



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Comment prévenir l'excès de cholestérol ?

L'excès de cholestérol est aussi appelé hypercholestérolémie. Cette maladie est dangereuse pour l'organisme et peut être mortelle à long terme. Elle favoriserait l'apparition de plaques qui obstruent les artères (vaisseau sanguin qui transporte du sang en provenance du cœur vers les organes). Alors comment prévenir cet excès de cholestérol dans l'organisme ? Quels aliments favoriser dans vos plats de tous les jours ?



Manger équilibré

Il n'y a pas de mystère, manger mieux, c'est manger équilibré. Vous pouvez manger de tout tant que ce n'est pas en l'excès. Pour pouvoir maîtriser son taux de cholestérol, il faut savoir qu'il est présent uniquement dans les aliments de type viande, poisson, produits laitiers... Autrement dit, il n'y a pas de cholestérol dans les produits végétaux. Vous pouvez donc consommer et cuisiner à base d'huiles végétales.

Afin de limiter la consommation de cholestérol, il est conseillé de manger deux œufs par semaine au maximum et pas plus de deux fois pas mois de la charcuterie et des abats.

Cependant, ce qui fait le plus d'effet sur notre taux de cholestérol, c'est la consommation d'acides gras saturés. Ces acides font monter significativement le taux de LDL, le mauvais cholestérol. Il est donc recommandé de limiter la consommation de beurre (pas plus de 10 grammes par jour), de la crème fraîche, du fromage (30 grammes par jour). Favorisez la prise de laitages écrémés ou demi-écrémés, de la viande blanche (maigre), du jambon blanc ou un filet mignon de porc par exemple.

En revanche, n'hésitez pas à consommer des poissons gras, comme le saumon, le maquereau ou les sardines qui sont très bons pour la santé et contiennent du bon cholestérol.

Évitez autant que possible les viennoiseries et pâtisseries (pas plus d'une fois par semaine). Enfin, veillez à avoir un apport suffisant en fruits et légumes chaque jour, n'hésitez pas à varier les plaisirs.



Une activité physique régulière

Il est recommandé de pratiquer une activité physique de manière régulière pour éviter d'avoir un taux élevé de cholestérol. En effet, des études montrent que le sport permettrait de réduire le taux du mauvais cholestérol (LDL) et d'augmenter celui du bon cholestérol (HDL). Pour que cela soit bénéfique pour l'organisme, il faut pratiquer un sport de manière régulière. Peu importe celui que vous choisirez, de la marche à pied ou un sport plus intense, le tout est de faire bouger son corps et de renforcer ses muscles.

De plus, une activité sportive régulière musclera votre cœur ce qui réduira considérablement les risques de maladies cardiovasculaires. Elle réduira votre pression artérielle et diminuera votre stress, autres facteurs de risque.