

Trop de triglycérides ?

28 janvier 2023

Doit-on s'en inquiéter ?

Les triglycérides sont des graisses présentes dans le foie et dans de nombreux aliments d'origine animale. Ils sont chargés de fournir l'énergie nécessaire pour effectuer certaines fonctions, notamment aux muscles et au cerveau.

Il est important d'avoir des niveaux constants de triglycérides, mais un excès peut être dangereux pour la santé, en provoquant des maladies cardiovasculaires, des pancréatites ou en empêchant le corps de réaliser correctement ses fonctions vitales.

Avoir un taux de triglycérides trop élevé est connu sous le nom d'hypertriglycéridémie, c'est-à-dire lorsque nous en avons plus de 160 mg/dl.

Les principales causes :

Le surpoids. Il entraîne une augmentation des triglycérides.

L'alimentation. Le fait de ne pas suivre un régime alimentaire sain, notamment en consommant des aliments contenant trop de graisses saturées ou d'origine animale, du sucre simple ou des acides gras hydrogénés, est directement lié à l'augmentation des triglycérides. Il faut donc éviter de les consommer ou en réduire autant que possible l'usage.

Un **mode de vie trop sédentaire.** Ne pas faire de sport régulièrement ou ne pas activer son corps un peu tous les jours exerce une influence sur l'apparition d'une hypertriglycéridémie.

Une prédisposition génétique. Si vos parents ont un taux de triglycérides élevé, il y a des chances que vous soyez aussi dans ce cas.

Certaines maladies. Certaines conditions physiques comme le diabète ou les maladies de la thyroïde font augmenter les triglycérides. Tout comme l'utilisation de certains médicaments.

Un excès d'alcool. Une consommation excessive d'alcool empêche trop souvent les triglycérides de quitter le foie et d'exercer leurs fonctions. Cela entraîne une

augmentation du tissu adipeux dans le foie et contribue également à l'élévation du taux de sucre dans le sang.

Quels sont les risques à plus ou moins long terme ?

Le développement de l'athérosclérose, c'est-à-dire le rétrécissement des artères, qui peut entraîner une angine de poitrine ou une maladie cardiaque.

Si le dernier examen sanguin montre des anomalies, votre médecin pourra vous donner quelques conseils pour les atténuer. Ne vous inquiétez pas, car il ne s'agit pas de mesures trop contraignantes, mais de petits changements que nous devons adopter dans notre vie de tous les jours, surtout en ce qui concerne notre alimentation. Si nous mangeons des aliments d'origine animale, nous ingérons également des triglycérides, donc la première chose que nous devons envisager, c'est de réduire notre consommation de ce type d'aliments.

Les aliments à éviter : ● l'alcool ● les sodas ● boissons sucrées ● les biscuits ● les viennoiseries ● la charcuterie ● les pâtisseries ● les viandes grasses (agneau, boeuf, porc) ● les féculents (riz, pâtes...) ● les aliments frits.

Indecosa CGT - Arnaud Faucon

Paru dans Vie Nouvelle N° 233 - Janvier/Février 2023- Le journal des retraités CGT