

Triglycérides

Définition

Définition [VIDAL de la famille] : Graisses circulant dans le sang. Elles proviennent essentiellement de l'assimilation des corps gras, des sucres et de l'alcool.

Comment on les nomme ?

Ils sont aussi appelés glycérides (terme qui n'est presque plus usité actuellement). On parle également de graisses neutres.

Qu'est ce que c'est ?

Les triglycérides appartiennent à la famille des lipides sanguins (les graisses qui circulent dans le sang). Ils font partie des graisses de l'organisme, rapidement métabolisables pour fournir de l'énergie. Ils entrent dans la composition des membranes de toutes nos cellules, donc sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Par contre, passé un certain taux (en général 2g/l), ils se déposent dans les parois des vaisseaux sanguins et sont donc mauvais pour le cœur et les artères, ils se peuvent aussi se déposer dans le pancréas et l'abîmer.

Où les trouve t'on ?

Les triglycérides constituent la majeure partie des lipides alimentaires et des lipides de l'organisme stockés dans le tissu adipeux. On les trouve également dans le sang, où elles sont associées à des protéines spécifiques. C'est à partir du foie et de l'intestin grêle qu'elles passent dans le sang et dans la lymphe où elles vont être liées aux protéines du sang.

Digestion des triglycérides

Chimiquement, les triglycérides sont composées de trois molécules d'acides gras reliées à une molécule de glycérol. La digestion / assimilation des triglycérides est un processus trop compliqué pour moi (j'ai bien des infos mais je m'y perd un peu). En gros celles-ci passent par le tube digestif, les intestins, le sang. À la fin elles gagnent la glande hépatique (le foie) puis pénètrent dans les cellules des tissus où elles subissent deux types de réaction : Dans le tissu adipeux elles sont transformées en triglycérides constituant ainsi un stockage d'énergie. Dans les autres tissus elles subissent une dégradation permettant d'obtenir de l'énergie pour l'organisme.

Rôle des triglycérides

Les triglycérides servent surtout de réserve d'énergie. Tous les surplus alimentaires en glucides, en lipides ou en protéines peuvent se transformer en triglycérides. Un gramme de triglycéride contient plus du double d'énergie qu'un gramme de glucides ou de protéines ce qui signifie qu'il faut environ 2 g de sucre pour faire 1 g de lipide. Inversement, 1 g de lipide peut fournir en énergie l'équivalent de 2 g de sucre.

Contrairement aux plantes qui font leurs réserves surtout sous forme d'amidon, les animaux mettent en réserve leurs surplus sous forme de triglycérides. D'après vous, pourquoi est-il plus avantageux pour les animaux de faire leurs réserves sous forme de lipides ? Chez certains animaux, les réserves de triglycérides peuvent aussi servir d'isolant thermique. C'est le cas, par exemple, des baleines ou des phoques. Les lipides ne sont pas solubles dans l'eau. Ils peuvent se dissoudre dans l'eau du corps en s'associant à des protéines spéciales.

Intérêt du dosage

A quoi sert ce dosage ?

Ce dosage permet le dépistage (souvent systématique) des dyslipidémies, permet de préciser le diagnostic afin de mieux évaluer le risque cardio-vasculaire d'un individu, et est utile au suivi des traitements hypolipémiants (qui visent à normaliser les taux de lipides dans le sang).

Quelles sont les précautions particulières à prendre ?

Il est impératif d'effectuer le prélèvement après 12 heures de jeûne (et sans avoir fumé), en période d'alimentation habituelle, à distance d'une grossesse, d'une maladie aiguë (notamment une infection ou un accident cardiaque) et en dehors de toute médication récente.

Penser à signaler d'éventuels traitements en cours car certains médicaments peuvent modifier la concentration de triglycérides dans le sang, notamment des traitements anti-hypertenseurs (diurétiques, bêta-bloquants), les pilules oestro-progestatives fortement dosées en œstrogènes et certains anti-inflammatoires (les corticoïdes).

Comment est interprété le résultat ?

Une HTG ne constitue pas, lorsqu'elle est isolée (c'est-à-dire en l'absence d'obésité, de diabète ou de HDL cholestérol bas) un facteur indépendant de risque coronarien. C'est rare !

Une HTG doit toujours faire évoquer/rechercher :

--- Une obésité.

- Une consommation d'alcool, parfois même modérée.
- Un trouble du métabolisme des glucides : diabète et/ou hyperinsulinisme.
- Une insuffisance rénale.
- Une hypothyroïdie.
- Une origine iatrogène (Pilule, dérivés de la vitamine A, Thiazidiques, bêtabloquants, corticothérapie).
- Plus rarement : stress, hépatite virale, HIV, pancréatite.

Une hypertriglycéridémie est souvent présente en cas d'obésité « androïde » (obésité du « haut du corps » avec augmentation du tour de taille), en cas de diabète, d'hyperuricémie et de maladies du rein.

Taux

Elles peuvent varier légèrement d'un laboratoire à l'autre.

Homme : 0.5 - 2 mmol/l soit 0.45 - 1.75 g/l

Femme : 0.40 - 1.60 mmol/l soit 0.35 - 1.40 g/l

Variations physiologiques et pathologiques

La triglycéridémie varie selon différents facteurs

- * Le sexe : chez la femme, elle est ordinairement plus basse que chez l'homme.
- * Le poids de l'individu.
- * L'âge : Valeurs plus faibles chez le nouveau-né et chez le sujet âgé. Valeurs plus hautes à la ménopause.
- * L'alimentation.
- * L'exercice physique.
- * La grossesse. Augmentation au troisième mois de la grossesse.
- * La consommation de tabac.
- * La quantité d'alcool ingérée.
- * La prise de certains contraceptifs oraux contenant des oestrogènes.
- * Le stress.

Un taux anormalement bas de triglycérides dans le sérum (hypotriglycémie) est beaucoup plus rare. Il est habituellement lié à un apport alimentaire insuffisant de triglycérides.

Augmentation

L'augmentation des triglycérides peut apparaître au cours de traitements par des antirétroviraux. Cette augmentation peut aussi être le signe d'une pancréatite (Terme employé pour désigner tous les états inflammatoires du pancréas).

Grossesse (surtout troisième trimestre).

Contraceptifs oraux.

Tabac.

Alcool.

Alimentation riche en sucre.

Obésité.

Dans les différentes dyslipémies avec risques de maladies cardio-vasculaires et pancréatites aiguës.

Diabète.

Goutte.

Insuffisance rénale.

Infarctus du myocarde.

Signification d'une augmentation (hypertriglycémie)

On observe une augmentation par l'alcool, chez les patients diabétiques et chez ceux qui suivent un régime riche en sucre, dans l'obésité, lors du tabagisme, lors de la prise de contraceptifs oraux ainsi qu'au cours des pancréatites aiguës.

Le traitement

Diététique

Cela peut paraître étonnant mais ces « graisses » proviennent de la dégradation par le foie des sucres absorbés en excès. Le régime visera donc à leur élimination de l'alimentation (ou au moins à leur limitation).

1^{ère} cible : le poids.

En cas de surcharge pondérale, une perte de poids - même modérée - peut normaliser le taux de TG.

2ème cible : l'alcool.

Il existe des sensibilités particulières à l'alcool. Parfois une consommation très modérée peut être en cause. L'expérience d'abstinence absolue sur 1 mois mérite d'être faite.

3ème cible : les glucides.

Il faut conseiller l'arrêt des sucres " rapides ", c'est à dire tout ce qui le goût sucré (sauf CANDEREL ou équivalent mais avec l'inconvénient de maintenir une appétence vers le sucré). Le miel et les fructoses de " régime " en font partie.

Le sucres lents c'est-à-dire complexes peuvent être consommés avec modération (pâtes, riz, pommes de terres, pain, légumineuses...).

La distinction sucres lents / sucres rapides étant loin d'être parfaite, se reporter à la fiche sur les glucides / Absorption et prise de poids pour plus de détails à ce sujet.

Les aliments déconseillés sont les suivants

Laitages

Lait gélifié, yaourts aux fruits, lait concentré sucré, flans.

Pains

Croissants, brioche, pain de mie, pain brioché, pain viennois.

Desserts

Sucre blanc, sucre roux, miel.

Gâteaux, pâtisserie, biscuits.

Chocolat et produits dérivés.

Pâte d'amande, pâtes de fruits.

Glaces, sorbets.

Fruits au sirop ou en compote.

Fruits secs : figues, pruneaux, dattes.

Fruits confits ou séchés.

Confitures.

Assaisonnements

Vinaigre (contient de l'alcool).

Mayonnaise du commerce.

Sauces sucrées (Ketchup, ..).

Boissons

Soda (Coca, Gini, Schweppes....), limonade.

Jus de fruits du commerce, sirops.

Petit déjeuner chocolaté, boisson chocolatée.

Lait vanillé, caramélisé.

Vin, bière, cidre, apéritifs, alcools forts, digestifs.

Les médicaments

* Maxepa : "Les oméga 3 doivent revenir, ce sont de vrais médicaments", a déclaré le Pr Jean-Charles Fruchart, directeur du département "athérosclérose" à l'Institut Pasteur de Lille en présentant une nouvelle étude démontrant les vertus de ce principe actif.

* Fibrates : possèdent une action biologique indéniable mais leur action sur la morbi-mortalité n'est pas démontrée.

* Statines : nouvelle génération qui possèdent une action sur les TG. Leur prescription dans les formes isolées demeure discutable.

Ces médicaments sont donnés à titre informatif et absolument pas pour une auto-médication. Consultez votre médecin traitant absolument !