

# J'ai de l'hypertriglycéridémie

**Le site du Docteur Nathalie PIGANEAU-HOUDARD**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/nathalie-piganeau-houdard](http://www.docvadis.fr/nathalie-piganeau-houdard)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**Une hypertriglycéridémie correspond à un excès de graisses (triglycérides) dans le sang. Associée à une hypercholestérolémie, elle constitue un facteur de risques cardiovasculaires majeur. Isolée, elle est également dangereuse pour les artères et est toujours le reflet de désordres nutritionnels.**

## Qu'est-ce que les triglycérides ?

Les triglycérides sont des graisses fabriquées à partir d'aliments que vous consommez. Ils proviennent notamment de la consommation de sucres et d'alcool que le foie transforme en triglycérides. Ils circulent ensuite dans le sang et sont stockés dans le tissu adipeux, où ils jouent le rôle de réserves énergétiques.

## Qu'est-ce qu'une hypertriglycéridémie ?

Lorsque le niveau de triglycérides qui circulent dans votre sang augmente au-delà d'une certaine limite, on parle d'hypertriglycéridémie.

## Quelles en sont les causes ?

L'hypertriglycéridémie peut être due à une consommation excessive d'alcool ou à un défaut du métabolisme. Les causes d'hypertriglycéridémie sont de 3 ordres :

- Consommation de sucres (glucidiques) excessive.
- Consommation d'alcool excessive.

- Surcharge pondérale.

## **J'ai une hypertriglycéridémie, que dois-je faire ?**

La première des mesures consiste à changer ses habitudes alimentaires :

- Stoppez toute consommation d'alcool qui favorise la formation des triglycérides dans le sang. Dans certains cas, cette mesure peut suffire à ramener le taux de triglycérides à la normale.
- Limitez la consommation des fruits et des aliments sucrés (pâtisseries et viennoiseries, desserts préparés, glaces, fruits secs, confitures, chocolat, sodas, jus de fruits, sirops...). Notez que le sucre peut être remplacé par de l'aspartam, y compris dans certaines préparations pâtisseries.
- Modérez la consommation de féculents (pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs).
- Diminuez la consommation de graisses animales (beurre, viandes grasses, charcuterie, fromages). Idéalement, il est bénéfique de remplacer la viande par le poisson, notamment le poisson gras (maquereau, sardine), au moins deux ou trois fois par semaine.
- Utilisez de préférence des graisses dites « insaturées », d'origine végétale (huiles de tournesol, de maïs, de colza, d'olive, margarines).

La seconde mesure consiste à pratiquer une activité physique modérée et régulière : 20 à 30 minutes de marche soutenue chaque jour, le vélo, la natation... contribuent aussi au contrôle de votre taux de triglycérides. La perte de poids concourt à faire baisser la triglycéridémie. L'observance des conseils alimentaires, incluant la suppression des boissons alcoolisées, et l'activité physique entraînent le plus souvent cette perte de poids. Ainsi, toutes ces mesures contribuent à un meilleur contrôle de votre taux de triglycérides dans le sang. Si ces mesures ne suffisent pas, le recours à un médicament peut être envisagé.

L'excès de triglycérides dans le sang se corrige efficacement par un changement des habitudes alimentaires et une perte de poids. La prise d'un médicament augmente l'efficacité de ces mesures, mais n'en dispense pas ! Le médicament seul ne sera pas assez efficace pour traiter l'hypertriglycéridémie. Seule la combinaison du régime, de la perte de poids, de l'activité physique et du médicament est efficace.