

# Les compléments alimentaires peuvent-ils m'aider à équilibrer mon cholestérol ?

**Le site du Docteur Philippe COLLIN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/philippe.collin](http://www.docvadis.fr/philippe.collin)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**Les compléments alimentaires comprennent des vitamines, des provitamines ou des fibres. Ils peuvent se présenter sous forme de gélules, capsules, ampoules ou encore enrichir certains produits alimentaires tels que les yaourts, margarines ou tisanes.**

## **Dois-je consommer des aliments enrichis en vitamines ?**

Les vitamines E et C sont des antioxydants qui limitent l'oxydation du cholestérol, responsable de la formation de la plaque d'athérome qui provoque l'obstruction des artères.

La vitamine E est présente dans les aliments contenant des graisses polyinsaturées (huiles végétales, margarines enrichies en vitamine E). Si vous en consommez régulièrement, vous ne manquez pas de vitamine E et vous n'avez pas besoin d'acheter des compléments alimentaires

La vitamine C est présente dans les agrumes (oranges, citrons), les kiwis, les fruits rouges, les brocolis et les poivrons. Si vous consommez 150 g par jour de ces aliments (cela équivaut à 1 orange ; 2 kiwis ; 2 ou 3 clémentines ; 1/2 pamplemousse...), il est inutile d'acheter des compléments alimentaires.

## **Dois-je consommer des aliments enrichis en fibres ?**

Les fibres forment un maillage autour des aliments ingérés, ce qui favorise l'élimination des graisses dans les selles. Elles permettent de diminuer le taux de cholestérol total, et réduisent la survenue de certains cancers. On les trouve notamment dans les fruits et les légumes, le pain complet. Si votre alimentation est riche en fibres, inutile de recourir à des aliments enrichis en fibres comme les céréales.

## **Dois-je consommer des alicaments \* enrichis en stérols végétaux ?**

Certains yaourts et margarines allégés en matière grasse sont enrichis en phytostérols qui appartiennent à la famille des stérols, tout comme le cholestérol. Ces phytostérols limitent le passage dans le sang du mauvais cholestérol (LDL cholestérol). Une consommation de 2 à 3 g par jour de phytostérols diminue le LDL cholestérol de 5 à 15 %.

Les yaourts enrichis contiennent entre 0,75 g et 2 g de phytostérols par portion. La margarine enrichie en contient un peu moins de 1 g par portion de 10 g.

Ces alicaments n'ont pas d'intérêt médical clairement démontré. Une alimentation équilibrée, limitant les aliments riches en cholestérol, doit donc être privilégiée.

Vous pouvez également consommer du soja, des huiles végétales de maïs, de tournesol et de colza, ainsi que des noix qui sont naturellement riches en phytostérols.

\* Produits alimentaires dans lesquels ont été introduits des éléments considérés comme particulièrement bénéfiques pour la santé.

## **Dois-je consommer des aliments enrichis en oméga 3 ?**

Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés qui participent à la prévention des maladies cardiovasculaires. On les trouve dans le poisson gras des mers froides (maquereau, sardine, saumon), l'huile de colza ou de noix.

Si vous ne consommez pas ces aliments deux ou trois fois par semaine, il peut être judicieux d'utiliser de la margarine enrichie en oméga 3.

Une alimentation équilibrée est votre première alliée « santé ». Les compléments alimentaires peuvent parfois compenser certains manques. Parlez-en avec votre médecin.