



POURQUOI MODIFIER SES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR BAISSER LE « MAUVAIS » CHOLESTÉROL DANS LE SANG



De nombreuses preuves scientifiques établissent que la concentration du LDL-Cholestérol (**LDL-C = le « mauvais » cholestérol**) dans le sang favorise la survenue de maladies cardiovasculaires.

La diminution du taux sanguin de LDL-C diminue le risque de survenue des maladies cardiovasculaires. La première mesure recommandée pour baisser le LDL-C est d'adopter de habitudes nutritionnelles bénéfiques.

Ces habitudes alimentaires bénéfiques baissent le LDL-C et la survenue des maladies cardiovasculaires; les effets de chacune des mesures proposées s'additionnent et peuvent apporter un bénéfice comparable à celui d'un médicament hypolipémiant.

Elles peuvent suffire à atteindre le niveau de LDL-C sanguin souhaitable chez les patients à faible risque cardiovasculaire.

Chez les patients à risque élevé, ces mesures permettent de diminuer la dose de médicament ou d'éviter d'associer plusieurs médicaments.

Il apparaît donc essentiel, en cas d'excès de cholestérol sanguin ou de maladie cardiovasculaire ou de risque cardiovasculaire, de modifier son alimentation selon des **conseils diététiques adaptés et réalisables.**





ALIMENTS PRIVILÉGIÉS CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



SANS MATIÈRE GRASSE

Légumes frais
ou surgelés naturels



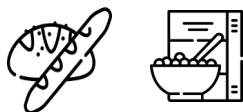
Fruits frais,
compotes



Pâtes, riz,
pommes de terre
Légumes secs

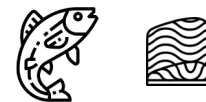


Produits céréaliers :
Pain, biscottes,
céréales pour petit déjeuner
Avoine, orge, psyllium



BONNES MATIÈRES GRASSES

poissons frais ou surgelés, naturels
Poissons gras (saumon, sardines,
Maquereau, truite, sardines)



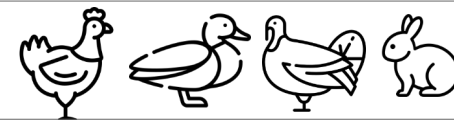
Fruits secs : amandes,
noisettes, noix



Huiles végétales : olive
Soja, colza, noix.
Margarine



Volailles et gibier



Protéines de soja recommandées (25 g/j)

**PRODUITS LAITIERS
ÉCRÉMÉS** maintenus (2 à 3 / jour)

Laits 1/2 écrémé, yaourts,
Fromage blanc écrémé





ÉVITER LES ALIMENTS CONTENANT DES MATIÈRES GRASSES QUI FAVORISENT LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Limiter les oeufs : 3 à 4 / semaine



Plats cuisinés en conserve, emballés ou surgelé



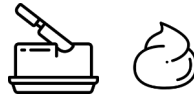
Fromages

30 g/j (1/8ème de camembert)



Beurre, et crème fraîche

À remplacer par la margarine

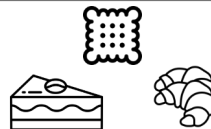


Huiles végétales : palme, coco, végétaline



Produits céréaliers :

viennoiseries, biscuiteries, pâtisseries, pâte préparée



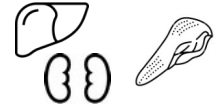
Biscuits apéritifs, chips



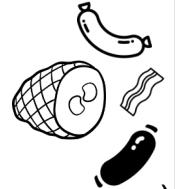
Viandes grasses (> 15%) : agneau : côtelettes ; **bœuf** : plats de côte, entrecôte; **porc** : côtes, échine ; **veau** : côtes



abats (foie, rognon, ris de veau, cervelle, langue de boeuf)



Charcuteries : jarret de porc, farce, knacki, saucisse, saucisson, chorizo, jambon cru (Bayonne), pâté, rillettes, andouille, boudin, lardons.



Le jambon blanc est autorisé (sans la couenne)

Viandes maigres autorisée 2 f / semaine

avec cuisson pauvre en graisse : **bœuf** : bifteck, filet, rôti, steak hâché 5% MG ; **porc** : filet ; **veau** : escalope ; **cheval** ; **jambon blanc**



regardez les étiquettes des produits

<http://www.cardiobreizh.com/>





Favoriser : fruits et légumes, volaille, poisson, huile d'olive, colza, noix, margarine ; les légumes secs, le pain complet, les céréales complètes, noix, amandes

poisson 2 ou 3 fois par semaine, dont au moins 1 fois du poisson gras

produits laitiers doivent être maintenus (deux à trois différents chaque jour)



Réduire : viande, charcuterie, beurre, fromage, huile de palme et les aliments transformés (viennoiseries, biscuiteries, pâtisseries), plats cuisinés ; abats et les œufs;

On peut tolérer 30 g / jour de fromage et 10 à 15 g / jour de beurre

œufs : 3 à 4 par semaine

viande (maigre) : 2 f / semaine (hormis la volaille)

jambon blanc autorisé (sans la couenne)



- diminuer les apports en sel : sel ajouté, pain, aliments préparés, aliments très salés.
- stopper ou limiter le vin et la bière (1 verre 3 à 4 fois / semaine)
- stopper le tabac
- éviter le stress social et l'isolement.
- améliorer sommeil.
- maintenir 30 minutes / jour d'activité physique



Si ces conseils diététiques sont suivis au quotidien, les repas de fête ne posent pas de problème

