

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est une substance de consistance cireuse que le corps produit naturellement et qui est essentielle au bon fonctionnement des parois des cellules. Le corps utilise le cholestérol pour produire des substances chimiques vitales comme la vitamine D et certaines hormones. La plus grande partie du cholestérol est fabriquée dans le foie et une petite proportion provient des aliments.

Le cholestérol ne peut devenir un problème que si votre sang en contient trop. Si votre corps contient plus de cholestérol qu'il n'en a besoin, il peut en résulter une accumulation de dépôts gras dans vos artères. Un excès de cholestérol peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.



Comment se souvenir de la différence entre le « bon » et le « mauvais » cholestérol

- **HDL** – Lipoprotéines de haute densité – Elles **transportent** l'excès de cholestérol vers le foie afin qu'il soit éliminé du corps. Vous souhaitez donc avoir un taux **élevé** de ce « bon » cholestérol.
- **LDL** – Lipoprotéines de faible densité – Elles **laissent** des dépôts sous forme de plaque sur les parois des artères. Vous souhaitez donc avoir un taux **faible** de ce « mauvais » cholestérol.

Comment puis-je améliorer mes taux de cholestérol?

Adopter un régime alimentaire et un mode de vie sains pour le cœur vous aidera à maintenir des taux de cholestérol souhaitables et à réduire le risque global de maladies cardiovasculaires.

- Consommez une variété d'aliments indiqués dans le *Guide alimentaire canadien*, y compris des légumes, des fruits, des céréales à grains entiers, des produits laitiers réduits en gras, de la viande maigre et des substituts de viande à faible teneur en gras.
- Consommez des aliments enrichis de stérols végétaux.
- Limitez votre consommation de gras saturés et de gras trans.
- Bougez en pratiquant une activité physique modérée durant au moins 30 à 60 minutes par jour, presque tous les jours de la semaine.
- Consultez un professionnel de la santé pour obtenir des conseils sur tous les aspects de votre plan de réduction du taux de cholestérol.

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous des suggestions à intégrer dans une alimentation saine pour le cœur, qui est plus élevée en fibres, en légumes et en fruits, et réduite en gras saturés et trans.

Aliments	Aliments à privilégier	Aliments à limiter
Légumes et fruits (7 à 10 portions recommandées par jour)*		
	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes vert foncé à feuilles (brocoli, laitue romaine, épinards) • Légumes orange foncé (carotte, courge d'hiver, patate douce) • Légumes et fruits frais ou congelés • Légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes et fruits apprêtés avec du gras, du sucre ou du sel • Légumes frits (frites, rondelles d'oignon)
Produits à grains entiers (6 à 8 portions recommandées par jour)*		
	<ul style="list-style-type: none"> • Grains entiers (orge, riz brun, avoine, quinoa, riz sauvage) • Pain à grains entiers, gruau, pâtes ou couscous de blé entier • Produits à grains entiers plus faibles en gras, en sucre ou en sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales de type granola riches en gras • Gâteaux, tartes, pâtisseries, biscuits, beignes • Muffins ou scones riches en gras • Maïs soufflé ordinaire, au fromage ou au beurre pour le four micro-ondes • Muffins ou baguels gros format • Pain blanc
Lait et substituts (2 portions recommandées par jour)*		
	<ul style="list-style-type: none"> • Lait écrémé, 1 % ou 2 % • Boissons de soya fortifiées • Yogourt nature ou aux fruits (1 % ou moins de M.G.) • Fromage cottage (2 % ou moins de M.G.) • Fromage plus faible en gras (7 % ou moins de M.G.) • Lait ou yogourt glacé • Crème sûre faible en gras 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait entier • Yogourt ordinaire • Fromage riche en gras (15 % ou plus de M.G.) • Fromage à la crème ordinaire • Crème • Crème glacée • Crème sûre ordinaire
Viande et substituts (2 à 3 portions recommandées par jour)*		
	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson (omble, hareng, maquereau, saumon, sardines, truite) • Fruits de mer • Poulet, dinde (sans la peau) • Viande maigre (boeuf, porc, veau, agneau) et substitut de viande avec peu ou pas de gras et de sel ajoutés • Substitut de viande (haricots secs, lentilles, tofu) • Beurre d'arachide et de noix • Noix écalées et graines • Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coupes de viande grasse (côte, boeuf haché ordinaire, bacon, côtes levées) • Canard, oie, dindon imprégné de beurre ou ceux apprêtés avec du gras ajouté • Poisson pané et frit • Poisson en conserve dans l'huile, caviar (œufs de poisson) • Pain de viande à casse-croûte, saucisse fumée, saucisse • Abats
Huile et gras (30 à 45 mL ou 2 à 3 c. à soupe recommandées par jour)*		
	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine à teneur réduite en calories enrichie de stérols végétaux • Margarine molle non hydrogénée (pour cuisiner) • Huile végétale (canola, olive, tournesol) • Mayonnaise légère • Vinaigrette à base d'huile/vinaigre ou sauce à salade réduite en gras 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre, saindoux, margarine dure, shortening • Succédanés de crème, colorants à café aromatisés • Croustilles • Aliments frits

* Tel que recommandé par *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.