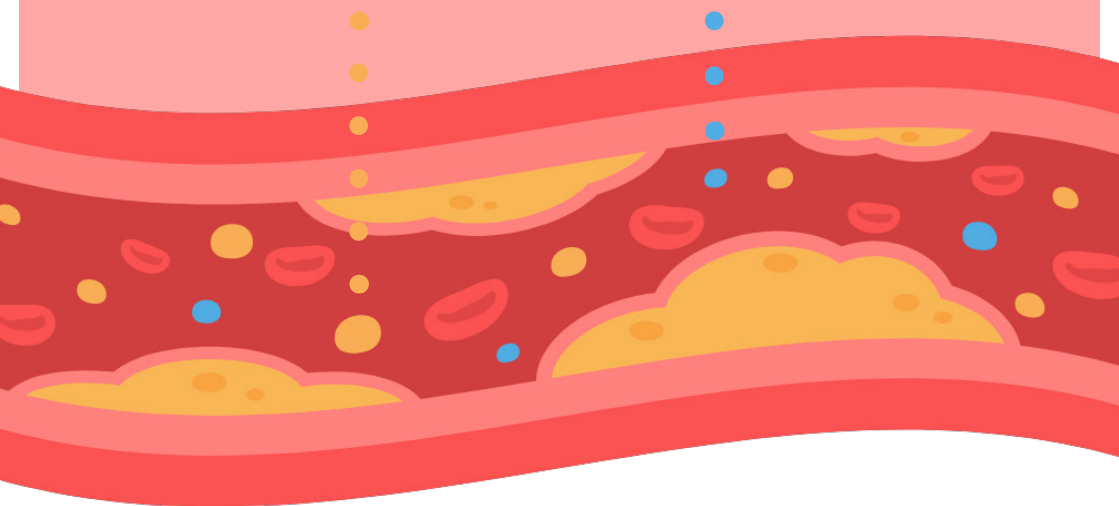


La surveillance du **CHOLESTÉROL**

**LE DÉPISTAGE RÉGULIER PERMET DE
PRÉVENIR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE
MALADIE CARDIOVASCULAIRE.**

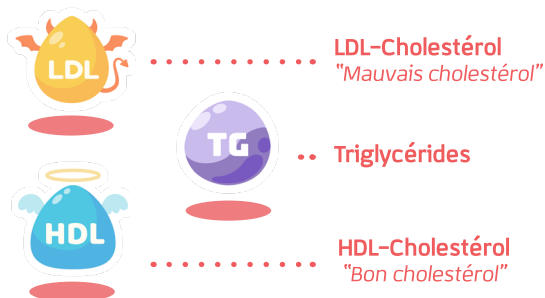


Flashez le QR code
pour en savoir plus
sur le cholestérol

labio
Laboratoire de Biologie Médicale

Membre
du réseau national
**les
bio
LOGISTES
indépendants**

Le bon et le mauvais cholestérol



Le bilan lipidique permet de surveiller le taux de lipides dans le sang, en particulier le cholestérol (LDL-Cholestérol et HDL-Cholestérol) et les triglycérides.

Des taux trop élevés de LDL-Cholestérol et/ou de triglycérides, ainsi qu'un taux bas de HDL-Cholestérol sont appelés des anomalies lipidiques et considérés comme des facteurs de risque cardiovasculaire.



Que faire en cas d'anomalie ?



Privilégier

Fruits Légumes Lait écrémé

Produits laitiers à base de lait écrémé

Céréales complètes Pains complets

Activité physique Poissons Eau



Diminuer

Graisses de cuisson Charcuteries

Gâteaux sucrés, salés et pâtisseries

Fromages Lait entier Crème

Viandes grasses Sucre Alcool



Pour toute question, n'hésitez pas à demander conseil à votre biologiste !