MÉDICALE

les bio LOGISTES indépendants

www.laboratoires-maymat.fr