Romdes

25 Rue Schio
91350 GRIGNY
01 69 25 89 57 - romdes@wanadoo.fr

FICHE ÉDUCATIVE - N°15

ALIMENTATION ET TRIGLYCERIDES

Les triglycérides font partie de la famille des lipides. Nous les fabriquons à partir des aliments que nous consommons (essentiellement le sucre et l'alcool) puis nous les stockons dans le tissu adipeux.
Le taux de triglycérides est influencé par différents facteurs comme l'âge, le poids, l'alimentation, la consommation de tabac, d'alcool, l'activité physique, certains contraceptifs et médicaments.
On parle d'hypertriglycéridémie quand il y a une quantité anormalement élevée de triglycérides dans le sang (taux normal inférieur à 1,7 mmol/l). Elle constitue un réel danger pour la santé en augmentant le risque de maladie cardiovasculaire.

En général, cette perturbation du bilan lipidique est causée par une alimentation trop riche en sucres simples et en alcool et favorisée par un excès de poids et la sédentarité.
Il existe cependant des hypertriglycéridémies secondaires à d'autres maladies (surtout l'hypothyroïdie…). Par conséquent, l'ajustement de l'alimentation ne doit jamais se faire sans un suivi médical.

Pour faire baisser le taux de triglycérides, il faut donc limiter la consommation des aliments suivants :

- ***Le saccharose***

Le saccharose, c'est le sucre blanc, mais aussi la cassonade, le miel, la gelée, la confiture, les fruits confits ou séchés, les biscuits, les bonbons, les viennoiseries, certaines tartes, certaines céréales pour le petit déjeuner…

Le meilleur moyen de savoir si les produits contiennent du saccharose est de regarder les étiquetages nutritionnels des produits. La partie « glucides simples » doit être la plus faible possible et le mot sucre ou sirop de glucose… ne doit pas apparaître ou ne doit pas être dans les premières places de la liste des ingrédients.

- ***Le fructose***

Le fructose est le sucre du fruit, donc attention à la consommation de fruits (les fruits les plus sucrés sont la nectarine, le brugnon, la cerise, la banane, le raisin, la datte, la figue sêche), jus de fruit, confiture...
Il existe aussi des produits sucrés au fructose : là aussi, il faut prendre le temps de lire les étiquettes pour connaitre les ingrédients.

- ***L'alcool***

Une consommation de plus de 2 verres d'alcool (vin, bières, cidre, boisson forte…) par jour peut provoquer l'élévation du taux de triglycérides sanguins.

Cette mesure peut parfois suffire à normaliser le taux de triglycérides et ainsi abaisser le risque maladie cardiovasculaire.

Parlez-en à votre médecin