

Quelques conseils alimentaires lors d'élévation des triglycérides



Les graisses sont stockées dans le corps sous forme de triglycérides. Une petite partie circule dans le sang afin d'assurer notamment le transport des vitamines. Les triglycérides sont des graisses neutres provenant en partie des aliments, produites également en réponse au surplus de calories et d'alcool consommés. Véhiculées dans le sang, ces graisses sont stockées ensuite dans le corps (muscle et tissu adipeux). L'excès de triglycérides dans le sang favorise l'athérosclérose, et donc aussi les maladies cardiovasculaires et le diabète de type II. Un taux trop élevé de triglycérides est souvent associé à des facteurs de risques cardiovasculaires (obésité, consommation d'alcool, diabète, HDL (bon)-cholestérol trop bas, LDL (mauvais)-cholestérol trop haut, hypertension artérielle). L'excès de triglycérides sanguins est l'un des paramètres du syndrome métabolique.

Pour diminuer le taux de triglycérides sanguins, il convient de :

- Stabiliser son poids, voire perdre quelques kilos
- Préférer les aliments complets (pain complet, riz et pâtes complets, céréales complètes) qui sont rassasiants et riches en fibres, plutôt que les produits raffinés (pain blanc, pâtes et riz blancs, etc.)
- Consommer du poisson plusieurs fois par semaine
- Manger plusieurs fois par jour : 3 repas quotidiens et des collations de bonne qualité selon le rythme de vie
- Limiter la consommation d'alcool (bière, vin, apéritifs, alcools forts)
- Diminuer sa consommation d'aliments sucrés (limonades, boissons sucrées, fruits en conserves, biscuits, pâtisseries, bonbons, etc.)
- Pratiquer régulièrement une activité physique avec plaisir (marche quotidienne, walking, vélo, natation, fitness, etc.), au minimum 30 minutes par jour.

Et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à l'une des diététiciennes de l'Espace Prévention de votre région !