



Cynthia Mailhot
Naturopathe agréée

Le mauvais cholestérol n'existe pas !

Ne sursauter pas le mauvais cholestérol n'existe pas ! Cette façon de le nommer est attribuée au langage populaire. Dans les prochaines lignes, nous verrons l'origine du cholestérol, ses rôles physiologiques essentiels, comment est assurée sa distribution et quelques outils pour le maintenir à des niveaux adéquats pour le corps humain.

Le cholestérol est une molécule qui fait partie des lipides. Il existe deux grandes familles de lipides, dont celle appelée les lipides vrais formés des acides gras et des triglycérides et celle formée des molécules lipophiles qui contient les phospholipides, les eicosanoïdes et le cholestérol. Le cholestérol est principalement fabriqué de façon endogène, c'est-à-dire par l'organisme. **Sa fabrication est assurée à 75% par le métabolisme hépatique, le foie. Le 25% restant est de source exogène, de notre alimentation. Il est principalement contenu dans les viandes animales.**

Dans l'organisme humain, le cholestérol joue un rôle essentiel comme précurseur des hormones stéroïdes (*aldostérone, cortisone et cortisol*), des hormones stéroïdes sexuelles (*progestérone, œstrogène, androgène et testostérone*) et des sels biliaires. **Il est également indispensable pour la synthèse de la vitamine D qui intervient dans la calcification des os.** Il entre aussi dans la composition des membranes cellulaires et les stabilise.

Le cholestérol est une molécule hydrophobe, insoluble dans l'eau. Ces substances lipidiques hydrophobes doivent être transportées dans le sang par d'autres vésicules. Nous parlons dans ce cas-ci des lipoprotéines. Les lipoprotéines ce sont des vésicules possédant des densités différentes. Notamment, les vésicules de faibles densités (LDL) ont pour fonction de transporter le cholestérol dans le sang pour déverser les molécules lipidiques partout dans l'organisme y compris

dans les vaisseaux sanguins. Cette livraison ne doit pas être abusive, car elle peut entraîner l'obstruction des artères et des conséquences catastrophiques pour le cœur et le cerveau notamment. Heureusement, on peut compter sur les HDL, d'autres lipoprotéines, qui sont des transporteurs de haute densité pour récupérer de la circulation sanguine le cholestérol excédentaire.

Retenons que les lipoprotéines à faible densité (LDL) sont celles qui transportent le cholestérol vers les cellules et qui sont responsables du dépôt de cholestérol dans les artères; c'est celles que l'on nomme injustement le mauvais cholestérol. Les lipoprotéines à haute densité (HDL) transportent quant à elles le cholestérol excédentaire vers le foie où il est dégradé et éliminé par la suite via l'intestin, c'est ces transporteurs que l'on surnomme le bon cholestérol.

Pour s'assurer du bon équilibre du cholestérol et des lipoprotéines qui jouent un rôle essentiel à la distribution des molécules lipidiques à tous nos tissus et nos cellules il faut, entre autres, avoir une bonne digestion, assimilation et élimination des gras. Il faut aussi consommer un apport minimal de 30 grammes de fibres par jour (*légumes, fruits, noix et graines, grains entiers*). Faire de l'exercice régulièrement encourage des niveaux sains de cholestérol, HDL, et LDL.

En espérant, vous avoir aidé à mieux aimer votre cholestérol !

Cynthia Mailhot

Naturopathe Agréée

819.751.2960

www.cynthiamanaturopweb.ca

Étudiante en Biologie Médicale, UQTR
Certifiée Mode de Vie Thérapeutique, First Line Therapy
Certifiée Alimentation Sportive, Coach Export