

CONSEILS CONTRE L'HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE

L'hypertriglycémie résulte de plusieurs facteurs alimentaires, associés ou non :

- ✓ l'excès de sucres simples: produits sucrés, fruits...
- ✓ la consommation excessive d'alcool

Contre l'excès de triglycérides, il faut donc réduire...

- **les apports en sucres simples** : sucre, de table, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries...et limiter la consommation de fruits à 2 par jour, en fin de repas



- **les apports en alcool**. L'alcool est calorique et favorise la prise de poids. Il peut engendrer des conséquences néfastes sur votre organisme: hypertension artérielle...



Sans oublier...

X le **contrôle du poids**, en particulier si vous présentez une surcharge pondérale ;

X l'**activité physique**, dont la pratique régulière (2 à 3 fois par semaine, à hauteur de 30 minutes) est essentielle

