



Cholestérol

- Il en faut toujours une quantité minimale dans le sang, entre 1,6 et 2 g/l, pour satisfaire aux besoins de synthèse d'hormones, comme la testostérone chez l'homme, les estrogènes et la progestérone chez la femme. Au-delà de 2 g/l, le risque de maladie cardio-vasculaire est accru proportionnellement à l'hypercholestérolémie (trop de cholestérol dans le sang). Cette dernière est plus ou moins héréditaire et se développe quand l'alimentation est surchargée en charcuteries, œufs et/ou abats. C'est pourquoi le cholestérol devrait être dosé au moins tous les 5 ans.
- La pratique d'exercices réguliers et de longue durée permet, avec un régime (réduction des aliments riches en cholestérol), une diminution significative de la cholestérolémie, surtout du « mauvais cholestérol » (LDL-cholestérol qui favorise le développement de la plaque d'athérome sur les artères), et une augmentation de la proportion de « bon cholestérol » (HDL-cholestérol).

