

# Comment faire baisser votre taux de TRIGLYCÉRIDES?

Les triglycérides sont des gras qui proviennent de la transformation de l'alcool et du sucre par votre foie. Des taux de triglycérides trop élevés peuvent entraîner, entre autres :

- Des maladies cardiovasculaires
- Une pancréatite
- Une inflammation chronique du foie

Ils sont trop élevés dans votre sang? Voici comment VOUS pouvez tout simplement les abaisser.

## #1 RÉDUIRE (OU CESSER!) VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Les femmes ne devraient jamais consommer plus de 9 consommations d'alcool par semaine, et les hommes jamais plus de 14. Au-delà de ces chiffres, l'alcool peut devenir toxique pour le corps (moelle osseuse, cerveau, cervelet, foie, petits nerfs (notamment ceux des pieds et du pénis). Si vos triglycérides sont très élevés, il faut réduire encore davantage.

## #2 RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS TRÈS SUCRÉS

Il s'agit des aliments qui contiennent de grandes quantités de sucre, de sirop d'érable, de cassonade, de sirop de maïs, de miel, etc. Les pire coupables : les boissons gazeuses et les desserts du commerce.

## #3 AUGMENTER VOTRE CONSOMMATION D'OMÉGA-3

Consommez au moins 3 fois par semaine de ces poissons gras : saumon, maquereau, truite, sardine, flétan, hareng, thon (pas le thon rouge).

D'autres aliments riches en oméga-3 : les noix de Grenoble, l'huile de canola.

## #4 CHOISIR DE BONS GRAS

Limitez votre consommation de gras d'origine animale (sauf les poissons nommés ci-haut!), surtout les charcuteries, le fromage, le beurre, les viandes.

Choisissez plutôt l'huile d'olive, les margarines végétales.

## #5 FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PERDRE DU POIDS (ou éviter d'en prendre!)

### Ressources intéressantes :

[passeportsanté.net](http://passeportsanté.net)

[doctissimo.fr](http://doctissimo.fr)

★Cible chez la plupart des gens : <1,7★

Votre taux actuel :