

Pour contrôler son cholestérol et ses triglycérides

Votre médecin vous a appris que votre niveau de cholestérol dans le sang est trop élevé. Il se peut que votre niveau de triglycérides le soit aussi. Vous pouvez agir !



BIEN MANGER



BOUGER 30 min
LA PLUPART DES JOURS



MAINTENIR OU RÉDUIRE
SON POIDS



NE PAS FUMER

Découvrez ici comment **BIEN MANGER**, une de ces « 4 stratégies gagnantes », peut vous permettre d'améliorer vos valeurs et d'éviter ou de réduire la médication.

1 Mettez sur des choix gagnants

Une alimentation variée, qui met l'accent sur les **légumes et les fruits**, les **produits céréaliers à grains entiers**, les **produits laitiers moins gras**, les viandes maigres, les volailles et surtout leurs substituts comme les **poissons**, les **légumineuses**, le **tofu**, les **noix** et les **graines**, est reconnue comme étant très efficace pour améliorer les niveaux de cholestérol.

Ce modèle d'alimentation est aussi la base de la diète méditerranéenne réputée bénéfique pour la santé du cœur. Référez-vous au verso pour plus de détails sur les choix gagnants.

2 Gérez les gras

Limitez les gras trans, les gras saturés et le cholestérol alimentaire

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas principalement le cholestérol contenu dans les aliments qui fait augmenter le cholestérol dans le sang. Une alimentation trop riche en gras trans ou en gras saturés est davantage responsable de cette augmentation.

Les **gras trans** sont des gras que l'on retrouve dans les produits transformés par l'industrie qui contiennent des huiles partiellement hydrogénées ou du shortening d'huile végétale (produits de boulangerie gras, fritures, grignotines, etc.).

Les **gras saturés et le cholestérol** se retrouvent surtout dans les produits d'origine animale comme les produits laitiers gras et les viandes grasses. Les abats, les jaunes d'œufs, les crevettes et les calmars sont d'autres sources importantes de cholestérol.



Privilégiez les gras insaturés

En plus d'être essentiels à une bonne santé, les gras insaturés (**monoinsaturés** et **polyinsaturés**) permettent un meilleur contrôle du niveau de cholestérol dans le sang. Les principales sources sont les huiles, les margarines non hydrogénées, les noix, les graines et l'avocat. Consommez-en régulièrement, mais **avec modération**, surtout si vous devez surveiller votre poids.

Parmi les gras polyinsaturés, ceux de la famille des **oméga-3** méritent une attention particulière pour leurs effets bénéfiques sur la santé du cœur.

Les meilleures sources d'oméga-3 sont les poissons, spécialement ceux qui sont plus gras (ex. : saumon, truite, maquereau, sardines, hareng) et le lin (graines moulues et huile). On en retrouve aussi, mais en moins grande quantité, dans l'huile de canola, les noix de Grenoble, le soya et ses produits dérivés (tofu, boissons de soya, fèves de soya rôties) ainsi que dans certains aliments enrichis en oméga-3 (œufs et breuvages laitiers).

3 Consommez plus d'aliments riches en fibres

Les fibres se trouvent uniquement dans les végétaux comme les produits céréaliers à grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses.

Certaines fibres, dites « solubles », aideraient à diminuer le niveau de cholestérol dans le sang, lorsqu'elles sont consommées régulièrement. On les retrouve principalement dans le psyllium, les graines de lin moulues, le son et les flocons d'avoine, les légumineuses, l'orge et certains fruits riches en pectine (tomates, pommes, oranges, fraises, poires, etc.).

Et n'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau pour permettre aux fibres de bien faire leur travail !

Et si vos triglycérides sont élevés...

- Diminuez votre consommation d'aliments riches en sucre comme les desserts sucrés (gâteaux, biscuits, pâtisseries, etc.), le chocolat, les boissons gazeuses et les sucreries (bonbons, sucre blanc, miel, sirops, etc.).
- Limitez votre consommation d'alcool autant que possible.
- Consommez à chaque jour des sources de gras oméga-3.
- Réduisez votre poids, si nécessaire.



Bien choisir ses aliments

Légumes et fruits

Mangez-en de 7 à 10 portions par jour.

Produits céréaliers

Préférez les versions à grains entiers.

Lait et substituts

Privilégiez les produits moins gras.

Viandes et substituts

Variez les sources de protéines.

Matières grasses

Préférez les meilleurs gras tout en limitant les quantités.

TRÈS BON CHOIX

Allez-y !

Des choix à faire le plus souvent possible pour les repas, les desserts et les collations.

Légumes et fruits de toutes sortes : frais, congelés, en conserve, séchés, en compote.

Consommez-les : nature, en soupe, en salade, en trempette, en brochette, dans les recettes...

N'oubliez pas les légumes vert foncé et orangés.



Pains, biscottes et pâtes faits de blé entier ou autres grains entiers

Riz brun

Céréales avec 2 g ou plus de fibres par portion de 30 g (ou 4 g par 55 g)

Son et flocons d'avoine (grauu)

Psyllium

Petits muffins faibles en gras, au blé entier, au son ou à l'avoine

Maïs soufflé sans gras

Lait et yogourts à 1 % ou moins de M.G.

Fromages légers à 15 % ou moins de M.G.

Boissons de soya enrichies

Poissons non panés

Légumineuses (ex. : pois, fèves, haricots, lentilles, pois chiches) et tofu

Poulet, dinde et autres volailles sans la peau

Viandes maigres, sans gras visible

Fruits de mer, sauf crevettes et calmars

Substituts de viande à base de soya

Blancs d'œufs

Noix* et graines*

Beurre d'arachide 100 % naturel*

Huiles* de canola, d'olive et de noix

Vinaigrettes* faites à base de ces huiles

Margarines non hydrogénées*

* Ces aliments contiennent des gras avantageux mais beaucoup de calories. Allez-y avec modération !

Vous pouvez aussi utiliser des versions réduites en gras de certains de ces aliments pour mieux gérer votre apport en gras et en calories.

BON CHOIX

Pensez-y !

Des choix intéressants, mais qu'on a avantage à remplacer aussi souvent que possible par les «très bons choix».

Jus de fruits à 100 %

Jus de tomate ou de légumes

Sorbets faits avec de la purée de fruits

Pains et pâtes faits de farine blanche

Riz blanc

Céréales à déjeuner pauvres en fibres

Biscuits sodas, toasts melba, galettes de riz ou autres craquelins avec 3 g ou moins de gras par portion

Barres de céréales non enrobées

Gâteau des anges ou éponge

Biscuits contenant 5 g ou moins de gras par portion

Bretzels

Lait à 2 % de M.G.

Yogourts entre 1 % et 3 % de M.G.

Fromages entre 16 % et 20 % de M.G.

Lait ou yogourt glacés, crèmes glacées légères

Poudings à base de lait partiellement écrémé

Charcuteries moins grasses (ex. : poitrine de dinde ou de poulet, jambon maigre, rôti de bœuf)

Beurre d'arachide* (régulier ou léger)

Crevettes et calmars

Jaunes d'œufs (maximum 2 ou 3 par semaine)

Huiles* de soya, de maïs, de tournesol, de carthame, etc.

Vinaigrettes* faites à base de ces huiles

Mayonnaises* et sauces à salade*

À LIMITER

À l'occasion...

Des choix riches en matières grasses, principalement en gras saturés, en gras trans, ou en cholestérol.

Pommes de terre frites ou autres légumes frits

Croustilles (chips) et autres grignotines

Produits de boulangerie tels que : croissants, danoises, tartes, pâtisseries, beignes, muffins de type gâteau

Craquelins avec plus de 3 g de gras par portion

Barres de céréales enrobées

Biscuits avec plus de 5 g de gras par portion

Lait à 3,25 % de M.G.

Yogourts à 3 % ou plus de M.G.

Fromages à plus de 20 % de M.G.

Crème glacée

Poulet et poisson panés ou frits

Viandes avec du gras visible

Charcuteries grasses (ex. : bacon, saucisses, salami, pâtés)

Peau des volailles, ailes de poulet

Tourtières, quiches et pâtés au poulet ou au saumon

Abats (foie, rognons, ris, cervelle)

Beurre

Crème, crème sure

Crème fouettée

Sauces à base de beurre ou de crème

Shortening

Huile de coco, de palme, de palmiste

Lard et saindoux

Margarines avec huile hydrogénée