

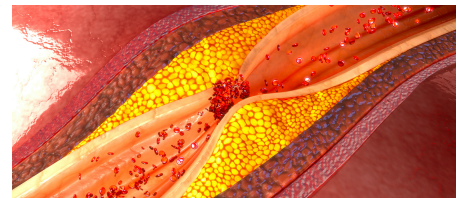
ALIMENTATION & CHOLESTÉROL

A savoir

Si le cholestérol est un constituant essentiel pour la vie de nos cellules, son excès est très nocif car il provoque le développement de **plaques d'athérome** dans les artères (athérosclérose).

Le cholestérol de notre organisme provient en partie du cholestérol directement fourni par les aliments. Mais les 3/4 du cholestérol de notre organisme sont fabriqués par le foie à partir d'autres graisses alimentaires comme les acides gras saturés.

En cas d'excès de cholestérol, il convient de faire attention à son alimentation et **d'apprendre à repérer les sources de « bonnes » ou « mauvaises » graisses.**



Limiter les aliments riches en cholestérol

Certains aliments apportent directement à l'organisme de grandes quantités de cholestérol et sont donc à limiter en cas d'hypercholestérolémie.

Ce sont surtout :

- Les œufs (jaune),
- Les abats (cervelle, foie, rognons, ris de veau),
- Et le beurre.



Manger plus d'aliments apportant des bonnes graisses, moins des autres

L'alimentation moderne est très souvent à la fois quantitativement **trop riche en graisses** (lipides) et **qualitativement déséquilibrée en termes d'acides gras.**

Les acides gras sont les constituants majoritaires des lipides.

Il en existe trois sortes :

- Les acides gras saturés,
- Les acides mono-insaturés,
- Les acides poly-insaturés.



Il s'agit là d'une classification chimique mais qui présente un grand intérêt au plan de la santé : Les acides gras saturés contribuent fortement à augmenter le taux de cholestérol sanguin et en particulier le « **mauvais cholestérol** »

Les acides gras mono-insaturés et poly-insaturés ont au contraire des **influences bénéfiques.**

Nos conseils

En pratique, pour bien équilibrer son alimentation en acides gras, quelques habitudes simples peuvent être prises :

- Manger **plus de poisson et produits de la mer** (riches en acides gras insaturés) et moins de viande (riche en acides gras saturés), par exemple du poisson 2 ou 3 fois par semaine, de la viande 1 fois par jour seulement.
- Sur le même principe, **réduire les charcuteries** (saucisson, saucisse, rillettes, pâtés) sauf le jambon maigre et consommer plus de volaille (poulet, dinde ...) sans trop de peau.
- Préférer les **produits laitiers partiellement écrémés** (yaourts, fromages blancs, crème allégée) aux fromages gras.
- **Varié les huiles** (olive, colza, noix, soja, tournesol) ou utiliser des huiles mixtes pour l'assaisonnement et la cuisine (faire attention aux températures supportées selon les huiles).
- Préférer les **margarines végétales** (à base de tournesol, maïs, olive) au beurre.
- Manger **plus de fruits et légumes** : Les crudités et fruits sont sources de vitamines anti-oxydantes qui aident à lutter contre l'athérosclérose et apportent des fibres indispensables à l'élimination du cholestérol.
- Manger des **produits céréaliers à chaque repas** (pain ou autre, si possible à base de farines complètes)
- **Cuisiner léger, bon et sain** :
 - ▶ Viandes et volailles en grillades agrémentées d'herbes aromatiques, ail, échalotes, persil frais,
 - ▶ Poissons au four, court-bouillon ou assaisonnés d'un filet d'huile d'olive, citron, persil, oignons,
 - ▶ Légumes vapeur ou en ratatouille, crème légère ou margarine conseillée, aromates, épices.

Quand consulter le médecin ?

Lorsque l'on relève un taux sanguin de cholestérol trop élevé sur deux analyses de sang consécutives, une prise en charge médicale peut s'avérer nécessaire.

ALIMENTS CONSEILLÉS

Poissons riches en oméga-3 :

Saumon, sardine, maquereau, hareng, thon (frais ou en conserve au naturel)

Huiles végétales bénéfiques :

Huile d'olive, huile de colza, huile de lin, huile de noix, huile d'avocat

Fruits et légumes riches en fibres et antioxydants :

Pomme, poire, orange, fraise, framboise, brocoli, épinard, chou kale, carotte, aubergine, poivron, tomate

Légumineuses (riches en fibres et protéines végétales) :

Lentilles (vertes, corail, noires), pois chiches, haricots rouges, blancs et noirs, fèves, pois cassés,

Fruits à coque et graines :

Noix, amandes, noisettes, graines de chia, graines de lin, graines de tournesol, graines de courge

Céréales complètes et aliments riches en fibres :

Riz complet, quinoa, flocons d'avoine, pain complet, orge, seigle, pâtes complètes

Viandes maigres et protéines alternatives :

Poulet (sans peau), dinde, lapin, tofu, tempeh, seitan

Produits laitiers allégés et alternatives végétales :

Yaourts nature ou allégés, fromages à pâte molle (ricotta, mozzarella, fromage de chèvre frais), lait écrémé ou demi-écrémé, boissons végétales enrichies en calcium (lait d'amande, d'avoine, de soja)

Chocolat et boissons bénéfiques :

Chocolat noir (70 % et plus), thé vert, infusions aux plantes, café (sans excès)

Autres aliments bons pour le cholestérol :

Soja et produits dérivés (tofu, lait de soja), avocat, algues (spiruline, wakamé)



ALIMENTS DÉCONSEILLÉS**Charcuteries et viandes grasses :**

Saucisson, pâté, rillettes, chorizo, saucisses, bacon, jambon sec (privilégier le jambon blanc dégraissé), viandes grasses (bœuf gras, agneau, porc gras, canard)

Produits laitiers riches en graisses saturées :

Beurre, crème fraîche entière, fromages à pâte dure (emmental, comté, mimolette vieille, parmesan), fromages très gras (roquefort, bleu, camembert au lait entier), lait entier

Fritures et plats industriels :

Frites, beignets, nuggets, chips, acras de morue, plats cuisinés industriels riches en graisses trans et saturées

Pâtisseries, viennoiseries, pain et féculents transformés :

Croissants, pains au chocolat, viennoiseries industrielles, biscuits industriels (sablés, cookies, gâteaux), tartes sucrées avec pâte feuilletée ou brisée industrielle, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc

**Snacks et apéritifs industriels :**

Crackers, biscuits apéritifs salés, popcorn industriel beurré, noix de cajou grillées et salées

Sucres et produits ultra-transformés :

Bonbons, barres chocolatées industrielles, pâtes à tartiner (riches en huile de palme et sucre), céréales du petit-déjeuner sucrées

Boissons sucrées et alcool :

Sodas (cola, limonade, boissons énergisantes), jus de fruits industriels (riches en sucres ajoutés), boissons lactées sucrées (chocolat au lait industriel), alcool en excès (bière, vin, spiritueux)

Margarines hydrogénées et huiles raffinées :

Margarines riches en acides gras trans, huile de palme, huile de coco (bien que naturelle, elle est très riche en graisses saturées), huiles raffinées utilisées pour la friture

Sauces et condiments riches en gras ou en sucre :

Mayonnaise industrielle, sauce barbecue, sauce béarnaise, ketchup (riches en sucres ajoutés), crèmes épaisses pour la cuisine