

Le Spot Santé

MÉMO GRATUIT



Cholestérol et glycémie, le mémo

Les seuils, les objectifs et les bons gestes pour protéger son cœur

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Cholestérol et glycémie, le mémo

Les seuils, les objectifs et les bons gestes pour protéger son cœur

Au sommaire

- 01 Pourquoi les surveiller ensemble
- 02 La glycémie en un tableau
- 03 Le bilan lipidique en un tableau
- 04 Les gestes qui font la différence
- 05 Fiche : mes résultats et objectifs
- 06 Fiche : mes trois engagements
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 7 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Pourquoi les surveiller ensemble

Un cholestérol élevé et une glycémie élevée abîment tous deux les artères. Ils partagent beaucoup de causes (sédentarité, surpoids, alimentation déséquilibrée) et les mêmes remèdes. Le médecin les évalue avec la tension artérielle, le tabac, l'âge et les antécédents pour estimer votre **risque cardiovasculaire global**.

CHAPITRE 02

La glycémie en un tableau

Glycémie à jeun	Interprétation
De 0,70 à 1,10 g/L	Valeurs habituelles
De 1,10 à 1,25 g/L	Hyperglycémie modérée à jeun (prédiabète)
1,26 g/L ou plus, à deux reprises	Diabète

Le diabète peut aussi être diagnostiqué devant une glycémie de 2 g/L ou plus à n'importe quel moment, avec des symptômes. L'**hémoglobine glyquée** reflète la moyenne des glycémies sur deux à trois mois et sert surtout au suivi.

Les signes qui doivent faire consulter

- ☐ Soif intense, urines abondantes.
- ☐ Fatigue inhabituelle.
- ☐ Amaigrissement inexpliqué.
- ☐ Infections à répétition, plaies qui cicatrisent mal.

☐ Vision trouble.

CHAPITRE 03

Le bilan lipidique en un tableau

Paramètre	Ce qu'il indique
LDL-cholestérol	« Mauvais » cholestérol, cible principale
HDL-cholestérol	« Bon » cholestérol
Triglycérides	Sensibles au sucre, à l'alcool, au poids
Cholestérol total	Peu interprétable seul

Les objectifs de LDL selon le risque

Repères des recommandations françaises de la Haute Autorité de santé, à titre indicatif :

Risque cardiovasculaire	LDL-cholestérol visé
Faible	Inférieur à 1,9 g/L
Modéré	Inférieur à 1,3 g/L
Élevé	Inférieur à 1,0 g/L
Très élevé	Inférieur à 0,7 g/L

Les recommandations européennes de cardiologie, reprises par l'Assurance Maladie, retiennent des cibles plus basses pour les risques élevés (par exemple moins de 0,55 g/L pour un risque très élevé). C'est votre médecin qui évalue votre niveau de risque et fixe votre objectif.

CHAPITRE 04

Les gestes qui font la différence

Dans l'assiette

- ☐ Des légumes à chaque repas et des fruits chaque jour.
- ☐ Des féculents complets et des légumineuses deux fois par semaine au moins.
- ☐ Huiles de colza, de noix ou d'olive plutôt que beurre et crème.
- ☐ Du poisson deux fois par semaine, dont un gras.
- ☐ Moins de charcuterie, de viande rouge, de produits ultra-transformés.
- ☐ Moins de boissons sucrées et d'alcool.

Au quotidien

- ☐ Au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine, comme la marche active.
- ☐ Une courte marche après les repas.
- ☐ Moins de temps assis.
- ☐ Arrêt du tabac (aide possible : Tabac Info Service, substituts nicotiniques).
- ☐ Perte de poids si nécessaire, même modérée.
- ☐ Un sommeil suffisant.

Attention aux compléments : la levure de riz rouge contient une substance identique à une statine. Ne la prenez pas sans avis médical, surtout si vous avez déjà un traitement.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mes résultats et objectifs

Date du dernier bilan

Glycémie à jeun

Hémoglobine glyquée (si dosée)

LDL-cholestérol

HDL-cholestérol

Triglycérides

Tension artérielle

Niveau de risque évalué par mon médecin

Mon objectif de LDL

Traitement en cours

Prochain contrôle

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mes trois engagements

Engagement alimentation

Engagement activité physique

Engagement tabac, alcool ou sommeil

Date du point dans trois mois

RÉFÉRENCES

Sources

Haute Autorité de santé — principales dyslipidémies : stratégies de prise en charge

https://www.has-sante.fr/jcms/c_2039802/fr/principales-dyslipidemies-strategies-de-prise-en-charge

Assurance Maladie — diabète

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete>

Assurance Maladie — cholestérol et triglycérides élevés : traitement

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/trop-cholesterol-triglycerides-dans-sang-dyslipidemie/traitement>