



Alimentation saine pour le cœur des personnes souffrant d'hyper cholestérolémie

Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

Le cholestérol est une substance grasse présente dans le sang. Il existe deux principaux types de cholestérol :

- HDL (lipoprotéine de haute densité) ou « bon » cholestérol
- LDL (lipoprotéine de faible densité) ou « mauvais » cholestérol

Un taux élevé de cholestérol LDL peut bloquer les vaisseaux sanguins avec le temps et causer une crise cardiaque ou un AVC. Pour aider à réduire le LDL, suivez un modèle alimentaire portfolio riche en fibres solubles, en noix, en protéines de soja et en stérols végétaux. Le Guide alimentaire canadien et le régime méditerranéen sont aussi des habitudes alimentaires saines pour le cœur. Toutes ces façons de manger sont:

- faibles en gras saturés et en cholestérol
- riches en légumes, fruits, grains entiers et protéines végétales

Quels changements alimentaires peuvent aider à réduire le cholestérol LDL?

Choisissez des aliments contenant de bons gras plutôt que des gras saturés

Les bons gras se trouvent principalement dans les aliments d'origine végétale comme les avocats, les noix, les graines, les huiles végétales liquides et les poissons gras. Les gras saturés se trouvent principalement dans les aliments d'origine animale comme les viandes rouges et transformées, le fromage, la crème, les produits laitiers entiers, le beurre, le ghee, le saindoux, la noix de coco et les huiles de palme.

Pour consommer plus de bons gras et moins de gras saturés:

- utilisez des huiles d'olive, de soja et de canola au lieu du beurre, du saindoux ou de la margarine dure lorsque vous cuisinez
- remplacez le beurre par de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique sur le pain
- utilisez du beurre de noix sur vos rôties à la place du fromage à la crème ou du beurre
- utilisez du lait faible en gras au lieu de la crème
- saupoudrez des noix ou des graines sur votre salade plutôt que du fromage
- remplacez la viande rouge par des haricots, des pois, des lentilles ou des poissons gras comme le saumon, les sardines ou la truite
- choisissez des morceaux de viande maigres comme la poitrine de poulet sans peau et le rôti de surlonge plutôt que des morceaux plus gras comme le bifteck
- remplacez les aliments frits par des aliments grillés, cuits à la vapeur ou cuits au four

Augmenter les fibres solubles

Les aliments contenant des fibres solubles incluent l'avoine, l'orge, le psyllium, les noix, les graines, les haricots, les pois, les lentilles et quelques fruits et légumes. Pour augmenter votre consommation:

- choisissez des flocons d'avoine, du son d'avoine ou des céréales avec du psyllium pour le déjeuner
- ajoutez de l'orge à votre soupe préférée ou servez-le en accompagnement

- remplacez les viandes dans les soupes et les ragoûts par des haricots, des pois et des lentilles
- utilisez du pain de seigle ou d'avoine à grains entiers plutôt que du pain blanc pour vos sandwichs
- mangez plus de fruits et légumes incluez ceux qui sont plus riches en fibres solubles comme les asperges, les patates douces, les gombos, les carottes, les oranges, les poires et les abricots

Des suppléments avec des fibres solubles sont également disponibles. Consultez un diététiste, un pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus.

Manger plus de noix

Toutes les noix comme les arachides, les amandes et les noix de Grenoble contiennent des lipides et des fibres saines. Pour augmenter la quantité de noix que vous mangez:

- essayez le beurre d'arachide ou de noix sur une rôtie, dans un smoothie ou avec des fruits
- ajoutez des noix aux flocons d'avoine, au yaourt ou aux salades
- prenez une poignée de noix comme collation

Manger plus de protéines de soja

Les aliments contenant des protéines de soya incluent les boissons de soya, le tofu, les noix de soya, le soya et les protéines végétales texturées à base de soya. Pour consommer plus d'aliments à base de protéines de soja:

- essayez d'utiliser une boisson au soja dans votre café au lait, votre smoothie ou vos céréales
- ajoutez du tofu mou à vos smoothies
- grignotez des noix de soja ou saupoudrez-les sur votre granola ou votre yaourt

- ajoutez du tofu ou du soja à vos sautés, à vos ragoûts ou à vos salades
- faites cuire à la vapeur des edamame (jeunes fèves de soja) comme collation ou accompagnement
- ajoutez des protéines végétales texturées à votre sauce tomate ou à votre chili

Quoi d'autre peut aider à réduire le cholestérol LDL?

Les stérols végétaux peuvent réduire le cholestérol LDL si vous en mangez suffisamment. Bien que les stérols végétaux se trouvent naturellement dans plusieurs aliments, seuls les suppléments et les aliments enrichis en contiennent suffisamment pour réduire votre cholestérol. Bien qu'il soit possible d'ajouter des stérols végétaux à certains aliments au Canada, très peu de produits sont vendus ici. Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien pour voir si les suppléments de stérols végétaux vous conviennent.

Qu'en est-il du cholestérol alimentaire?

Les habitudes alimentaires saines pour le cœur sont déjà faibles en cholestérol. Certaines personnes peuvent avoir besoin de limiter davantage leur consommation d'aliments très riches en cholestérol comme le jaune d'œuf et les crevettes. Adressez-vous à un diététiste ou à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions.

Que puis-je faire d'autre pour réduire mon risque de maladie cardiaque?

- Atteignez votre poids santé et maintenez-le
- Soyez physiquement actif
- Cessez de fumer
- Dormez suffisamment

D'après les Repères canadiens sur l'alcool et la santé, aucune quantité ni aucun type d'alcool

n'est recommandé. L'alcool augmente le risque de nombreuses maladies chroniques, notamment les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et plusieurs cancers. Si vous buvez de l'alcool, songez à limiter votre consommation à un à deux verres par semaine pour diminuer les risques. Parlez avec votre fournisseur de soins de santé pour en apprendre davantage.

En savoir plus

- HealthLinkBC File no 68f Les gras alimentaires et votre santé:
www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-f.pdf
- HealthLinkBC Healthy Weights:
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights
- Composez le **8-1-1** pour parler à une diététiste de HealthLink BC. Les services de traduction sont offerts dans plus de 130 langues