

La cholestérol - l'hypercholestérolémie

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

Le cholestérol est une substance lipidique, essentiellement synthétisée par le foie à partir d'une autre substance, l'acétylcoenzyme A.

Les principales sources alimentaires de cholestérol sont le jaune d'œuf, les abats, les produits laitiers, les viandes et les poissons.

Il existe 2 formes de cholestérol: l'une libre et l'autre estérifiée. Le cholestérol que l'on retrouve dans le sang est la somme de ces deux formes.

Dans l'organisme, le cholestérol entre dans la constitution des cellules, faisant partie par exemple de la structure de leur membrane. Il intervient aussi dans plusieurs métabolismes: il est le point de départ de la synthèse des hormones dans la glande surrénale et l'ovaire, d'autre part il est transformé par le foie en acides biliaires, rejeté dans l'intestin avec la bile et indispensables à la digestion des lipides.

Les lipides que représentent le cholestérol et les triglycérides sont transportés dans le sang, associés à des protéines, c'est à dire sous forme de lipoprotéines. Parmi celles-ci on dissocie:

- **Le cholestérol LDL** ou 'mauvais cholestérol': Ce sont des lipoprotéines de basse densité particulièrement riches en cholestérol, qui sont susceptibles de se déposer sur la paroi des artères. L'athérosclérose est l'atteinte des artères par exagération de ces phénomènes.

- **Le cholestérol HDL** ou 'bon cholestérol': Ce sont des lipoprotéines de haute densité qui nettoient le cholestérol de la paroi des vaisseaux sanguins et l'amènent au foie qui peut le réutiliser.

Les triglycérides : Ce sont des lipides composés de trois molécules d'acide gras reliées à une molécule de glycérol. Ils constituent la majeure partie des lipides alimentaires et aussi des lipides stockées dans le tissu adipeux (couche graisseuse). Les triglycérides peuvent aussi être fabriqués dans le foie à partir du glucose. Ainsi l'excès de sucre dans le sang s'accumulera en graisse s'il n'est pas brûlé régulièrement par l'effort physique.

la nature vous veut du bien

Dans la gamme très variée des fruits et des légumes, on trouve de nombreux aliments permettant de faire baisser le taux de "mauvais cholestérol" (LDL) en agissant sur différents plans: la protection des vaisseaux sanguins, la désintoxication de l'organisme, la stimulation des voies biliaires, le drainage et l'absorption des graisses.

L'ail: Il nettoie les artères des dépôts graisseux et fait baisser l'hypertension. Il stimule également la résistance aux infections.

L'ananas: C'est un excellent désintoxiquant, précieux pour la digestion des protéines. L'ananas possède aussi des vertus diurétiques et dilapide les graisses de l'organisme.

Le basilic: C'est un antidépresseur, un calmant de certaines migraines et un antispasmodique. Il possède également une action drainant les toxines grasses de l'organisme.

Le cassis: Il contient de la rutine qui a une action protectrice des vaisseaux sanguins. Le cassis est aussi un antiurique et favorable à la vue grâce à sa grande teneur en bêta-carotène.

Le céleri: C'est un dépuratif et un draineur naturel. Il protège l'organisme des affections virales et participe activement à l'élimination des graisses.

La cerise: C'est un stimulant des défenses naturelles et un excellent dépuratif. C'est un coupe-faim naturel qui aide à rééquilibrer le PH sanguin. C'est le fruit par excellence des sujets au cholestérol. Lorsque les cerises ne sont pas disponibles sur le marché, l'infusion de queue de cerise aura des effets tout aussi bénéfiques.

Le citron: Outre ses vertus antiseptiques et antianémiques, le citron calme les brûlures d'estomac et aide à digérer les graisses. C'est un excellent bactéricide qui lutte efficacement contre l'embonpoint et les problèmes hépatiques. Il est conseillé en cure en cas de poussées d'excès de cholestérol : 1/2 citron dans un verre d'eau le matin à jeun) pendant 4 semaines. Cette cure est à répéter plusieurs fois dans l'année.

Le cresson: Il est hypoglycémiant, dépuratif et reminéralisant. Il est excellent en cas de régime à faible teneur en graisses car il absorbe les triglycérides contenus dans les aliments.

L'endive: Elle est peu calorique, légère et digeste. L'endive est diurétique et contient beaucoup de calcium. Elle aide les régimes pauvres en graisses car son amertume exerce une action bienfaisante sur l'appétit et le flux biliaire.

L'épinard: C'est une pharmacie naturelle...Il est tonifiant, reminéralisant et dépuratif de grande valeur. Il aide à lutter contre la rétention d'eau et la transformation des sucres en graisses.

Le fenouil: Il permet un drainage rénal efficace, il aide à éliminer les toxines et les gaz intestinaux. Le fenouil a aussi une action bénéfique sur les états nerveux, souvent responsables de poussées d'excès de cholestérol.

La fraise: Elle est reminéralisante et dépurative. C'est un puissant éliminateur de l'acide urique. C'est un tonique du système nerveux, un désinfectant et un régulateur hépatique. La fraise est un fruit peu sucré, l'idéal des régimes amaigrissants.

Le haricot vert: C'est un reconstituant et un tonique hépatique. Le haricot vert est un excellent dépuratif et un stimulant nerveux. Il aide à faire baisser le taux de "mauvais" cholestérol. C'est un reminéralisant de premier ordre, l'aliment idéal des obèses et des personnes sujettes à la constipation.

La cholestérol - l'hypercholestérolémie

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

L'huile d'olive: C'est un médicament pour l'insuffisance hépatique et la constipation. Elle stimule la sécrétion et l'évacuation de la vésicule. Elle est recommandée en cas de régime hypocholestérolémiant car l'huile d'olive favorise la digestion des graisses. Elle joue un rôle important de protection des parois des capillaires.

Le maïs: Attention, les propriétés mentionnées concernent l'aliment frais, et non le maïs en boîte ! C'est une céréale très digeste. C'est un aliment reconstituant et une importante source de magnésium et de phosphore. Le maïs contient beaucoup d'acides gras insaturés qui sont très bénéfiques à la digestion des protéines. Le maïs convient dans les régimes hyposodés et sans gluten.

La myrtille: Elle est riche en vitamine A. La myrtille contient un protecteur vasculo-capillaire, bénéfique dans les régimes hypocholestérolémiants.

Le navet: Il est revitalisant et dissout l'acide urique. De faible apport calorifique, il stimule l'élimination des graisses.

L'oignon: Il abaisse le taux de triglycérides et de glucose dans le sang et stimule la digestion. Il est conseillé de l'associer à tous les plats de légumes, surtout en cas de poussées de cholestérol.

Le pamplemousse: C'est un tonique lymphatique et un excellent diurétique. C'est un draineur hépatique et un protecteur des vaisseaux sanguins. Il favorise l'élimination des toxines grasses et salées.

Le poireau: C'est un tonique nerveux, laxatif et stimulant des glandes digestives. Il est spécialement indiqué aux personnes atteintes de cholestérol car il lutte efficacement contre l'athérosclérose. Le poireau est précieux pour ceux qui veulent maigrir. Il favorise durablement l'élimination.

La pomme: C'est un excellent désinfectant intestinal et un dépuratif sanguin. Complémentée à un régime adapté, la pomme permet de faire baisser le taux de cholestérol sanguin et hépatique. Elle supprime les troubles lipidiques.

Le potiron, ou giraumon: Il est émoullent et laxatif. Recherché pour sa teneur en provitamine A, le giraumon est excellent en cas de régime amaigrissant.

Le romarin: C'est un stimulant général, cholagogue et cholérétique. C'est l'atout des personnes sujettes à l'excès de cholestérol et aux digestions difficiles.

Le seigle: C'est une céréale énergétique et constructrice de la cellule. Le seigle permet de bâtir le muscle sans favoriser l'accumulation de graisses.

les compléments alimentaires

La lécithine de soja: Elle empêche le dépôt de cholestérol sur la paroi des artères (plaques d'athérome). C'est un excellent moyen de prévention contre l'athérosclérose. La lécithine riche en choline et en inositol intervient dans le métabolisme hépatique des graisses, augmentant ainsi le taux de "bon cholestérol" (HDL), et en diminuant le taux de "mauvais cholestérol" (LDL). Elle agit également sur les calculs biliaires. Le phosphore qu'elle contient améliore en outre la mémoire.

L'huile de saumon: Elle est très riche en acides gras essentiels polyinsaturés de la série oméga 3: EPA et DHA qui manque très souvent à notre alimentation. L'huile de saumon permet de diminuer le taux de "mauvais cholestérol" et de triglycérides dans le sang. Ceci diminue les risques cardiovasculaires comme l'infarctus. Elle est également bénéfique sur l'équilibre du système nerveux (fatigue, mémoire défaillante, ...).

Attention aux aliments pièges qui stimulent l'appétit...! L'orange, la tomate et la rhubarbe excitent les papilles gustatives et jouent un rôle de stimulateur de l'appétit.