



Le Cholestérol et votre Coeur

Le Cholestérol est une substance nécessaire à la formation et au maintien de nos cellules. Par contre, son excès est dangereux car il se dépose sur la paroi des artères qu'il fini par boucher.

Enumérez vos autres facteurs de risque cardio-vasculaires :

- Age (homme >55 ans et femme >65 ans).
- Diabète.
- Hypertension artérielle.
- Tabagisme.
- Obésité (IMC >30).
- Sédentarité.
- Hérité coronaire (Homme <55 ans et femme <65 ans).
Si vous avez 0 ou 1 seul facteur de risque (Diabète exclu) et votre taux de Cholestérol total <2g/l, c'est bien.
Si vous avez un diabète ou >=2 facteurs de risque (Diabète exclu). Vous devez surveiller énergiquement votre Cholestérol et prendre l'avis du médecin quelque soit votre taux de Cholestérol.

Aliments conseillés :

- Fruits et légumes
- Céréales, pain complet (aliments riches en fibres)
- Viandes: poisson, volaille (sans peau)
- Produits laitiers: sans matières grasses ou à faible teneur (lait à 0%, fromage Ricotta ou Mozzarella)
- Huiles: Tournesol, Maïs, Olive.

Aliments déconseillés :

- Viandes grasses, Abats
- Produits laitiers, jaune d'oeuf, fromage gras (Camembert...), beurre, pâtisseries, crèmes, glaces
- Huiles: animales et tropicales.