

ALIMENTATION ET CHOLESTEROL

L'hypercholestérolémie est un taux élevé de cholestérol sanguin. C'est un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire. Une bonne alimentation est le premier traitement d'un excès de cholestérol. Elle doit toujours être respectée même lorsqu'un traitement médicamenteux est nécessaire. Des repas équilibrés et variés sont une véritable assurance vie pour vos artères. Et certains aliments peuvent même protéger votre cœur. Autant de bonnes raisons d'adopter vos habitudes alimentaires aux conseils ci-dessous.

Une règle simple à retenir : aucun aliment n'est interdit. Avoir une alimentation diversifiée associée à une activité physique régulière (marcher, monter les escaliers...) ne peut qu'améliorer votre taux de cholestérol. Si vous devez suivre un traitement médicamenteux, celui-ci doit s'ajouter à une alimentation équilibrée (et non pas la remplacer). Si vous avez des doutes ou des questions sur votre hypercholestérolémie, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

OBJECTIFS : <u>DIMINUER</u> la consommation des aliments contenant des :	POURQUOI ?	SOLUTIONS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Graisses (quelles qu'elles soient). 	<p><i>Notre consommation devrait comporter de 30 à 35% de lipides (corps gras) ; elle est à l'heure actuelle de 40 à 45%.</i></p>	<p>Utiliser des poêles antiadhésives, diminuer les quantités de beurre ou huile dans certaines recettes, y ajouter de l'eau ou du bouillon, utiliser des épices et aromates afin de donner du goût aux plats... Et réduire la consommation de graisses cachées (plats traiteurs, certaines viandes, gâteaux, cacahuètes...)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acides gras saturés. 	<p><i>Parce qu'ils augmentent le taux de « mauvais cholestérol » LDL.</i></p>	<p>Diminuer les produits d'origine animale (excepté les poissons) : beurre, viande grasse, charcuterie, fromage, lait entier, plat cuisiné, biscuit, viennoiserie.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acides gras trans. 	<p><i>Acides gras trans : produits lorsqu'un lipide liquide (huile) est transformé en lipide solide par un processus chimique appelé hydrogénation. Un régime à teneur élevée en acides gras trans fait augmenter la cholestérolémie et le risque de maladies du cœur.</i></p>	<p>Diminuer la consommation de produits industriels, comme les biscuits, les aliments frits, certains plats traiteurs... Avant d'acheter les produits, n'oubliez pas de lire la liste des ingrédients. S'ils contiennent des « huiles partiellement hydrogénées » ou des AG trans, préférez les produits voisins !</p>

OBJECTIFS : AUGMENTER la consommation des aliments contenant des :	POURQUOI ?	SOLUTIONS
<ul style="list-style-type: none"> Acides gras insaturés (mono et polyinsaturés). 	<p>Parce que les acides gras insaturés diminuent le cholestérol total et principalement le mauvais cholestérol.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Varier les huiles : colza, noix, olive, tournesol... ou utiliser une huile composée type ISIO Protect. - Consommer quelques fruits secs oléagineux : amandes, noix...  - Consommer au minimum 2 à 3 fois/semaine du poisson dont au moins 1 fois du poisson gras : saumon, maquereaux, thon.... <p>ASTUCE : Un moyen simple de reconnaître les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Plus un corps gras est solide à température ambiante, plus il est saturé (beurre, saindoux, Végétaline...) ▶ Plus un corps gras est liquide à température ambiante, plus il est insaturé (huiles, margarines molles...). <p>Les acides gras monoinsaturés restent liquides à la température ambiante, mais deviennent solides au réfrigérateur. Les acides gras polyinsaturés restent liquides à la température ambiante et au réfrigérateur.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Antioxydants protecteurs : vitamine A, C, E et des polyphénols alimentaires. 	<p><i>Parce qu'ils possèdent la capacité de venir piéger les fameux « radicaux libres » générés par notre organisme en réponse aux agressions de notre environnement (stress, tabagisme, pollution, UV, consommation excessive d'alcool, ou de certains produits industriels, manque de sommeil, état infectieux) provoquant le vieillissement cellulaire.</i></p>	<p>Consommer à chaque repas des fruits et légumes ! Ce sera toujours meilleur pour la santé que les compléments alimentaires puisque les doses nécessaires peuvent être apportées par une alimentation variée.</p> 

 **Stop aux idées reçues : « le foie gras protège nos artères »**

● Le foie gras est un aliment riche en calories (500 kcal/100g) de part sa teneur en graisses importante : 45-60% de matière grasse. Certes, il contient 55% d'acides gras mono-insaturés qui « protègent les artères » mais cette richesse en bonne graisse est malheureusement contrebalancée par une teneur en acides gras saturés (40%) et une teneur en cholestérol (380 mg/100g) importante. La rilette qui est fortement déconseillée a pour un même apport calorique et de graisses autant d'acides gras saturés !

Le foie gras ne peut donc être assimilé aux « bonnes graisses » reconnues que sont les huiles ou les poissons gras. Pour finir, attention, il est riche en sel.



● Les produits contenant des **phytostérols et omégas 3** peuvent être un « plus » mais ne se substituent en aucun cas à une alimentation équilibrée.

