

Pour l'assaisonnement :

5 g de matières grasses pour la crudité et 10 g pour le plat principal

Pour varier les choix, voici **quelques équivalences** qui peuvent vous aider :

Équivalences lipidiques : 10 g de matières grasses =

Graisses végétales : = 10 g d'huile (une cuillère à soupe)
= 10 g de margarine
= 20 g margarine allégée à 40 %
de matière grasse (MG)

Graisses animales : = 10 g de beurre
= 20 g de beurre allégé à 40 % de MG
= 30 g de crème fraîche à 30 %
(1 cuillère à soupe)
= 60 g de crème fraîche allégée à 15 %
(2 cuillères à soupe)

Équivalences glucidiques :

1 fruit moyen = 1 pomme, 1 poire, 1 orange
= 3 ou 4 abricots ou prunes
= ½ pamplemousse
= 1 pêche ou 1 brugnon
= 2 à 3 clémentines en fonction
de leur taille
= 2 figues ou 2 petits kiwis
= 250 g de fraises, de melon ou pastèque
= 200 g de framboises, myrtilles, cassis,
mûres, papaye, fruits de la passion
= 10 litchis frais
= 100 g de raisin ou de cerises
= ½ banane
= 100 g de compote sans sucre ajouté
= 3 dattes

Conclusion

L'hypercholestérolémie nécessite un contrôle particulier des aliments riches en cholestérol, donc riches en graisses animales, alors que les hypertriglycéridémies nécessitent la suppression du sucre et des produits en contenant ainsi que de l'alcool associé, dans les 2 cas, à une alimentation équilibrée et variée.

Tout surpoids favorise une hyperlipidémie, c'est la raison pour laquelle une perte de poids est conseillée. Un contrôle quantitatif et qualitatif des graisses, en particulier, permettra donc de normaliser vos constantes sanguines et une diminution du poids.

La consommation de sel ne doit pas être excessive.

De plus, la pratique d'une activité physique régulière renforce l'effet du régime.



ALN
éditions

ISBN : 978-2-35833-052-7

EAN : 9782358330527

Éditée avec le soutien de

AXCAN PHARMA

Fiche de recommandations alimentaires

Décembre 2010

Conseils alimentaires pour prévenir les risques cardiovasculaires et les troubles lipidiques (cholestérol, triglycérides)

Vianna Costil, Jean-Christophe Létard, Yann Guérineau, Anne-Sophie Jégo, Jean-Marc Canard, Patrick Faure, Franck Devulder, Anne-Laure Tarrerrias, Marie-Pierre Pingannaud et le Conseil d'Administration du CREGG

Les recommandations alimentaires ont pour objectif de normaliser les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins, diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et favoriser la perte de poids quand celle-ci s'avère nécessaire.

La survenue de maladies cardiovasculaires est fortement corrélée à une alimentation déséquilibrée, en particulier si elle est riche en acides gras saturés et en cholestérol. Des taux anormalement élevés de LDL cholestérol et de triglycérides provoquent un dépôt progressif de graisses dans les artères. Par conséquent, apprendre à modifier ses habitudes alimentaires sans vous priver des plaisirs de la table peut vous permettre de réduire les risques de survenue de maladies cardiovasculaires.

Le **cholestérol** a 2 origines :

- exogène, consommation d'aliments contenant du cholestérol
- endogène, fabrication par le foie

Quelle que soit l'origine de l'hypercholestérolémie, le suivi du régime est indispensable même en cas de traitement par des statines.

Les **triglycérides**, quant à eux, sont notamment fabriqués à partir du sucre et de l'alcool lorsque ces derniers se trouvent en excès dans l'alimentation.

L'**équilibre alimentaire** est la base de tout régime ; il implique un apport contrôlé en nutriments :

- protéines
- glucides (ensemble des sucres alimentaires)
- lipides (ensembles des graisses)

Le **cholestérol et les triglycérides** font partie de la famille des lipides.

Les lipides sont notamment constitués d'acides gras, on distingue :

– **acides gras saturés**

Les acides gras saturés que l'on retrouve plus particulièrement dans le beurre, les viandes grasses, les viennoiseries, sont des lipides de mauvaise qualité qui, lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités, augmentent le LDL cholestérol (dit aussi « mauvais » cholestérol) et le HDL cholestérol (dit « bon » cholestérol) ;

– **acides gras mono-insaturés et acides gras polyinsaturés**

Les acides gras mono-insaturés (AGMI) et polyinsaturés (AGPI), quant à eux, baissent le cholestérol total et le LDL cholestérol.

Les omégas 3 et les omégas 6 sont des acides gras polyinsaturés dits « essentiels » car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Il faut donc les puiser dans l'alimentation comme, par exemple, dans les poissons gras ou certaines huiles ;

– **acides gras trans**

Les acides gras *trans* sont issus de la transformation des acides gras insaturés lors de certains traitements industriels (lors de la fabrication de la margarine ou encore des fritures).

Ils ont pour effet d'augmenter le LDL cholestérol et n'ont pas d'effet sur le HDL cholestérol.

Ils sont donc à éviter.

Il est aussi possible de distinguer les lipides tels que :

– **les graisses animales**

Les graisses animales sont néfastes pour le cœur ; une simple augmentation de 5 % dans la ration alimentaire peut accroître le risque de survenue de maladie cardiovasculaire de 17 %.

Le cholestérol est une graisse animale ; on le retrouve donc uniquement dans les produits d'origine animale ou contenant des graisses animales ;

– **les graisses végétales**

En revanche, les graisses d'origine végétale sont d'excellente qualité. En effet, une augmentation de 5 % de la consommation de graisses mono-insaturées diminue le risque de survenue de maladies cardiovasculaires de 19 %. De même, une augmentation de 5 % de la consommation de graisses polyinsaturées diminue le risque de survenue de maladies cardiovasculaires de 38 %.

Les **principes du régime** reposent sur :

- manger équilibré
- contrôler les graisses, en particulier animales, car elles sont riches en cholestérol
- éviter les aliments sucrés et les boissons alcoolisées
- favoriser la consommation de certains aliments comme les fruits, les légumes et les produits céréaliers

Mais, également, le suivi de règles simples :

- faire 3 repas par jour et éviter les grignotages
- ne pas sauter de repas
- contrôler les apports de sel
- boire au moins 1 litre d'eau par jour
- faire une activité physique régulière (marche, vélo...)
- surveiller son poids

En pratique, pour faire baisser votre cholestérol et/ou vos triglycérides suivez les conseils suivants :

Pour le cholestérol	Pour les triglycérides
<p>Aliments à éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> – les fritures et toutes les graisses cuites en général ; – l'huile de palme ; – les charcuteries sauf le jambon découenné-dégraissé ; – les pâtisseries à base de beurre, de crème au beurre et/ou d'œuf ; – les viandes grasses telles que la viande de mouton ou d'agneau, les morceaux gras du bœuf, du veau et du porc (comme les morceaux proches des côtes) ; – les « amuse-gueules », biscuits apéritifs, chips... ; – les abats. 	<p>Aliments à éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> – les boissons peu ou fortement alcoolisées : même en petite quantité ; – les boissons sucrées (soda, sirop...) : il est possible de consommer des sodas lights et des sirops sans sucre si vous en ressentez le besoin ; – le sucre de table et les produits sucrés sous toutes leurs formes : miel, confiture, glace, pâtisserie, fruits secs, fruits confits, chocolat, biscuits fourrés, les céréales sucrées pour petit-déjeuner... ;

Pour le cholestérol	Pour les triglycérides
<p>Aliments à limiter car riches en cholestérol :</p> <ul style="list-style-type: none"> – le beurre : 10 g cru par jour ; – les œufs : 2 par semaine maximum ; – le foie : 1 fois par mois maximum ; – le fromage : 1 part de 30 g (jusqu'à 45 % matière grasse) par jour ; – tout aliment contenant de fortes quantités d'huile de palme (viennoiseries industrielles, produits panés, frites surgelées...). 	<p>Aliments à limiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> – les fruits : quelles que soient leurs formes de consommation : frais, en compote, à raison de 2 à 3 maximum par jour ; – le pain et les féculents (riz, pâtes, semoule, pommes de terre...).
<p>Aliments à privilégier :</p> <ul style="list-style-type: none"> – le poisson : à consommer au moins 3 fois par semaine dont, au moins, 1 fois du poisson gras (maquereau, sardines, saumon...). Les poissons gras sont riches en omégas 3 ; – les huiles riches en acides gras mono-insaturés (huile d'olive) ou en acides gras polyinsaturés (noix, colza...) – certains fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes. Elles sont riches en phytostérol. Cependant, ils sont à limiter en cas de surpoids car ils sont très caloriques ; – les légumes et les fruits : pour leurs teneurs en fibres qui favorisent la diminution du cholestérol sanguin et leurs antioxydants qui ont un rôle protecteur du système cardiovasculaire ; – les légumes secs pour leurs richesses en fibres ; – les margarines enrichies en phytostérol et en omégas 3 ; – la graisse d'oie : elle est riche en acides gras mono et polyinsaturés. À consommer en petite quantité en raison de sa valeur énergétique élevée ; – varier les graisses d'assaisonnement ; – privilégier les viandes maigres. 	<p>Aliments à privilégier :</p> <ul style="list-style-type: none"> – les légumes verts : grâce aux fibres qu'ils apportent, ils permettent de réduire la vitesse d'absorption des aliments glucidiques pris au cours d'un repas et, ainsi, de réduire le stockage des triglycérides ; – de même que pour le cholestérol : privilégier le poisson (surtout gras), varier les graisses d'assaisonnement, et préférer les viandes maigres favoriseront une diminution plus rapide du taux de triglycérides. <p>Cas particulier : l'hypertriglycéridémie sévère</p> <p>Elle se caractérise par un taux de triglycérides supérieur ou égal à 5 g/l avec risque important de pancréatite aiguë. Une alimentation très restrictive en graisses (sans graisses de rajout) et sans aucun produit sucré, ni boisson sucrée et/ou alcoolisée sur 48 à 72 heures permettra de faire baisser rapidement ce taux dans des normes moins critiques.</p>

Exemple de répartition journalière :

Petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude non-sucrée
- 1 part de pain
- 10 g de beurre ou de margarine

Déjeuner et dîner :

- 1 crudité
- 100 g de viande, poisson ou œufs
- 1 part de légumes
- 1 part de féculents ou de pain
- 30 g de fromage ou 1 laitage sans sucre
- 1 fruit