

# J'ai du cholestérol : quelques conseils nutritionnels

**Docteur Laurence SANTINI-GARCIA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-santini](http://www.docvadis.fr/laurence-santini)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**Une activité physique couplée à une alimentation saine constitue l'un des fondements essentiels de la maîtrise du cholestérol. Dix conseils pour une alimentation saine et équilibrée...**

## **Évitez les mauvaises graisses**

Consommez avec modération les aliments riches en graisses saturées comme les viandes rouges grasses (entrecôte), la charcuterie (sauf le jambon découenné), les viennoiseries, les pâtisseries, les barres et friandises chocolatées et les sucreries. Il faut préférer les produits laitiers et la crème allégés et limiter le beurre et le fromage. Enfin, il est conseillé de réduire les portions de viande et de préférer le poisson. Le cholestérol est essentiellement fabriqué à partir des mauvaises graisses. Ainsi, les œufs et le foie, même s'ils sont riches en cholestérol, ne sont plus interdits car leur impact sur le taux de cholestérol est modeste.

## **Redécouvrez les viandes maigres**

Les viandes maigres et blanches, comme le lapin, le veau, les volailles sans la peau, sont particulièrement recommandées. Le filet mignon de porc est autorisé car il s'agit d'une viande maigre.

## **Privilégiez les bonnes graisses**

Pour diminuer le mauvais cholestérol, il faut privilégier les acides gras insaturés qui comportent les acides gras mono-insaturés et les poly-insaturés.

Les acides gras mono-insaturés sont les oméga 9. Ils supportent bien la chaleur et on peut les utiliser pour

cuisiner. L'huile d'olive est riche en acides gras mono-insaturés de type oméga 9. Les acides gras poly-insaturés comprennent les oméga-3 et les oméga-6. L'huile de colza, l'huile de noix et les poissons gras sont riches en acides gras poly-insaturés de type oméga 3.

Préférez des produits laitiers pauvres en graisses, comme le lait écrémé, les yaourts maigres, le fromage blanc maigre. Mangez du poisson gras au moins trois fois par semaine. Utiliser de l'huile de colza ou des associations huile de colza et huile d'olive.

## **Mangez varié**

Pour éviter toute carence, variez les aliments. Si vous mangez de la viande le lundi, choisissez du poisson le mardi. Changez de légumes et alternez les féculents : pâtes, riz, pain, pommes de terre, légumes secs.

## **Adaptez votre façon de cuisiner**

Favorisez la cuisson au gril ou à la vapeur. Faites vos vinaigrettes maison à base d'huile de colza, d'olive ou de noix.

## **N'oubliez pas les fruits et les légumes**

Il est conseillé de manger au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour. Les fruits et les légumes sont riches en vitamines et en fibres, ils ont un effet rassasiant pour un apport calorique modéré.

## **Mangez régulièrement**

Ne sautez pas de repas, en particulier le petit déjeuner. Vous risquez d'avoir très faim en milieu de matinée, de grignoter et, finalement, de prendre un repas plus copieux à midi.

## **Mangez des fibres**

Les fibres aident à contrôler le poids et le taux de cholestérol en favorisant la digestion et l'élimination des graisses. Le pain complet et les pâtes de blé entier en contiennent. Les fruits et les légumes sont aussi d'excellentes sources de fibres. Les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots secs..) sont riches en fibres également et ont de plus un pouvoir rassasiant.

## **Buvez beaucoup**

Au moins 1,5 l d'eau par jour, davantage si vous pouvez. Evitez de boire trop de café, car il provoque des palpitations. Modérez votre consommation d'alcool.

## Répartissez bien les apports nutritifs au cours de la journée

Petit déjeuner	Environ 20 % de la ration énergétique quotidienne.	Café, pain complet et confiture ou margarine végétale, yaourt 0 %, fruit. Margarine à l'huile de colza ou une portion de 10 g de beurre.
Déjeuner sur le pouce	Environ 40 % de la ration énergétique quotidienne.	Pizza ou sandwich Pizza végétarienne ou Reine (mais pas celle aux 4 fromages) sans l'arroser d'huile + fruit
Déjeuner	Environ 40 % de la ration énergétique quotidienne.	Crudités variées (salade verte, concombre, tomates, radis, melon...).Poisson ou jambon maigre ou viande blanche ou volaille sans la peau.Légumes à volonté.Pain complet ou pommes de terre vapeur ou pâtes sans trop de graisses.Yaourt 0 % oufromage (deux portions par semaine).Fruit ou compote.
Collation	Environ 5 à 10 % de la ration énergétique quotidienne.	Fruit ou compote ou fromage blanc 0 %.
Apéritif		Tomates cerises, olives.
Dîner	Environ 35 % de la ration énergétique quotidienne.	Soupe de légumes maison ou salade.Poisson ou jambon maigre ou viande blanche ou volaille sans la peau.Légumes à volonté.Yaourt 0 % ou fruit ou compote.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments. Consommez une alimentation variée, limiter certaines graisses et préférez-en d'autres afin de préserver votre santé.

