



Découvrez le pouvoir des aliments

📍 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition
#TrouvezUneDiététiste
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA
NUTRITION.CA



Aliments qui réduisent le cholestérol

Le cholestérol est une substance semblable à la graisse qui fait partie des cellules de votre organisme et vous aide à fabriquer de la vitamine D, de la bile et certaines hormones. Toutefois, avoir un taux de cholestérol élevé augmente vos risques de maladie du cœur. Lisez la suite pour en savoir plus sur le cholestérol sanguin et le cholestérol alimentaire et sur la façon de maintenir un taux de cholestérol sain.

D'où vient le cholestérol?

Le cholestérol est produit par votre foie

Votre organisme produit naturellement du cholestérol dans votre foie. On l'appelle le « cholestérol sanguin », car c'est le cholestérol qui circule dans votre sang.

Le cholestérol provient de la nourriture

Le cholestérol peut provenir des aliments que vous mangez. C'est ce qu'on appelle le « cholestérol alimentaire ». On le trouve dans les aliments d'origine animale comme la viande, la volaille, les produits laitiers, les œufs, le poisson et les fruits de mer. Après que vous ayez mangé, le cholestérol alimentaire circule dans votre sang et est stocké dans votre foie.

Quels sont les deux types de cholestérol?

Le cholestérol LDL est appelé « mauvais cholestérol ». Un excès de ce cholestérol peut entraîner une accumulation de plaque dans vos artères, ce qui peut augmenter vos risques de maladie du cœur.

Le cholestérol HDL est appelé « bon cholestérol ». Il aide à éliminer le cholestérol LDL de vos artères.

Pour aider à réduire vos risques de maladie du cœur, il faut réduire le taux de cholestérol LDL ET augmenter le taux de cholestérol HDL.

Remarque : Les triglycérides ne sont pas un type de cholestérol, mais un type de gras présent dans le sang. Lisez cet article sur les triglycérides pour plus d'information (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).

Comment peut-on avoir un taux de cholestérol élevé?

Les facteurs de risque suivants peuvent être à l'origine d'un taux de cholestérol élevé :

- Des antécédents familiaux de cholestérol élevé
- Un régime alimentaire riche en matières grasses, notamment en gras saturés et en gras trans
- Le fait de ne pas avoir un poids santé
- Un faible niveau d'activité physique
- Une consommation élevée d'alcool
- Le tabagisme
- Certains problèmes de santé comme le diabète, les maladies rénales et les maladies du foie

L'hypercholestérolémie est-elle due à une consommation excessive d'aliments riches en cholestérol?

Non. La plupart des gens n'ont pas besoin de compter la quantité de cholestérol alimentaire qu'ils consomment chaque jour. La quantité de cholestérol provenant de l'alimentation a généralement peu d'impact sur le cholestérol sanguin.

Si vous vivez avec le diabète, la dyslipidémie ou une maladie du cœur, il est recommandé de consommer moins de cholestérol alimentaire. Parlez à une diététiste ou à votre professionnel(le) de la santé pour savoir quelle quantité de cholestérol alimentaire vous devriez consommer.

Que puis-je faire pour prévenir ou réduire un taux de cholestérol élevé?

- Choisissez des aliments protéinés pauvres en gras saturés, comme les haricots, les lentilles, le tofu, le poisson, les noix, les graines, les coupes maigres de viande, la volaille sans la peau ainsi que le lait et les produits laitiers à faible teneur en matières grasses. Essayez ces délicieuses tortillas au poulet et à la mangue pour un dîner savoureux ou cette salade de couscous de haricots noirs satisfaisante (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).
- Lisez les étiquettes : choisissez des aliments contenant 0 g de gras trans, et évitez les aliments fabriqués avec des gras hydrogénés ou partiellement hydrogénés. Les aliments frits, les croustilles, les beignes, les craquelins, les margarines dures et les produits de boulangerie sont parfois fabriqués avec des gras trans, alors lisez toujours l'étiquette.
- Choisissez des aliments qui contiennent des gras non saturés comme l'huile de canola ou d'olive, les avocats, le saumon et la truite, ainsi que les noix et les graines non salées.
- Mangez plus de fibres. Visez au moins 25 à 29 g de fibres par jour. Les fibres solubles sont particulièrement utiles pour réduire le taux de cholestérol LDL.

Consommez des aliments riches en fibres solubles tous les jours. Voici des exemples : avoine, son d'avoine, psyllium, graines de lin, orge, haricots, pois, lentilles, aubergines et gombos. Mangez les légumes et les fruits avec la pelure. Essayez ce plat de courgettes et aubergines à la méditerranéenne ou ce rapide et savoureux gruau instantané à la tarte aux pommes (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).

- Mangez une poignée (1/4 tasse) de noix et de graines non salées au moins cinq fois par semaine. Les graines de citrouille, de tournesol et de sésame, les amandes, les noix de Grenoble et les pistaches font d'excellents ajouts aux salades, aux produits de boulangerie et aux plats principaux. Essayez cette salade douce et croquante aux carottes avec des noix hachées (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).
- Choisissez des aliments qui contiennent des phytostérols. Ces derniers sont naturellement présents dans des aliments comme les grains entiers, les noix, les légumes, les fruits et les huiles végétales. Vous pouvez également trouver des produits alimentaires enrichis en phytostérols. Sur les aliments emballés, recherchez les étiquettes sur lesquelles figurent les mots phytostérol, stérol végétal ou stérols estérifiés.

Y a-t-il des régimes alimentaires particuliers qui aident à réduire le cholestérol?

Certains régimes alimentaires comme le régime Portfolio, la diète DASH et le régime méditerranéen ont démontré réduire le taux de cholestérol. En général, ces régimes sont riches en fibres et en gras non saturés, et pauvres en gras saturés. Si vous souhaitez modifier votre régime alimentaire afin de réduire votre taux de cholestérol, une ou un diététiste pourrait vous aider à créer un plan alimentaire personnalisé basé sur la science.

Certains changements à vos habitudes de vie peuvent également vous aider à prévenir ou à réduire un taux de cholestérol élevé :

- Gérez votre poids. Parlez à un ou une diététiste ou à votre professionnel(le) de la santé du poids qui serait bon pour vous.
- Bougez plus. Faire de l'exercice régulièrement améliore le taux de cholestérol HDL. Toute activité supplémentaire est utile. Essayez ces activités pour prendre l'habitude de bouger.
- Cessez de fumer. Des études ont montré qu'éviter le tabac peut permettre d'augmenter le taux de cholestérol HDL. Le site Téléassistance pour fumeurs propose des conseils et des ressources pour vous aider à vous lancer.

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut vous aider à prévenir ou à réduire un taux élevé de cholestérol grâce à des changements à votre alimentation. Votre diététiste vous fera des suggestions sur les aliments à consommer et à limiter en se basant sur la recherche, votre situation personnelle et vos

objectifs. Elle travaillera avec vous pour vous fixer des objectifs durables et réalistes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

Il existe de nombreuses façons d'essayer de maintenir un taux de cholestérol sain grâce à l'alimentation. Consommer plus de fibres et moins de gras saturés sont de bons moyens de commencer. Si vous vivez avec le diabète, la dyslipidémie ou une maladie du cœur, vous pourriez devoir consommer moins de cholestérol alimentaire. Parlez à votre diététiste ou à votre professionnel(le) de la santé du cholestérol alimentaire.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.