

# Lignes directrices sur l'alimentation pour les personnes ayant un taux cholestérol élevé

Votre régime alimentaire et vos habitudes d'activités physiques peuvent influencer votre taux de cholestérol.

Le cholestérol est une substance grasse qui se trouve dans le sang et les cellules de votre organisme. Il est nécessaire en petites quantités pour fabriquer des hormones et faciliter la digestion. Le cholestérol n'est pas un élément nutritif essentiel car votre foie peut fabriquer ce dont il a besoin.

Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque de maladie du cœur.

Le cholestérol sanguin total comprend deux types de cholestérol :

- | Les lipoprotéines de faible densité (LDL) ou « mauvais cholestérol » peuvent former une plaque (athérosclérose) sur les parois de vos artères et bloquer l'écoulement du sang vers le cœur et le cerveau. Essayez d'avoir un faible taux de LDL.
- | Les lipoprotéines de haute densité (HDL) ou « bon cholestérol » aident à éliminer le cholestérol LDL de vos artères. Essayez d'avoir un taux élevé de HDL.

La présente fiche d'information fournit des conseils sur l'alimentation saine pour améliorer votre taux de cholestérol. Ceci vous aidera à réduire votre risque d'avoir ou d'aggraver une maladie du cœur et le risque d'AVC.



## Étape par étape

### 1. Essayez d'avoir un poids corporel sain.

- | Si vous avez un excès de poids, perdre du poids peut améliorer votre taux de cholestérol.

## 2. Choisissez vos sources de gras judicieusement.

- | Choisissez des aliments faibles en gras saturés. En voici des exemples :
  - | Coupes de viande maigres, comme le filet de bœuf ou de porc, la coupe du centre de la longe de porc, le bœuf haché maigre ou extra-maigre, le porc ou la volaille sans la peau (surtout la viande blanche). Une portion correspond environ ou quart d'une assiette ou une petite cuisse de poulet. Envisagez de choisir des substituts de la viande comme les légumineuses (pois, haricots et lentilles) et le tofu quelques fois par semaine.
  - | Lait à faible teneur en matières grasses (écrémé, 1 %), yogourt (0 %, 1 %, 2 %) et substituts du lait comme le fromage ayant moins de 20 % de matières grasses du lait (M.G.)
- | Incluez de petites quantités de gras insaturés (monoinsaturés ou polyinsaturés) dans votre alimentation. En voici des exemples :
  - | Les huiles de canola, de maïs, d'olive, d'arachide, de carthame, de soya et de tournesol.
  - | La vinaigrette et la mayonnaise à base de graisses insaturées et de beurre de graines.
  - | Les noix non salées et leurs beurres, comme les amandes et le beurre d'amandes, les arachides non salées et le beurre d'arachide.
  - | Les graines non salées comme les graines de chia, de citrouille, de sésame et de tournesol.
  - | La margarine molle non hydrogénée.
  - | Les avocats.
  - | Les poissons, y compris les poissons gras contenant des acides gras oméga-3 sains comme le hareng, le maquereau, le saumon, la sardine ou la truite.
- | Manger moins d'aliments riches en gras, surtout ceux qui sont riches en gras saturés et qui contiennent des gras trans. En voici des exemples :
  - | Les aliments frits, comme les pépites de poulet frites, les

- frites et les beignets.
  - Les viandes transformées comme la saucisse, le saucisson et les hot-dogs.
  - Les aliments préparés et transformés congelés prêts à manger tels que les vinaigrettes crémeuses, les pâtés au poulet et à la viande, les rouleaux de printemps, les pizzas et les gaufres.
  - Les collations comme les croustilles, les nachos, bâtonnets au fromage et les craquelins.
  - Les produits de boulangerie achetés au magasin tels que les pâtisseries, les croissants, les muffins, les biscuits et les tartes.
  - La crème glacée et les desserts congelés
  - La margarine et le shortening végétal à base d'huiles hydrogénées.
  - Le beurre, le saindoux et l'huile de noix de coco, de palme ou de palmiste.
3. Préparez vous-même vos repas et vos collations dans toute la mesure du possible en utilisant des méthodes de cuisson saines comme la cuisson au four, le pochage, la cuisson à la vapeur, le grillage, le rôtissage et le sauté dans de petites quantités d'huile ou de graisse non saturée.
4. Mangez des aliments riches en fibres, en particulier les fibres solubles.
- Essayez de consommer au moins 10 g de fibres solubles et 25 à 29 g de fibres totales par jour.
  - Les sources alimentaires comprennent les légumineuses (comme les haricots noirs, les fèves de lima, les petits haricots ronds blancs, le haricot pinto, les haricots rouges et les pois chiches), le psyllium, les grains entiers comme les flocons d'avoine, le son d'avoine, le quinoa, l'orge et certains légumes et fruits.
  - Ajoutez chaque jour jusqu'à 50 g (5 cuillères à soupe) de graines de lin entières ou moulues aux céréales, à la soupe, aux mets en casserole et aux produits de boulangerie.
5. Ajoutez des protéines de soya dans votre alimentation.
- Cherchez à en consommer 30 g par jour.

- | Les sources comprennent les boissons au soja, les noix de soja, l'edamame, les yogourts de soja, le tofu ou le tempeh et les protéines végétales texturées (TVP) qui peuvent être coupées en dés ou émiettées dans la soupe, la salade, les sautés et les sauces tomates.
6. Incluez des noix dans votre alimentation.
- | Cherchez à consommer 60 ml (¼ tasse) de noix nature non salées au moins cinq fois par semaine.
  - | Essayez les amandes, les noix de cajou, les noisettes, les arachides, les pacanes, les pistaches et les noix de Grenoble non salées.
  - | Mangez-les en collation, ajoutez-les aux plats principaux ou aux salades ou utilisez-les dans les produits de boulangerie.
  - | Les noix sont riches en calories, alors prenez garde à la taille des portions.
7. Choisissez des aliments qui contiennent des stérols végétaux.
- | Bien que de petites quantités de stérols végétaux soient présentes à l'état naturel dans les grains entiers, les noix, les légumes et les fruits, ils n'en fournissent pas assez pour vous permettre d'atteindre le niveau recommandé de 2 g par jour.
  - | Seuls certains aliments comme les margarines et les jus peuvent être enrichis de stérols végétaux. Envisagez de prendre un supplément si la disponibilité des produits est limitée.
  - | Recherchez les termes suivants sur l'étiquette : phytostérol, stérol végétal ou esters de stérol.
  - | Les stérols végétaux ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de cinq ans, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent.
8. Limitez votre consommation de cholestérol alimentaire à 200 mg par jour ou moins.
- | Le cholestérol alimentaire provient des produits d'origine animale comme la viande, la volaille, les mollusques et crustacés, le beurre, les jaunes d'œufs et les produits laitiers.
  - | Pour vous aider à demeurer sous ce niveau :
  - | Limitez votre consommation de jaunes d'œuf à moins de deux

- par semaine, surtout si vous avez une alimentation à base de viande et de lait.
- | Réduisez la taille des portions de viande, de poisson et de volaille.
  - | Mangez plus d'aliments d'origine végétale, y compris les légumineuses (haricots, pois et lentilles) et le tofu.
9. Lisez attentivement les étiquettes des aliments pour choisir des produits moins riches en graisses saturées, en cholestérol et en sucre et plus riches en fibres alimentaires.
  10. Utilisez [le modèle de l'assiette santé](#) pour vous aider à mettre ces conseils en pratique lors de la planification de vos repas et de vos collations pour la journée.
  11. Essayez de suivre un régime méditerranéen ou portefeuille. Ces régimes permettent de suivre tous les conseils diététiques énumérés ci-dessus et bien d'autres. La recherche montre que ces régimes aident à abaisser le taux de cholestérol.
  12. Soyez actif physiquement.
    - | Essayez de faire au moins 150 minutes (2 heures et demie) d'activité physique aérobique chaque semaine. Pratiquez des activités que vous aimez. Les exemples d'activités aérobiques comprennent la marche rapide, la natation et le vélo. Vous pouvez diviser 30 minutes en trois séances de 10 minutes, si nécessaire.
    - | Les activités qui renforcent les muscles et les os telles que le levage de poids, l'utilisation de bandes de résistance ou le travail intensif au jardin sont également bénéfiques. Essayez de pratiquer ce genre d'activités au moins deux jours par semaine.
    - | Voyez les [Directives canadiennes en matière d'activité physique](#) pour de plus amples informations.
    - | Participer à une activité physique est généralement sécuritaire. Si vous n'avez pas encore été actif, commencez lentement. Vérifiez auprès d'un fournisseur de soins de santé avant de devenir plus actif.

## Considérations particulières

Les triglycérides sont un autre type de graisse qui est présent dans votre

sang. Les taux élevés de triglycérides peuvent également augmenter votre risque de maladie du cœur. Si vous avez un taux élevé de triglycérides :

- | Essayez d'atteindre un poids sain.
- | Mangez plus de gras oméga-3, en particulier des poissons gras comme le maquereau, le saumon et la truite, et d'aliments enrichis en acides gras oméga-3. Consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet de la possibilité de prendre un supplément d'oméga-3 (DHA/EPA).
- | Évitez les aliments et les boissons sucrés comme les gâteaux, les beignets, les boissons gazeuses et les boissons aux fruits.
- | Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par jour ou ne buvez pas du tout. Un seul verre peut augmenter le taux de triglycérides chez certaines personnes.



### **Pour aller plus loin**

- | Calculez votre IMC [h www.dietitians.ca/Your-Health/Assess-Yourself/Assess-Your-BMI.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Assess-Yourself/Assess-Your-BMI.aspx)
- | Activité physique [h www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.htm](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.htm)
- | Modifications du style de vie pour perdre du poids en santé : Pour commencer [www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfoWgc=&PreviewHandout=bA==](http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfoWgc=&PreviewHandout=bA==)
- | Recommandations alimentaires pour les acides gras oméga-3 [www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMboXQE=&PreviewHandout=bA==](http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMboXQE=&PreviewHandout=bA==)
- | Sources alimentaires de cholestérol [www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfoXQc=&PreviewHandout=bA==](http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfoXQc=&PreviewHandout=bA==)
- | Sources alimentaires de fibres solubles [www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMztUAE=&PreviewHandout=bA==](http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMztUAE=&PreviewHandout=bA==)
- | Recommandations sur la saine alimentation pour les personnes ayant un taux élevé de triglycérides [h www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?](http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?)

[Portal=UbY=&id=JMfrXQI=&PreviewHandout=bA==](#)

- 1 Comprendre l'étiquetage des aliments [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments.html)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par: