

# Cholestérol : conseils alimentaires

17/11/2021

# Sommaire



Le cholestérol :

- Qu'est-ce que c'est ?
- Les différents types de cholestérol
- Le bilan lipidique normal et pourquoi un excès n'est pas recommandé
- Les causes de l'hypercholestérolémie
- Les différents facteurs de risques



Dans quels aliments se retrouve-t-il ?



Que manger pour garder un bon taux de cholestérol ?

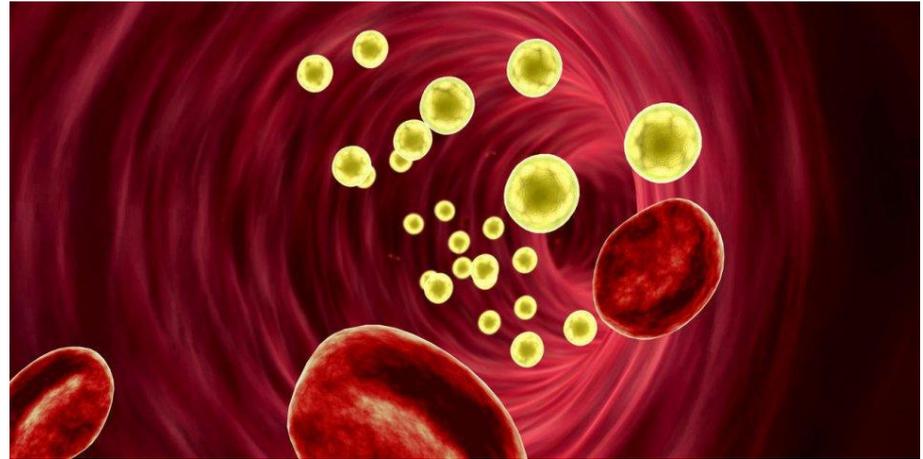
**Le cholestérol :  
qu'est-ce que c'est ?**

# Le cholestérol : qu'est-ce que c'est ?

Le cholestérol est un lipide que l'on retrouve dans le sang suite à la synthèse hépatique (synthèse réalisée par le foie) et à l'alimentation

Il joue un rôle dans la structure des membranes de nos cellules et dans la synthèse de certaines hormones

Cholestérol =  
Lipide ou  
matière  
grasse



# Les différents types de cholestérol

Le cholestérol est transporté dans le sang par deux protéines

## **Les Lipoprotéines de Haute Densité (HDL-C)**

évitent la formation de plaques  
d'athérosclérose

## **Les Lipoprotéines de Faibles Densité (LDL-C)**

favorisent le dépôt lipidique sur les  
parois des artères

## Bilan lipidique normal

Cholestérol Total	LDL Cholestérol	HDL Cholestérol
<p data-bbox="498 543 687 596">1,8 à 2 g/l</p> <p data-bbox="452 668 734 832">voire 2,5 g/l à partir de 50 ans</p>	<p data-bbox="795 423 1166 657">&lt; 1,6 g/l (homme) et &lt; 1,5 g/l (femme) en l'absence de facteur de risque</p> <p data-bbox="811 729 1151 952">&lt; 1 g/l en présence d'1 ou plusieurs facteurs de risque</p>	<p data-bbox="1244 515 1499 620">&gt; 0,5 g/l chez la femme</p> <p data-bbox="1244 696 1499 801">&gt; 0,4 g/l chez l'homme</p>

# Pourquoi un excès n'est pas recommandé

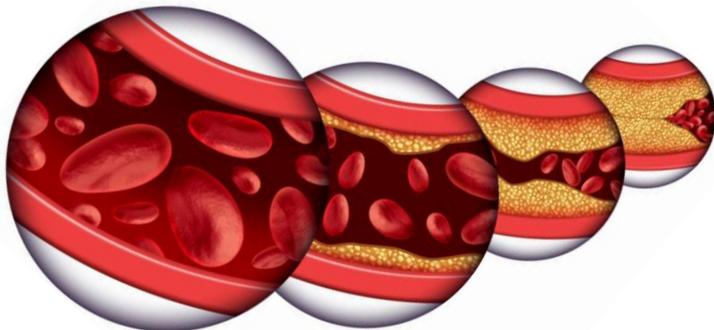
Si  
LDL-C ↗ et/ou si HDL-C ↘  
Apparition de plaques lipidiques

=

**Athérosclérose**

=

↗ **du risque d'accidents cérébraux**



En **France**, le cholestérol serait à l'origine d'un **infarctus** sur deux et près de 20% de la population adulte présente une **hypercholestérolémie**

# Les causes de l'hypercholestérolémie



## Causes principales

Alimentation non équilibrée  
Sédentarité

## Autres causes pouvant induire une hypercholestérolémie :

- L'alcool
- Les maladies rénales chroniques
- L'hypothyroïdie
- La cirrhose biliaire (et autres maladies hépatiques/du foie)
- Certains médicaments (notamment œstrogènes/progestatifs et glucocorticoïdes)

# Les différents facteurs de risques

- L'âge :  
Pour un homme :  $\geq 50$  ans  
Pour une femme :  $\geq 60$  ans
- Des antécédents familiaux de maladie coronaire
- Un tabagisme actuel ou passé (arrêté depuis moins de 3 ans)



- Une hypertension artérielle permanente traitée ou non
- La présence d'un diabète de type 2 traité ou non
- Une valeur de HDL-C  $< 0,40$  g/l

**Dans quels aliments se retrouve  
le cholestérol ?**

## Teneurs en cholestérol pour 100 g d'aliments

Produits laitiers	7-10mg	Fruits de mer	50-160mg
Poissons	40-80mg	Charcuteries	supérieur à 150mg
Fromages à pâte molle	60-70mg	Mayonnaise	165mg
Viandes	65-80mg	Beurre	250mg
Fromages à pâte dure	80-120mg	Oeufs	500mg
Crème fraîche	100mg	Abats	140-2000mg
Pâtisseries	125mg		

**Quelle alimentation adopter  
pour conserver un bon taux de  
cholestérol sanguin ?**

# Alimentation pour améliorer son taux de cholestérol sanguin

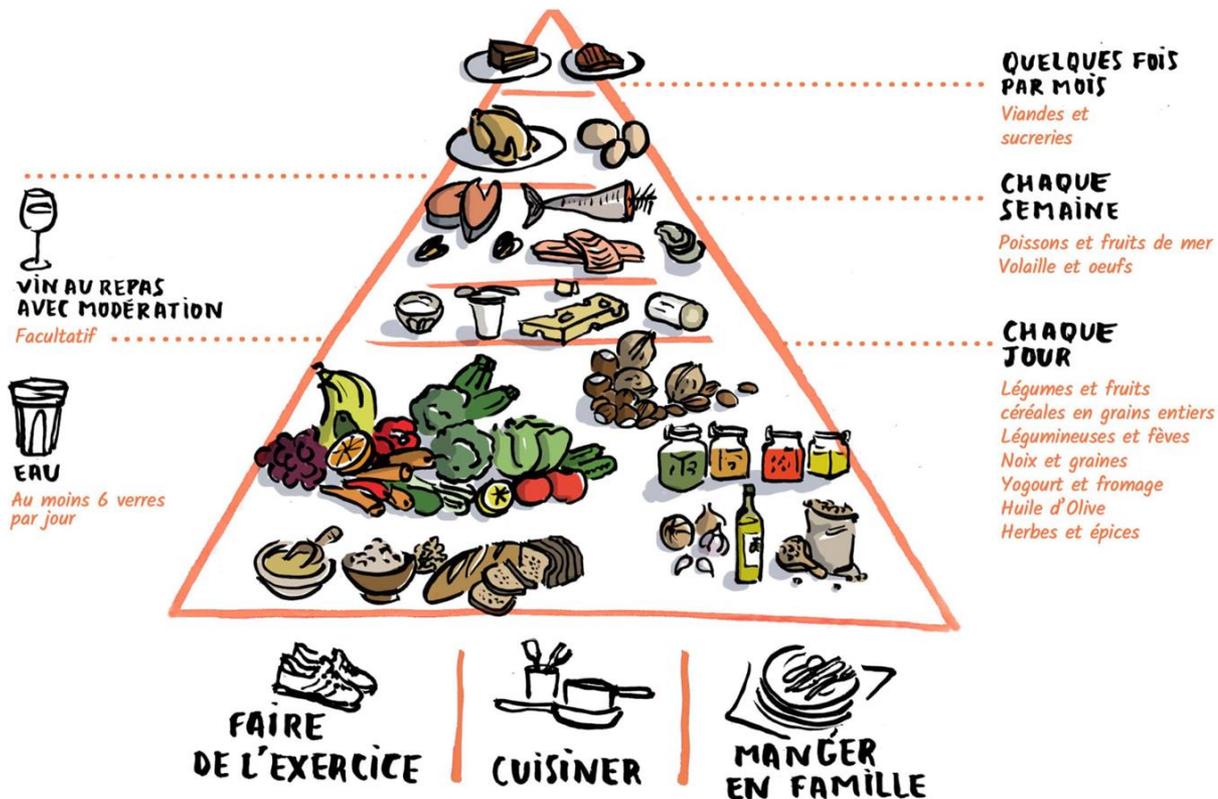
## En théorie

- Alimentation équilibrée
- Améliorer la qualité des matières grasses consommées
- Augmenter sa consommation de fibres
- Augmenter ses apports en oméga 3
- Apport éventuel d'aliments enrichis en stérols végétaux

## En pratique

- Régime méditerranéen
- Limiter les matières grasses riches en acides gras saturés
- Consommer 25 à 30 g de fibres par jour
- Consommer des aliments riches en oméga 3 à hauteur de 2% de l'AETQ
- Consommer des aliments riches en phytostérols

# Régime méditerranéen



# Repérez les acides gras saturés



## A privilégier

- les huiles végétales plutôt que le beurre
- Pas plus de 10g de beurre (de préférence cru) par jour
- Pas plus d'une portion de 30g de fromage par jour
- Les viandes maigres (viande blanche)

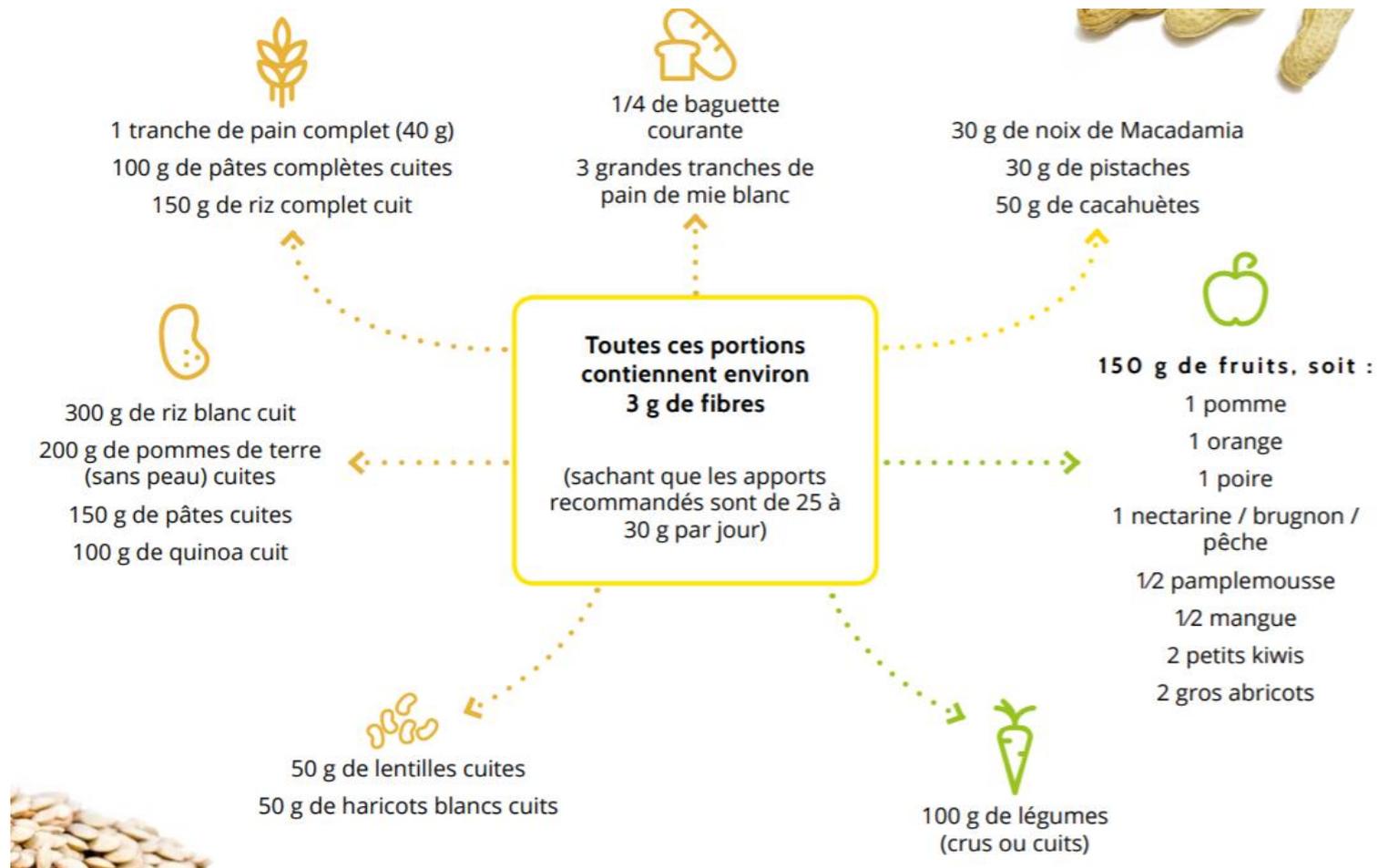
## Comparaison de la teneur en AGS de différentes huiles

Huiles	Huile de colza	Huile de noix	Huile d'olive	Huile de palme	Huile de coco
Teneur AGS pour 100 ml d'huile	7,5 g	9,3 g	15 g	49,3 g	87 g



*Attention aux huiles végétales de palme et particulièrement de coco car elles sont riches en AGS.*

# Augmenter sa consommation de fibres



# Augmenter sa consommation d'oméga 3

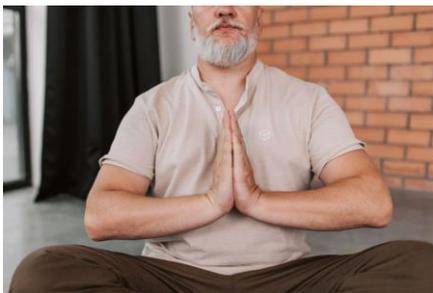
## *Aliments sources d'oméga 3*

<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	Poisson gras (saumon, sardine, hareng, truite, maquereau, thon, anchois)
<b>Matières grasses</b>	Oméga 3 : huiles de lin, noix, cameline, colza; graine de lins, cerneaux de noix, margarine enrichie aux oméga 3 (St-Hubert Oméga3®)
<b>Autres</b>	Aliments issus de la filière Bleu-Blanc-Coeur

### FOCUS Omega 3

- **2 poissons** par semaine dont 1 gras
- viandes et produits laitiers issus de la filière **bleu blanc coeur**
- 1 petite poignée / jour noix et noix de Grenoble
- 1 cuillère à soupe de graines de lin et/ou de chia

# Autres mesures pouvant être mises en place



**En cas de  
surpoids**

Une perte de  
poids améliore  
les bilans  
sanguins



# Quelques idées de recettes

## *Pour le petit-déjeuner :* *Porridge 5 céréales*

### Ingrédients pour 1 personne :

- 4 c.à.s de flocons 5 céréales
- 15 cl de lait ou de boisson végétale enrichie en calcium
- Fruits de saison ou surgelés
- 1 c.à.s de graines de lin moulues
- 1 c.à.s de graines de chia
- 1 c.à.c miel (facultatif)

### Préparation :

- Porter le lait à ébullition et ajouter les flocons 5 céréales, les graines de chia et de lin (et le miel).
- Faire cuire à feu moyen et à couvert, en remuant régulièrement, jusqu'à obtenir une consistance qui vous convient.
- Verser dans un bol, déposer les fruits et les amandes dessus et déguster !  
A manger immédiatement ou à préparer en avance pour un ou plusieurs petits-déjeuners de la semaine.

A  
accompagner  
d'un thé vert !



## Quelques idées de recettes

*Pour le déjeuner :*

*Pâtes aux sardines et courgette*



### Ingrédients pour 1 personne :

- 60 g de pâtes (poids cru)
- ½ boîte de sardines = 2 sardines
- 1 belle courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 pincée de piment doux en poudre
- 1 pincée de sel et de poivre

### Préparation :

- Laver les courgettes et les éplucher si non bio.
  - Tailler les courgettes en petits cubes.
  - Emincer l'ail.
  - Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis y faire revenir la courgette et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
  - Ajouter le sel, le poivre et le piment.
- 
- Pendant ce temps, porter de l'eau à ébullition et y faire cuire les pâtes selon indications du paquet.
  - Mettre les sardines dans un bol et les écraser à l'aide d'une fourchette.
  - Une fois les pâtes cuites : les disposer dans l'assiette puis ajouter par dessus les courgettes et les sardines.
  - C'est prêt à déguster !

Et en dessert ?

Un yaourt enrichis en stérols végétaux accompagné de crème de marron !

# Quelques idées de recettes

*Pour le dîner :*

## *Croquettes de lentilles corail*

### Ingrédients pour 1 personne :

- 90 g de lentilles corail
- 1 poignée de persil frais
- 2 c.à.s de farine de riz
- ¼ d'oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- ½ c.à.c de curry
- ½ c.à.c de curcuma
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

### Préparation :

- Faire cuire les lentilles corail selon indications du paquet.
- Une fois cuites - elles doivent être bien pâteuses - les égoutter et les mettre dans un saladier.
- Emincer l'oignon et hacher l'ail.
- Dans le saladier avec les lentilles, ajouter la farine, le persil, les épices, l'ail, l'oignon, l'huile, le sel et le poivre.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Former des petites galettes à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Les cuire à la poêle dans un fond d'huile d'olive.
- C'est prêt à déguster !



En accompagnement ou en entrée : une salade d'endives au bleu, aux noix et aux pommes.

Et pour le plaisir : 2 carrés de chocolat en dessert !

**Merci et les questions  
continuent !**