

Les triglycérides

<"xml encoding="UTF-8">

Tout comme le cholestérol, les triglycérides sont des composés lipidiques (graisses) de notre organisme. Les triglycérides sont indispensables à notre bonne énergie. C'est quand leur taux augmente trop, qu'il faut faire .attention



? Qu'est-ce que les triglycérides

Les triglycérides sont composés d'acides gras et ils sont stockés dans les tissus adipeux (la graisse). Ils sont fabriqués par notre organisme au niveau de l'intestin grêle, et lors de la .dégradation des sucres rapides par le foie

Lorsque les triglycérides sont normalement présents dans l'organisme (1,5 g à 2 g par litre de sang), ils permettent d'être en forme, puisqu'ils sont une sorte de réserve de carburant, de .réserve d'énergie pour notre organisme

Quand on mange trop de sucres rapides ou que l'on consomme trop de boissons , leur taux augmente dans le sang. Quand ils sont trop abondants, ils sont un facteur de risque de maladie .cardiovasculaire

? Comment éviter l'excès

En fait, le taux de triglycérides dans notre organisme est directement lié à ce que nous mangeons. Paradoxalement, alors que les triglycérides sont des graisses, ils proviennent surtout des sucres, et plus rarement, des graisses

Souvent, leur taux excessif est directement lié au surpoids et à la sédentarité. Donc, dès que la balance indique quelques kilos en trop, la bonne réponse est : régime et sport

Régime : cela signifie éviter les sucres rapides. Mais, les sucres rapides ne se trouvent pas que dans les bonbons ou les sucreries. Contrairement aux idées reçues, les sucres rapides se trouvent aussi dans le pain, les pâtes trop cuites, dans les pommes de terre (surtout la purée), ou le riz trop cuit. Et cela s'explique : une trop longue cuisson « digère » l'amidon et produit des glucides rapidement assimilés. Lorsque l'on mange des pâtes, le mieux est de les cuisiner al [dente

Lorsque l'on mange des pommes de terre, on conseille de préparer à côté des petits légumes, en jardinière. Et le riz, comme les pâtes, on doit le préférer un peu croquant

Une augmentation très élevée des triglycérides peut aussi entraîner une pancréatite qui se manifeste par des douleurs abdominales très intenses, et qui peut être très grave

Attention aussi aux jus de fruits : le fructose des fruits favorise en effet l'augmentation des triglycérides. Tout compte fait, mieux vaut préférer les fruits entiers aux jus, et boire de l'eau quand on a soif

Les aliments qui contiennent des sucres lents et qui doivent être privilégiés sont : les lentilles, les petits pois, les fèves ou les pois chiches

Une des causes d'un excès de triglycérides, est aussi la sédentarité. Puisque ces triglycérides sont stockés dans les tissus, notamment les graisses, en bougeant, en marchant, en faisant du sport, on favorise leur élimination

Résultat, en faisant attention à ce que l'on mange et en bougeant un peu, il ne devrait jamais, ou presque, y avoir de problème avec les triglycérides

? À partir de quel taux s'inquiéter

Le taux normal est de 1,5 g à 2 g de triglycérides par litre de sang. Ce taux devient pathologique entre 4 et 5 g par litre de sang. À eux seuls, les triglycérides ne rendent pas malade et ne favorisent pas directement l'apparition de maladies cardiovasculaires. En revanche, ils sont un marqueur de risque

En effet, l'augmentation de leur taux est souvent associée à une augmentation du taux de mauvais cholestérol et à une baisse du bon cholestérol. Et le risque majeur, ce sont les accidents cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) et les plaques d'athérome (ces plaques de cholestérol qui épaissent la paroi des artères et qui entravent la bonne circulation du sang

Un taux trop élevé de triglycérides, peut également être à l'origine d'une inflammation du pancréas (pancréatite

Enfin, une hypertriglycéridémie - surtout lorsqu'elle est associée avec l'obésité abdominale (le gros ventre), est l'un des facteurs de risque d'un désordre métabolique grave qui est le diabète

Résultats de la prise de sang

On ne présente aucun risque cardiovasculaire lorsque les résultats de la prise de sang affichent
: le bilan suivant

.LDL-cholestérol : inférieur à 1,60 g/l

.Triglycérides : inférieur à 1,5 g/l

.HDL-cholestérol : supérieur à 0,40 g/l

Si ce bilan est normal, pas besoin de le refaire avant cinq ans, sauf si on change ses habitudes alimentaires ou que l'on a pris du poids

En revanche, si le taux de triglycérides est supérieur à 4g/l, alors, on souffre d'une hypertriglycéridémie qui nécessite un régime ou/et un traitement

Et si l'augmentation des triglycérides est associée à une augmentation du taux de LDL-cholestérol, alors, il peut s'agir d'une hyperlipidémie qui nécessite un traitement médicamenteux particulier

Dans tous les cas, plus l'anomalie lipidique est détectée tôt, plus il est facile de prévenir les maladies cardiovasculaires

Les conseils diététiques sont primordiaux, et ce sont les premiers à appliquer, avec les .(recommandations d'hygiène de vie (augmentation de l'activité physique

Il faut savoir également que les huiles de poissons ont une action bénéfique sur le taux de triglycérides. On n'en est plus au temps de l'huile de foie de morue, tout cela se trouve .(aujourd'hui sous forme de capsules (compléments alimentaires

Les médicaments sont très efficaces. Ils sont généralement indiqués quand les < recommandations diététiques sont insuffisantes. Il s'agit des fibrates, des dérivés de l'acide fibrique. Ce sont des hypolipémiants (des médicaments qui font baisser le taux des lipides .(dans le sang

.Ils font baisser le taux de cholestérol et de triglycérides, et sont prescrits par un médecin

En réduisant le taux des triglycérides, les fibrates permettent de réduire le taux de cholestérol LDL - dit « mauvais » cholestérol. Mais lors des études, les fibrates n'ont pas toujours permis d'éviter les infarctus du myocarde

À retenir

Une bonne hygiène de vie est une bonne garantie pour éviter un excès de triglycérides. En mangeant sainement, c'est-à-dire sans excès de sucres rapides et en bougeant suffisamment, en ayant une activité physique régulière, les risques d'hypertriglycéridémie sont quasiment .nuls

.Les ennemis sont les sucres rapides, l'excès de poids et la sédentarité

.Auteur : Sylvie Charbonnier

.(Expert consultant : Docteur Philippe Giral, Service de nutrition à la Pitié Salpêtrière (Paris