

Le cholestérol

Mythe et réalité

Le cholestérol est un sujet qui suscite de nombreuses polémiques et interrogations. Il est souvent associé à des problèmes de santé, mais comprendre son rôle et ses différentes formes est essentiel pour le démystifier. La première chose à savoir est que le cholestérol est un lipide naturellement présent dans notre corps et fabriqué par notre foie. Mais, pourquoi notre corps fabriquerait-il une substance si nocive pour la santé ? Tout simplement parce qu'il joue un rôle essentiel dans la construction de nos membranes cellulaires, la production d'hormones et la digestion des graisses, entre autres.

Définition et rôle du cholestérol

Le cholestérol est donc une molécule lipidique essentielle à notre organisme. Il est naturellement produit par notre foie, mais peut également être apporté par certains aliments. Il joue un rôle crucial dans la formation des membranes cellulaires, la production d'hormones et la digestion des graisses mais il est également essentiel pour le bon fonctionnement du système nerveux et la synthèse de la vitamine D. Cette dernière joue un rôle essentiel pour la santé du tissu osseux et musculaire ainsi que dans le fonctionnement de notre système immunitaire.

Pourquoi est-il pointé du doigt ?

En réalité, c'est l'excès de cholestérol qui pose problème. Lorsque le niveau de cholestérol sanguin devient trop élevé, cela peut favoriser la formation de plaques d'athérome dans les artères ce qui favorise les pathologies et les accidents cardiovasculaires tels que les AVC, les infarctus et autres maladies coronariennes.

Le "BON", le "MAUVAIS". Mais il y en a plusieurs ?

Et bien non, il n'en existe qu'un seul ! Pourtant, on parle bien du "bon" cholestérol dit "HDL" et du mauvais cholestérol dit "LDL". En réalité, les HDL et les LDL sont des lipoprotéines qui ont le rôle de transporter le cholestérol dans notre corps. La distinction tient dans le fait que :

- **Le HDL** transporte le cholestérol en excès vers le foie pour être éliminé.
- **Le LDL** transporte le cholestérol des cellules hépatiques (du foie) vers les tissus du corps. Ce qui peut favoriser la formation de ces fameuses plaques d'athérome, pas très appréciées par notre système cardiovasculaire.

Quel est le lien entre l'alimentation et le "MAUVAIS" cholestérol ?

Une alimentation déséquilibrée et certains aliments vont avoir tendance à faire grimper notre taux de cholestérol total et le nombre de LDL. Résultat, le cholestérol s'accumule où il ne devrait pas.

Quels sont les aliments qui posent problème ?

Les aliments les plus connus pour leur impact sur les taux de cholestérol sanguin sont les aliments riches en graisses saturées.

Vous les trouverez dans les viandes grasses comme le porc et l'agneau, certains morceaux de bœuf, les charcuteries comme le saucisson, le bacon, les produits laitiers riches en matières grasses comme le fromage, la crème ainsi que dans les aliments frits comme les frites, les beignets, les nuggets. D'autres produits industriels en contiennent aussi. Certains plats préparés, les pizzas, les hamburgers surgelés, les chips, les snacks salés, les desserts laitiers, les crèmes glacées, les viennoiseries, les pâtisseries, les biscuits, les barres chocolatées, l'huile de coco ou encore l'huile de palme.

Et l'œuf alors ! Dangereux ou pas ?

Il fut un temps où l'œuf était considéré comme un aliment à éviter en raison de sa teneur en cholestérol. Il est vrai que le jaune de l'œuf est l'un des aliments les plus riches en cholestérol. Les abats et les crevettes sont réputés pour cela aussi.

Cependant, il semblerait que la consommation modérée d'œufs n'aurait pas d'impact significatif sur les taux de cholestérol sanguin pour la plupart des individus.

Retenez que si votre alimentation est équilibrée, qu'elle est pauvre en graisses saturées et qu'elle apporte des aliments qui favorisent de bons taux de cholestérol, vous pouvez consommer des œufs, presque tous les jours, sans problème.

Evidemment, si vous avez des antécédents de maladies cardiovasculaires et/ou des niveaux de cholestérol élevés, soyez modéré !

Existe-t-il des nutriments qui font baisser les taux de cholestérol ?

Bien sûr, tout problème à sa solution !

Les fibres solubles : légumes, fruits, légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches), céréales complètes.

Les oméga-3 : poissons gras (saumon, maquereau, sardine, truite, hareng, anchois), noix, graines de lin et l'huile de colza.

Les graisses insaturées : avocat, graines, oléagineux, huile d'olive.

Stérols végétaux : fruits à coque, graines, légumes.

Les antioxydants : fruits et légumes colorés.