

SOMMAIRE

Introduction	3
LES LIPIDES : QUE SONT-ILS ?	
D'OU VIENNENT-ILS ?	7
La place des lipides dans l'alimentation	8
Les différents types de lipides	13
Les acides gras et les triglycérides	15
Le point sur les huiles	27
Le cholestérol	29
Le point sur les oeufs	33
COMMENT DIGÈRE-T-ON LES GRAISSES ?	35
LE DOSAGE DES LIPIDES	43
Pourquoi doser les lipides ?	44
Comment interpréter mes dosages ?	55
CLASSIFICATION DES DYSLIPIDEMIES	59

Bon ou mauvais cholestérol ?

QUE FAIRE DEVANT UNE AUGMENTATION DES LIPIDES ?	67
Modifier son alimentation	68
Traiter la sédentarité	83
LES HYPOLIPEMIANTS :	
LES MEDICAMENTS QUI DIMINUENT LE TAUX DE LIPIDES	
L'hypercholestérolémie pure	91
Les hypertriglycériidémies pures	96
Les dyslipidémies mixtes	98
En conclusion : quelques points à retenir...	101
POUR EN SAVOIR PLUS...	102
COMPLEMENT :	
Tableau de composition de quelques aliments riches en lipides	103