

"J'ai trop de triglycérides,
que dois-je faire pour revenir
à un taux normal?"



Problématique

L'hypertriglycéridémie correspond à un taux de triglycérides dans le sang trop élevé ($> 1,5$ g/l) et est souvent associée à un surpoids chez le patient.

On parle d'hypertriglycéridémie isolée quand il n'y a pas d'autres perturbations du bilan lipidique.

Si le taux de triglycérides dépasse les 10 g/l, le risque de développer une pancréatite aiguë est accru.

Comment conseiller vos patients pour les aider à adapter leur alimentation ?

Vos conseils, en pratique

1^{RE} ÉTAPE

Réaliser des tests pour identifier les causes



TEST 1 : S'il y a un **surpoids**, recommander un **régime** pendant 15 jours.



TEST 2 : S'il n'y a pas de surpoids ou si le taux de triglycérides reste élevé (malgré le régime), suggérer en fonction de l'alimentation de votre patient : un **régime d'éviction des sucres** et/ou de l'alcool pendant 15 jours, **OU un régime d'induction des graisses** (pendant une soirée par exemple).

2^È ÉTAPE

Si ces tests ont un impact sur le taux de triglycérides, recommander alors au patient d'adapter son alimentation sur le long-terme en :



- Limitant la consommation d'aliments sucrés,
- Et/ou réduisant la consommation d'alcool,
- Et/ou diminuant l'ajout de matières grasses (lors de la cuisson des aliments par exemple).



Un traitement médicamenteux peut être instauré en parallèle du traitement diététique si le taux de triglycérides reste élevé (> 4 g/L).



Bon à savoir

Les triglycérides sont des graisses issues :

- De la transformation de certains aliments comme les sucres ou l'alcool dans le foie
- De la consommation de matières grasses.

En France, l'hypertriglycéridémie isolée touche **2,4 % des 35-64 ans¹**.



C'est essentiel aussi...

De conserver une activité physique régulière.

Il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour². En effet, l'activité physique permet de consommer l'énergie stockée sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux.



Nestlé

1. Étude MONA LISA (Monitoring national du risque artériel, 2005-2007).
2. PNNS – Programme National Nutrition Santé.

Comment faire en pratique ?

Voici quelques suggestions simples pour aider votre patient à adapter son alimentation sans pour autant bannir le plaisir de manger :

Aliments sucrés

Pâtisseries
Sodas
Bonbons
Confiture
Chocolat



- **Réduire la consommation d'aliments sucrés.**

- Conserver une **consommation occasionnelle** pour éviter la frustration. Exemple du chocolat : adapter les quantités en fonction de la tolérance du patient.



Aliments gras

Charcuterie
(hors jambon blanc),
viandes grasses
Beurre, crème, huiles
Friture ou aliments frits
Fromage
Mayonnaise



- Privilégier les **viandes blanches** ou **viandes rouges peu grasses** : blanc de poulet ou de dinde, jambon blanc...

- Limiter toutes les matières grasses, et en consommer en petites quantités. Au sein des huiles, choisir celles apportant des acides gras oméga 3 (huile de colza). Il existe également des beurres et crèmes allégés en matières grasses.

- Penser à faire des sauces **plus légères**. Exemple : sauces au yaourt.



- Penser à la **cuisson en papillote ou à la vapeur**.

- **Réduire les quantités de fromage** (portion de 30 g), en privilégiant les fromages les moins gras, comme les fromages frais (à tartiner). **Penser aussi aux autres produits laitiers** (yaourts 0 % ou fromages blancs 0 %).

Alcool

Vin
Cidre
Bière
Digestifs



- **Privilégier les boissons non alcoolisées.**

Astuce : il est possible de réaliser des cocktails sans alcool, pour les consommations festives.

- **Penser également à boire de l'eau**, qui est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.



En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/HTG
09 70 80 97 80

