Les œufs canadiens font partie du programme Visez santé[MC] de la Fondation des maladies du cœur. Visez santé[MC] est un programme national d'information nutritionnelle qui guide les consommateurs vers un choix d'aliments sains.

†Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ce produit afin de s'assurer qu'il répond aux critères nutritionnels spécifiques définis par les experts du programme *Visez santé*[MC] en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir visezsante.org.

Conçu par les diététistes des Producteurs d'œufs du Canada.

Also available in English.

Pour de plus amples renseignements, visitez le **www.ensanteaveclecholesterol.ca**. Veuillez communiquer avec nous par courriel à l'adresse **nousjoindre@ensanteaveclecholesterol.ca**, pour toute question d'ordre général.

le cholestérol sans détour

choix santé

Il vous appartient d'adopter un mode de vie sain

Pour une bonne santé, il s'agit de faire les bons choix. Si le cholestérol vous préoccupe et que vous souhaitez réduire votre risque de crise cardiaque et d'AVC, le meilleur point de départ consiste à apporter quelques modifications simples à votre mode de vie.

Choisir des aliments nutritifs plus souvent, faire régulièrement de l'exercice, réduire la quantité de gras malsain dans votre régime alimentaire – il suffit de peu pour faire une GRANDE différence sur le plan de votre santé. **Et la décision vous appartient**. Prenez votre vie en main et commencez dès aujourd'hui à faire des choix santé. Apprenez ce que vous pouvez faire pour aider à maîtriser votre cholestérol.

Consultez également notre site Web **www.ensanteaveclecholesterol.ca**.

Table des matières

4 **Qu'est-ce que le cholestérol?**

7 **Le lien entre le gras et le cholestérol**

8 **Connaître les gras**

10 **Les acides gras oméga-3**

11 **Êtes-vous à risque?**

12 **Comprendre les résultats de vos analyses**

13 **Établir des cibles en matière de cholestérol**

14 **Questions à poser à votre médecin concernant les résultats de vos analyses de cholestérol**

15 **La prise en charge de votre cholestérol**

16 **Les œufs et un régime alimentaire sain**

17 **Prenez votre cholestérol en main dès aujourd'hui!**

19 **Références**

Qu’est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est une substance molle et cireuse produite principalement par votre foie. Présent dans chacune des cellules de votre corps, il contribue au bon maintien de votre système nerveux, de votre peau, de vos muscles, de votre foie, de vos intestins et de votre cœur.

Quelle est l’utilité du cholestérol?
Les gens croient souvent à tort que le cholestérol est néfaste. Il joue cependant un rôle important dans le maintien de votre santé. Le cholestérol entre dans la formation des parois cellulaires et dans la production de vitamine D, de sucs digestifs et de nombreuses hormones. Votre corps ne pourrait tout simplement pas fonctionner correctement sans une certaine quantité de cholestérol.

Types de cholestérol
Il existe deux types de cholestérol : le cholestérol **sanguin** et le cholestérol **alimentaire**.

Le cholestérol sanguin est produit par votre foie et constitue 80 % du cholestérol dans votre circulation sanguine. L’autre 20 % provient des aliments que vous consommez. Il existe deux types de cholestérol : le cholestérol HDL (le « **bon** ») et le cholestérol LDL (le « **mauvais** »).

On retrouve **le cholestérol alimentaire** principalement dans les aliments d’origine animale comme la viande rouge, la volaille, les produits laitiers, les jaunes d’œufs et certains types de crustacés[1].

Saviez-vous que…?
Votre corps effectue un complexe exercice de stabilisation pour maintenir votre cholestérol sanguin à un taux sain. Si vous consommez des aliments riches en cholestérol, votre corps compense naturellement en diminuant la quantité de cholestérol produite par votre foie. Si votre régime alimentaire ne vous fournit pas beaucoup de cholestérol, alors votre foie augmente sa production de cholestérol pour répondre aux besoins de votre corps.

Le cholestérol pose-t-il une préoccupation sur le plan de la santé?
Le cholestérol n’est pas source d’inquiétude sur le plan de la santé si vous maintenez des taux sains de cholestérol sanguin. Toutefois, une trop grande quantité de cholestérol (LDL et les triglycérides) dans la circulation sanguine a été liée à de graves problèmes de santé, comme les maladies du cœur, les AVC et le diabète.

Le bon et le mauvais cholestérol

Le cholestérol chemine dans la circulation sanguine en se liant à certaines protéines. Cette combinaison de cholestérol et de protéine se nomme lipoprotéine. Lorsque vous entendez les gens parler de « **bon** » et de « **mauvais** » cholestérol, il est habituellement question des deux principaux types de lipoprotéines :

Les lipoprotéines de basse densité (ou cholestérol LDL) transportent le cholestérol de votre foie au reste de votre corps, où elles serviront à la croissance et à la réparation des cellules.

Si vous avez trop de LDL dans votre circulation sanguine, le cholestérol peut s’accumuler sur les parois de vos artères, formant des dépôts appelés plaque. Les dépôts de plaque peuvent rétrécir vos artères, réduisant ainsi l’apport sanguin au cœur. Le terme athérosclérose désigne le rétrécissement et l’occlusion graduels des artères.

La plaque peut également se détacher des parois artérielles, formant des caillots pouvant provoquer une crise cardiaque, un AVC ou une mort subite. Puisque des taux élevés de LDL peuvent être des facteurs de risque de maladies du cœur et d’autres maladies graves, on désigne souvent celui-ci sous le nom de « **mauvais** » cholestérol. Votre objectif doit être de maintenir de bas taux de LDL.

Les lipoprotéines de haute densité (ou cholestérol HDL) emportent le cholestérol LDL de vos artères et le ramènent au foie, afin qu’il y soit éliminé en tant que déchet.

On désigne souvent le HDL comme le « **bon** » cholestérol, puisqu’il réduit la quantité de LDL dans la circulation sanguine et contribue à prévenir l’accumulation de plaque dans vos artères. Vous devriez maintenir des taux élevés de HDL afin de protéger votre cœur des maladies.

Quelles sont les causes du cholestérol sanguin élevé?
Les causes du cholestérol sanguin élevé sont complexes. Vos antécédents familiaux, votre âge et même votre sexe peuvent vous rendre vulnérable au cholestérol sanguin élevé. Vous trouverez plus de renseignements concernant les facteurs de risque d’un cholestérol sanguin élevé à la page 11 ou sur le site **www.ensanteaveclecholesterol.ca**.

Vous n'avez pas à limiter le cholestérol alimentaire

Si vous êtes en bonne santé et que vous suivez un régime alimentaire bien équilibré, vous n'avez pas à limiter votre apport en cholestérol alimentaire. En effet, le fait d'éviter de consommer des aliments nutritifs comme les œufs, les viandes maigres et les produits laitiers pourrait vous causer plus de tort que de bien, privant votre corps de nutriments essentiels à une bonne santé.

Choisissez plus souvent des aliments faibles en gras
La majorité des adultes en santé sont en mesure de maintenir des taux normaux de cholestérol sanguin en adoptant simplement un mode de vie sain. L'une des plus importantes stratégies pour maîtriser vos taux de cholestérol consiste à réduire la quantité de gras dans votre régime alimentaire. Les matières grasses comme les gras saturés et trans que l'on retrouve dans les aliments risquent davantage d'élever vos taux de cholestérol sanguin que le cholestérol alimentaire.

Saviez-vous que…?
Une vaste étude à long terme a démontré que les gens qui consommaient au moins 6 œufs par semaine avaient un **plus faible risque de développer une maladie cardiaque** que les gens qui mangeaient moins d'un œuf par semaine[2].

Le lien entre le gras et le cholestérol

Il existe une relation très étroite entre vos taux de cholestérol et les types de gras contenus dans votre régime alimentaire. Certains types de gras sont sains parce qu'ils contribuent à améliorer vos taux de cholestérol. Un régime alimentaire riche en gras malsains, comme les gras saturés et trans, peut s'avérer très néfaste. Ces matières grasses malsaines élèvent la quantité de LDL (ou « mauvais » cholestérol) dans votre sang et augmentent votre risque de développer une maladie cardiaque.

Choisissez des gras sains plus souvent
En matière de gras, il s'agit de faire les bons choix. Réduire la quantité de gras malsains dans votre régime alimentaire et les remplacer par des types de gras plus sains, comme les gras polyinsaturés et monoinsaturés, constitue une mesure importante dans la maîtrise de vos taux de cholestérol.

Pourquoi avons-nous besoin de gras?

Vous devez consommer une certaine quantité de gras pour avoir de l'énergie et pour votre croissance cellulaire. Le gras aide également votre corps à absorber les vitamines liposolubles A, D, E et K. Le problème vient du fait que la consommation de gras de nombreuses personnes dépasse largement leur besoin.

Quelle est la quantité de gras nécessaire chaque jour?

Dans le cadre d'habitudes alimentaires saines, de 20 % à 35 % des calories quotidiennes doivent provenir du gras.

- **Pour une femme,** cela représente environ 45 à 75 grammes de gras par jour
- **Pour un homme,** cela représente environ 60 à 105 grammes de gras par jour

Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, de diabète ou d'autres problèmes de santé, votre régime alimentaire devrait comprendre encore moins de gras.

Quelle quantité de gras un œuf de calibre gros contient-il?

Un œuf de calibre gros contient 5 grammes de gras en tout. Avec **seulement 1,5 g de gras saturés et ne contient aucun gras trans,** les œufs représentent un excellent choix dans le cadre d'un régime alimentaire sain.

Connaître les gras

Les quatre principaux types de gras que contiennent les aliments que nous mangeons sont les gras saturés, les gras trans, les gras polyinsaturés et les gras monoinsaturés. Le taux de cholestérol dans votre corps peut être influencé par les différents types de gras que vous consommez. Les gras malsains comme les gras saturés et trans élèvent les taux de (« mauvais ») cholestérol LDL dans votre sang.

Les gras malsains

Gras saturés

- augmentent le (« mauvais ») cholestérol LDL et élèvent les taux de cholestérol sanguin totaux
- se trouvent dans les viandes grasses, la peau de volaille, le lard et les produits laitiers entiers comme le beurre, le fromage et la crème glacée
- se trouvent aussi dans certaines huiles végétales, notamment l'huile de palme, de palmiste et de coco

Gras trans

- sont plus néfastes que les gras saturés parce qu'ils élèvent le (« mauvais ») cholestérol LDL, diminuent le (« bon ») cholestérol HDL et augmentent les taux de triglycérides
- se trouvent dans les aliments contenant du saindoux ou des huiles végétales partiellement hydrogénées comme les pâtisseries et les aliments transformés (p. ex., muffins, biscuits, beignes, frites, etc.)
- on trouve de petites quantités de gras trans d'origine naturelle dans certaines viandes et certains produits laitiers

Triglycérides

- constituent le type de gras le plus courant dans votre corps
- sont une source d'énergie – les taux de triglycérides augmentent après avoir mangé
- des taux élevés de triglycérides sont liés à une consommation excessive de sucres simples, de glucides raffinés, de gras saturés, de gras trans et d'alcool

La relation entre les triglycérides et les maladies du cœur n'est pas bien comprise, mais les gens ayant un cholestérol élevé, diabétiques ou souffrant d'une maladie cardiaque présentent souvent des taux élevés de triglycérides.

Les gras sains

Des études cliniques ont démontré que le **remplacement des gras saturés et trans malsains** par des gras monoinsaturés et polyinsaturés plus sains dans un régime alimentaire **diminuait de façon plus efficace le risque de maladie cardiaque** que la simple réduction de la quantité totale de gras que l'on consomme.

Gras polyinsaturés

- réduisent les risques de maladies du cœur et d'AVC en abaissant le (« mauvais ») cholestérol LDL et en augmentant le (« bon ») cholestérol HDL
- se trouvent dans les huiles de maïs, de carthame, de soja et de tournesol, les margarines non hydrogénées faites à partir de ces huiles, les noix et les graines
- fournissent également des oméga-6 et oméga-3, deux gras essentiels à la croissance cellulaire, mais que votre corps est incapable de produire par lui-même

Apprenez-en davantage sur les oméga-3 et votre santé à la page 10.

Gras monoinsaturés

- abaissent le (« mauvais ») cholestérol LDL et augmentent le (« bon ») cholestérol HDL
- se trouvent dans les huiles d'olive, de canola et d'arachide, les margarines non hydrogénées faites à partir de ces huiles, les avocats, les noix et les graines
- sont habituellement plus riches en vitamine E, un important antioxydant

Vous vous demandez comment vous pouvez intégrer davantage d'aliments favorables à la santé cardiaque dans votre régime alimentaire? Vous trouverez des conseils pratiques et des suggestions dans le livret ***Votre alimentation, votre décision*** ou sur le site **www.ensanteaveclecholesterol.ca**. N'oubliez pas **d'essayer les délicieuses recettes faibles en gras** fournies dans la présente trousse!

Les acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont des gras sains qui contribuent à protéger votre cœur en abaissant la quantité de (« mauvais ») cholestérol LDL qui circule dans votre sang. Les acides gras oméga-3 sont essentiels à une bonne santé, mais votre corps est incapable d'en produire par lui-même. Vous devez aller chercher les acides gras oméga-3 dans les aliments que vous consommez.

Sources courantes d'acides gras oméga-3 :

- poissons gras comme le saumon, la truite, le hareng, l'espadon, la morue, le tassergal et le maquereau
- huiles de canola et de soja
- graines de lin
- œufs oméga-3
- noix comme les noix de Grenoble, les pacanes et les pignons

Quels sont les bienfaits des acides gras oméga-3?

Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important dans la vision, la fonction cérébrale et la croissance et le développement normaux. Des études cliniques ont démontré que les acides gras oméga-3 contribuent également à la réduction du risque de crise cardiaque et d'AVC en[3] :

- abaissant la tension artérielle
- diminuant le risque de caillots et de blocage des vaisseaux sanguins
- protégeant contre les rythmes cardiaques anormaux pouvant causer une mort subite
- prévenant le durcissement des artères

Les gens de tous âges devraient consommer des acides gras oméga-3 à tous les jours.
Les quantités recommandées pour les adultes de plus de 19 ans sont[4] :

hommes – 1,6 gramme par jour | **femmes** – 1,1 gramme par jour

Les œufs oméga-3

Les œufs enrichis en oméga-3 sont une façon naturelle, pratique, nutritive et peu coûteuse d'ajouter davantage d'acides gras oméga-3 à votre régime alimentaire. Un œuf oméga-3 de calibre gros fournit entre ¼ et ⅓ de la quantité quotidienne recommandée d'acides gras oméga-3. **Les œufs oméga-3 sont également faibles en gras saturés et trans malsains**, ce qui en fait d'excellents compléments à un régime alimentaire sain.

Êtes-vous à risque?

N'importe qui peut présenter un taux élevé de cholestérol à tout âge. Le cholestérol sanguin élevé survient sans signes avant-coureurs et peut nuire à votre santé avant même que vous ne preniez conscience de la situation. C'est pour cette raison qu'il est si important de connaître le risque et de réagir sérieusement.

Votre mode de vie peut vous rendre vulnérable

Votre mode de vie a un énorme impact sur votre santé. Si vous fumez, suivez un régime alimentaire riche en gras et êtes physiquement inactif, votre risque de développer un taux élevé de cholestérol ou une maladie cardiaque augmente radicalement.

Heureusement, il suffit de quelques modifications à votre mode de vie pour améliorer votre santé et votre bien-être. Vous en apprendrez davantage sur les bienfaits d'une vie saine dans le livret ***Vie active et en santé***.

Facteurs de risque courants de cholestérol élevé

Facteurs de risque sur lesquels vous n'avez aucun contrôle :

- Vous êtes un homme de plus de 40 ans
- Vous êtes une femme de plus de 50 ans ou en post-ménopause
- Vous êtes d'origine amérindienne, africaine ou sud-asiatique
- Un membre de votre famille immédiate (mère, père, frère, sœur) a des antécédents de maladies du cœur, d'AVC ou de cholestérol élevé
- Vous avez déjà subi une crise cardiaque ou un AVC

Facteurs de risque sur lesquels vous avez le contrôle :

- Vous avez un excès de poids – un indice de masse corporelle (IMC) de plus de 25 ou un tour de taille de plus de 102 cm/40 pouces (hommes) ou de 88 cm/35 pouces (femmes)
- Vous êtes physiquement inactif – moins de 20 minutes d'exercice vigoureux, 30 minutes d'exercice modéré ou 60 minutes d'exercice léger au moins 4 fois par semaine
- Vous fumez ou venez de cesser de fumer
- Vous consommez un régime alimentaire riche en gras saturés et trans
- Vous buvez de l'alcool de façon excessive
- Vous êtes exposé à de hauts niveaux de stress
- Votre tension artérielle est élevée
- Vous êtes atteint de diabète de type 2

Comprendre les résultats de vos analyses

La seule façon de savoir si vos taux de cholestérol sanguin sont trop élevés est de faire analyser votre sang. Un cholestérol sanguin élevé n'a aucun symptôme et peut évoluer sans signes avant-coureurs. Sans cette simple analyse sanguine, vous pourriez ne pas savoir que votre cholestérol est élevé avant que votre santé ne soit menacée.

Une analyse de cholestérol fournit des renseignements importants à votre médecin concernant la quantité et le type de gras dans votre sang.

Ce que mesure l'analyse	Ce que la mesure indique à votre médecin
Cholestérol total	La quantité totale de tous les types de cholestérol dans votre sang.
Lipoprotéines de basse densité (LDL)	La quantité de (« mauvais ») cholestérol LDL dans votre sang.
Lipoprotéines de haute densité (HDL)	La quantité de (« bon ») cholestérol HDL dans votre sang.
Ratio cholestérol total/ cholestérol HDL	La proportion de cholestérol total par rapport au (« bon ») cholestérol HDL dans votre sang. Le ratio cholestérol total/HDL est une mesure plus sensible, considérée comme un meilleur indicateur du risque de maladie du cœur que la seule mesure du cholestérol total. Un faible ratio de cholestérol total par rapport au HDL est lié à un risque de maladie du cœur plus bas.
Triglycérides	La quantité de triglycérides dans votre sang. Des taux élevés de triglycérides sont liés à de faibles taux de cholestérol HDL et ont une forte corrélation avec les maladies du cœur, le diabète et le cholestérol.

À quelle fréquence devrais-je faire analyser mon cholestérol?

Vos facteurs de risque et les résultats de vos analyses de cholestérol détermineront la fréquence à laquelle vous devez subir des analyses. On recommande aux personnes présentant un plus grand risque de développer un taux élevé de cholestérol de passer régulièrement des analyses sanguines.

Établir des cibles en matière de cholestérol

Si vos taux de cholestérol sont trop élevés, votre médecin établira des objectifs en vue de les améliorer et vous surveillera de près pour voir si vous atteignez ces cibles. La bonne nouvelle est que la plupart des gens peuvent atteindre leurs cibles de cholestérol en modifiant leur mode de vie. Certaines personnes peuvent aussi avoir besoin de médicaments pour maîtriser leur cholestérol.

Avant d'établir vos cibles de cholestérol, votre médecin examinera une série de facteurs influant sur votre risque de maladie cardiaque et d'AVC, notamment votre âge, votre sexe, votre poids et votre mode de vie. Votre objectif doit être de maintenir de faibles taux de LDL et des taux élevés de HDL.

Comprendre les chiffres

Au Canada, on mesure le cholestérol en millimoles par litre, dont l'abréviation est mmol/l. Les nouvelles lignes directrices canadiennes pour le traitement et la prise en charge des taux lipidiques[5] recommandent les cibles suivantes en matière de cholestérol :

Si votre risque de maladie du cœur* est :	votre cible de cholestérol LDL devrait être :	ET	votre cible de ratio cholestérol total/ cholestérol HDL** devrait être :
Élevé (20 % ou plus)	inférieure à 2,0 mmol/l	**ET**	inférieure à 4,0
Moyen (de 11 à 19 %)	inférieure à 3,5 mmol/l	**ET**	inférieure à 5,0
Faible (10 % ou moins)	inférieure à 5,0 mmol/l	**ET**	inférieure à 6,0

* selon vos facteurs de risque
** parce qu'il s'agit d'une proportion, il n'y a pas d'unité de mesure

Triglycérides – Les lignes directrices canadiennes ne précisent pas de taux de triglycérides pour chaque catégorie de risque, mais recommandent à la plupart des gens une cible idéale de 1,7 mmol/l en ce qui a trait aux triglycérides.

Les États-Unis utilisent un autre système de mesure du cholestérol. Apprenez à convertir les mesures américaines en mesures canadiennes en consultant le site **www.ensanteaveclecholesterol.ca**.

Questions à poser à votre médecin concernant les résultats de vos analyses de cholestérol

- Que signifient mes taux de cholestérol?
- Quelles sont mes cibles en matière de cholestérol?
- À quelle fréquence devrais-je faire analyser mes taux de cholestérol?
- Que dois-je faire pour atteindre mes cibles de cholestérol?
- Quelle incidence l'exercice peut-il avoir sur mes taux de cholestérol?
- De quelle quantité d'activité physique ai-je besoin par semaine?
- En quoi mon régime alimentaire influe-t-il sur mes taux de cholestérol?
- Quels aliments devrais-je consommer, limiter ou éviter?
- Dois-je perdre du poids? Si oui, combien devrais-je perdre?
- En quoi la cigarette influe-t-elle sur mes taux de cholestérol?
- En quoi l'alcool influe-t-il sur mes taux de cholestérol?
- Pouvez-vous me diriger vers un ou une diététiste pour une consultation sur l'alimentation?

La prise en charge de votre cholestérol

La diminution de vos taux de cholestérol sanguin peut réduire de façon considérable votre risque de maladies graves comme une crise cardiaque ou un AVC. En effet, **la réduction de vos taux de cholestérol est l'une des plus importantes mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre santé à long terme.**

Comme chaque personne est différente, la meilleure façon de prendre en charge vos taux de cholestérol dépend de nombreux facteurs, notamment votre âge, votre poids, votre sexe et vos risques de développer une maladie du cœur. Pour la plupart des gens, apporter des modifications à son mode de vie est un bon point de départ.

Un régime alimentaire sain abaisse les taux de cholestérol

Adopter de meilleures habitudes alimentaires est l'une des clés de la prise en charge efficace du cholestérol. Pour maîtriser vos taux de cholestérol, les experts recommandent de suivre un régime alimentaire nutritif et équilibré qui est faible en gras saturés et trans malsains, mais riche en fruits et légumes, en fibres et en gras insaturés sains, y compris les acides gras oméga-3[5].

Les œufs et un régime alimentaire sain

Les œufs ont toujours été un excellent choix dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Ils sont faibles en gras saturés, ne contiennent que 70 calories et sont exempts de gras trans.

Un œuf par jour, c'est bon pour la santé!

Qui plus est, de nouvelles recherches scientifiques confirment que le cholestérol alimentaire contenu dans les œufs a très peu d'influence sur les taux de cholestérol sanguin chez les adultes en santé[6]. D'importantes études cliniques ont démontré **qu'il n'y a aucun lien entre la consommation d'œufs et une augmentation du risque de maladie cardiaque ou d'AVC[2,6]**. Les experts s'entendent maintenant pour affirmer que les gens peuvent manger jusqu'à un œuf par jour sans faire augmenter leur risque de maladie du cœur[2,*].

* La consommation d'un œuf par jour peut ne pas convenir aux personnes diabétiques ou génétiquement prédisposées au cholestérol alimentaire. Ces personnes devraient consuter un ou une diététiste pour recevoir des conseils en matière de nutrition.

Ce que nous apprennent les études
Des chercheurs de la Harvard School of Public Health ont conclu que **les adultes en santé qui mangeaient jusqu'à 1 œuf par jour (7 œufs par semaine) ne présentaient aucune augmentation, ou très peu, du risque de maladie du cœur.** L'étude a suivi l'évolution des régimes alimentaires et des résultats sur le plan de la santé de plus de 100 000 hommes et femmes sur une période allant jusqu'à 14 ans[6].

Une autre étude importante se déroulant sur 20 ans a également confirmé que le fait de manger plus de 7 œufs par semaine n'augmentait pas le risque d'AVC ou de maladie cardiaque chez les adultes en santé[2].

Les œufs – une composante naturelle d'une saine alimentation
Les œufs font partie intégrante d'un régime alimentaire équilibré et bon pour le cœur. Selon le *Guide alimentaire canadien*, deux œufs par jour constituent une portion du groupe alimentaire des Viandes et substituts[7].

S'il vous tient à cœur de manger sainement, vous serez heureux d'apprendre que les œufs canadiens satisfont à tous les critères du programme Visez Santé[MC] de la Fondation des maladies du cœur.

Obtenez tous les faits au sujet des œufs et du cholestérol sur le site **www.ensanteaveclecholesterol.ca**.

Prenez votre cholestérol en main dès aujourd'hui!

La réduction de vos taux de cholestérol sanguin est l'une des plus importantes mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre santé à long terme. Pour la plupart des gens, la modification de son mode de vie est un bon point de départ.

Mangez moins de gras malsains — Les gras saturés et trans malsains rendent votre cœur vulnérable en réduisant vos taux de cholestérol HDL (« bon ») et en augmentant vos taux de cholestérol LDL (« mauvais ») et de triglycérides.

Choisissez plus souvent des gras sains – Remplacer les gras saturés et trans par des gras monoinsaturés et polyinsaturés est une des façons les plus efficaces d'abaisser vos taux de cholestérol sanguin.

Ajoutez des acides gras oméga-3 à votre régime alimentaire – Les acides gras oméga-3 contribuent à réduire le risque de maladie du cœur.

Consommez plus de fibres – Les fibres solubles contenues dans les aliments faits de grains entiers peuvent contribuer à abaisser vos taux de cholestérol sanguin[8,9], surtout chez les personnes ayant un taux élevé de cholestérol.

Soyez plus actif – Exercer une activité physique la plupart des jours de la semaine réduira de 50 % votre risque de maladie cardiaque et d'AVC.

Maintenez un poids santé – Le fait d'avoir un surpoids diminue votre cholestérol HDL, augmente les taux de LDL et de triglycérides et vous rend vulnérable à de graves problèmes de santé.

Cessez de fumer – Cesser de fumer peut réduire votre risque de maladie cardiaque et d'AVC de quelque 36 %[8].

Vous voulez en savoir davantage? Parcourez la trousse ***Choix santé*** ou le site **www.ensanteaveclecholesterol.ca** pour obtenir de délicieuses recettes et des renseignements pratiques sur l'importance de mener une vie active et de faire des choix alimentaires sains.

mes notes

Références

1. Understanding cholesterol levels. Patient education. In *Harrison's Principles of Internal Medicine. 16th Ed* In: Kasper DL, Braunwald E, Fauci AS, Hauser SL, Longo DL, Jameson JL, Isselbacher KJ, eds. New York, NY: McGraw-Hill; 2005. [Version en ligne.]
2. Qureshi AI, et al. Regular egg consumption does not increase the risk of stroke and cardiovascular diseases. *Med Sci Monit* 2007;13(1):CR1-8.
3. Kris-Etherton PM, et al. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids and cardiovascular disease. *Circulation* 2002;106:2747-2757.
4. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes For Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. *National Academy of Sciences 2005.*
5. McPherson R, et al. Canadian Cardiovascular Society position statement – recommendations for the diagnosis and treatment of dyslipidemia and the prevention of cardiovascular disease. *Can J Cardiol* 2006;22(11):913-927.
6. Hu FB, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 1999;281:1387-1394.
7. *Guide alimentaire canadien.* Santé Canada. 2007. Disponible à l'adresse : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html.
8. Rimm, EB. Vegetable, fruit, and cereal fiber intake and risk of coronary heart disease among men. *JAMA* 1996; Feb 14;275(6):447-51.
9. Brown L, et al. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 1999;69:30-42.

Votre alimentation,

votre décision

Les œufs canadiens font partie du programme Visez santé[MC] de la Fondation des maladies du cœur. Visez santé[MC] est un programme national d'information nutritionnelle qui guide les consommateurs vers un choix d'aliments sains.

[†]Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ce produit afin de s'assurer qu'il répond aux critères nutritionnels spécifiques définis par les experts du programme *Visez santé*[MC] en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir visezsante.org.

Conçu par les diététistes des Producteurs d'œufs du Canada.

Also available in English.

Pour de plus amples renseignements, visitez le **www.ensanteaveclecholesterol.ca**.
Veuillez communiquer avec nous par courriel à l'adresse **nousjoindre@ensanteaveclecholesterol.ca**, pour toute question d'ordre général.

Table des matières

4 Maîtriser le cholestérol grâce à une saine alimentation

5 Manger moins de mauvais gras

6 Choisir plus souvent de bons gras

7 Les faits sur les œufs et le cholestérol

8 Les bienfaits des fibres alimentaires pour le cœur

9 Faire de meilleurs choix santé tous les jours

10 Comprendre l'étiquetage nutritionnel

13 L'ABC des portions alimentaires

14 Planification hebdomadaire des repas

15 Références

Maîtriser le cholestérol grâce à une saine alimentation

Faire de bons choix alimentaires constitue l'une des premières lignes de défense contre l'hypercholestérolémie. Certains aliments, en particulier ceux qui sont riches en gras saturés et en gras trans, peuvent notablement augmenter vos taux de cholestérol. D'autres aliments offrant d'importants avantages pour la santé peuvent par ailleurs vous aider à garder votre cholestérol sous contrôle.

Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devriez avoir une saine alimentation incluant une variété d'aliments nutritifs comme des produits laitiers, des produits céréaliers, des viandes maigres et des œufs. Votre alimentation devrait aussi comporter beaucoup de fruits et de légumes et ne contenir qu'un minimum de mauvais gras. Le ***Guide alimentaire canadien*** représente une excellente ressource, dans laquelle vous trouverez des directives utiles pour manger santé. Vous en trouverez d'ailleurs un exemplaire dans la présente trousse.

Lorsque vous associez saine alimentation et exercice physique, perte de poids et abandon du tabagisme, vous prenez les bons moyens pour réduire vos risques d'éprouver de sérieux problèmes de santé. Il suffit de quelques modifications à votre mode de vie pour protéger votre santé à long terme et améliorer votre qualité de vie!

Apprenez-en davantage sur la vie active

Vous vous demandez comment intégrer des habitudes de vie saines à vos journées déjà très chargées? Renseignez-vous sur la bonne forme physique, la perte de poids saine et les bienfaits de l'abandon du tabagisme dans le livret intitulé **Vie active et en santé**.

Visitez le site **www.ensanteaveclecholesterol.ca** pour obtenir des conseils utiles que vous pourrez mettre en pratique chaque jour.

Manger moins de mauvais gras

Les gras saturés et les gras trans ont un effet néfaste sur votre cholestérol sanguin et peuvent nuire à votre santé cardiaque. Ces gras abaissent votre cholestérol HDL (« bon »), mais ils augmentent votre cholestérol LDL (« mauvais ») et vos triglycérides. Cette dangereuse combinaison peut significativement accroître votre risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Un lien étroit entre le gras et le cholestérol

Selon un rapport émis par le National Heart, Lung and Blood Institute, il existe une corrélation étroite entre le gras et le cholestérol. Chaque fois que vous augmentez votre consommation d'acides gras trans, votre bon cholestérol diminue proportionnellement. En outre, **une augmentation de seulement 1 % des gras saturés dans votre alimentation élève deux fois plus votre mauvais cholestérol[1]!** Ces chiffres révélateurs illustrent la mesure dans laquelle une alimentation riche en mauvais gras peut nuire à votre santé.

Trucs pour réduire les gras saturés et les gras trans

- Manger moins de biscuits, de craquelins, de pâtisseries, de frites et d'autres aliments préparés.
- Choisir des collations santé comme des légumes avec une trempette à faible teneur en gras, un fruit, du maïs éclaté faible en gras ou un yogourt glacé écrémé.
- Acheter des coupes de viande maigres, enlever le gras visible ainsi que la peau du poulet et de la dinde.
- Essayer la cuisson au four, au gril, à la vapeur ou au micro-ondes plutôt que la friture.
- Assaisonner vos aliments avec des herbes, des épices et du jus de citron plutôt que du beurre, du bacon émietté ou des sauces riches en gras.

Saviez-vous que…?

Un gros œuf contient seulement 1,5 gramme de gras saturés et ne contient aucun gras trans. Les œufs canadiens satisfont à tous les critères du programme Visez santé[MC] de la Fondation des maladies du cœur selon lequel les œufs constituent un excellent choix alimentaire pour la santé cardiaque.

Choisir plus souvent de bons gras

Quand vient le moment de choisir des gras, les spécialistes de la santé recommandent unanimement les gras monoinsaturés et polyinsaturés en raison de leurs effets bénéfiques sur les taux de cholestérol et la santé cardiaque. Remplacer les mauvais gras saturés et trans de votre alimentation par des gras insaturés plus sains contribue à abaisser votre taux de cholestérol LDL (« mauvais ») et votre risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Les acides gras oméga-3 sont bons pour le cœur

Les acides gras oméga-3 font partie des gras polyinsaturés qui ont été associés à un risque réduit de crise cardiaque. **Santé Canada recommande que les personnes de tous âges intègrent des acides gras oméga-3 dans leur alimentation quotidienne[2].**

Les œufs enrichis en oméga-3 **contiennent 4 fois plus d'acides gras oméga-3 bons pour le cœur que les œufs ordinaires.** Les essais cliniques ont montré que les acides gras contenus dans les œufs enrichis en oméga-3 contribuent à maîtriser les troubles cardiaques en réduisant le risque de caillots sanguins et d'irrégularités du rythme cardiaque[3]. Les acides gras oméga-3 ne se retrouvent que dans le jaune de l'œuf, de sorte qu'il faut manger l'œuf en entier pour en profiter pleinement.

Trucs pour augmenter les bons gras

- Consommer davantage de poissons gras comme le saumon, les sardines et le maquereau.
- Ajouter des œufs oméga-3 à votre menu pour obtenir une source pratique et peu coûteuse d'acides gras oméga-3.
- Remplacer le beurre, le lard ou le saindoux par de la compote de pommes lorsque vous cuisinez.
- Utiliser des huiles insaturées comme les huiles de canola, de carthame, de lin, de tournesol ou d'olive dans vos salades et vos sautés.
- Consommer les pacanes, les noix, les amandes et les macadamias avec modération en raison de leur forte teneur en calories.

Les faits sur les œufs et le cholestérol

Les œufs occupent une place importante dans une alimentation équilibrée et saine pour le cœur. Ils constituent un aliment naturellement riche en nutriments, ce qui signifie qu'ils sont **riches en vitamines, en minéraux et autres substances nutritives importants, mais pauvres en gras saturés et en calories**. Les œufs sont également une excellente source de protéines qui fournissent à votre corps une énergie durable. Bien que les œufs contiennent du cholestérol, leurs bienfaits nutritifs l'emportent sur les préoccupations de la plupart des gens quant à leur teneur en cholestérol.

Un œuf par jour

Plusieurs études cliniques à long terme ont révélé que **les adultes en santé n'ont pas à limiter le nombre d'œufs qu'ils consomment.** La recherche a confirmé l'absence de lien entre la consommation d'œufs et l'apparition de maladies cardiaques chez la plupart des gens[4]. En fait, une étude menée par la Harvard School of Public Health a montré que **les adultes en santé peuvent manger jusqu'à un œuf par jour** sans accroître leur risque cardiovasculaire[5,6,*].

* La consommation d'un œuf par jour peut ne pas convenir aux personnes diabétiques ou génétiquement prédisposées au cholestérol alimentaire. Ces personnes devraient consuter un ou une diététiste pour recevoir des conseils en matière de nutrition.

Combien de cholestérol un œuf contient il?

Un gros œuf contient 195 mg de cholestérol. Tout le cholestérol contenu dans un œuf se trouve dans le jaune. Cela dit, le jaune procure aussi la majorité des vitamines et des minéraux de l'œuf et la moitié de ses protéines. Si vous ne mangez pas le jaune, vous vous privez de nombreux bienfaits nutritionnels de l'œuf.

Visitez le www.ensanteaveclecholesterol.ca pour en apprendre davantage sur les œufs et le cholestérol.

Les bienfaits des fibres alimentaires pour le cœur

De plus en plus de preuves démontrent que les fibres solubles abaissent efficacement les taux de cholestérol sanguin, en particulier chez les personnes hypercholestérolémiques[7,8]. Les fibres solubles diminuent la quantité de cholestérol alimentaire, de gras saturés et de gras trans que votre organisme absorbe. Les légumes, les fruits et les aliments à base de grains entiers constituent d'excellentes sources de fibres solubles et devraient figurer à votre menu tous les jours. En effet, chez les personnes en santé, les diététistes recommandent une consommation quotidienne de fibres de sources variées d'environ 38 grammes pour les hommes et 25 grammes pour les femmes.

Les régimes riches en fibres diminuent le risque cardiovasculaire

Une étude réalisée à l'université Harvard auprès de 40 000 professionnels de la santé de sexe masculin a révélé que les personnes qui ont une alimentation riche en fibres présentent un risque 40 % moins élevé de coronaropathie que celles qui ne consomment pas beaucoup de fibres[7].

Augmenter graduellement son apport en fibres

Ajoutez des fibres à votre alimentation en substituant graduellement des aliments riches en fibres à des aliments qui en contiennent moins. Lorsque vous augmentez votre apport en fibres alimentaires, n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pour maintenir une fonction intestinale normale.

Trucs pour ajouter plus de fibres à votre alimentation

- Manger des fruits entiers au lieu de boire des jus de fruits.
- Passer du riz blanc au riz brun.
- Acheter du pain de grains entiers plutôt que du pain blanc.
- Pour la collation, opter pour des légumes crus plutôt que pour des croustilles ou des barres de chocolat.
- Remplacer la viande par des légumineuses (pois secs, lentilles, haricots) deux ou trois fois par semaine.
- Mélanger du son avec du yogourt pour obtenir une délicieuse collation riche en fibres.

Ces aliments contiennent tous des fibres, alors mangez-en souvent :

Choux de bruxelles, maïs, panais, pois, framboises, orge, pois secs, lentilles et la plupart des haricots, ignames, pommes, bleuets, canneberges, oranges, poires, biscuits graham, gâteaux d'avoine, riz sauvage, muffins au son, beurre d'arachide, boulgour, lin, germe de blé.

Visitez le **www.ensanteaveclecholesterol.ca** pour obtenir une liste complète d'aliments avec leur teneur en fibres.

Faire de meilleurs choix santé tous les jours

Choisir plus souvent des aliments sans gras* ou faibles en gras** constitue l'une des étapes les plus importantes pour la prise en charge de votre cholestérol. Voici quelques suggestions pour vous aider à faire des choix santé :

Au lieu de…	Privilégier…
Beurre, ghee, lard ou saindoux solide (hydrogéné)	• Margarines et tartinades non hydrogénées† • Huiles insaturées comme les huiles de canola, de carthame, de lin, de tournesol et d'olive • Aérosol de cuisson antiadhésif • Dans les pâtisseries, remplacer la moitié du beurre, du saindoux ou de l'huile par de la compote de pommes non sucrée † Éviter la margarine en bâtonnets qui contient plus de gras saturés et de gras trans.
Collations à haute teneur en gras, comme les croustilles, barres de chocolat, beignes, biscuits et craquelins	Collations faibles en gras, notamment : maïs soufflé à l'air, crudités, fruits et trempette, gâteau des anges recouvert de tranches de fruits ou pouding fait avec du lait écrémé
Crème sure ordinaire	Crème sure sans gras ou à faible teneur en gras, yogourt sans gras ou à faible teneur en gras
Fromage à la crème ordinaire	Fromage à la crème à faible teneur en gras ou de fromage cottage réduit en purée lisse
Crème glacée	Yogourt glacé, sorbet ou lait glacé
Vinaigrettes à base d'huile	Vinaigre balsamique ou autres vinaigres aromatisés, jus de lime, vinaigrettes sans gras ou à faible teneur en gras
Lait entier ou crème à café 10 %	Lait écrémé, lait 1 % ou lait écrémé concentré
Bœuf haché ordinaire	Bœuf haché extra maigre, poulet haché ou dinde hachée
Bacon	Dinde genre bacon, dinde fumée ou prosciutto maigre

* Les **aliments sans gras** contiennent moins de 0,5 g de gras par portion.
** Les **aliments faibles en gras** contiennent 3 g ou moins de gras par portion.

Comprendre l'étiquetage nutritionnel

Les renseignements nutritionnels qui figurent sur les étiquettes des aliments peuvent vous aider à faire des choix alimentaires avisés. Une lecture attentive des étiquettes vous aidera à :

- comparer les produits plus facilement
- comprendre la valeur nutritionnelle des aliments que vous mangez
- augmenter ou réduire la quantité de certains nutriments dans votre alimentation (p. ex., augmenter l'apport en acides gras oméga-3 et réduire la consommation de gras saturés)
- faire des choix avisés favorables à votre santé

Quels renseignements vous donnent les étiquettes des aliments?

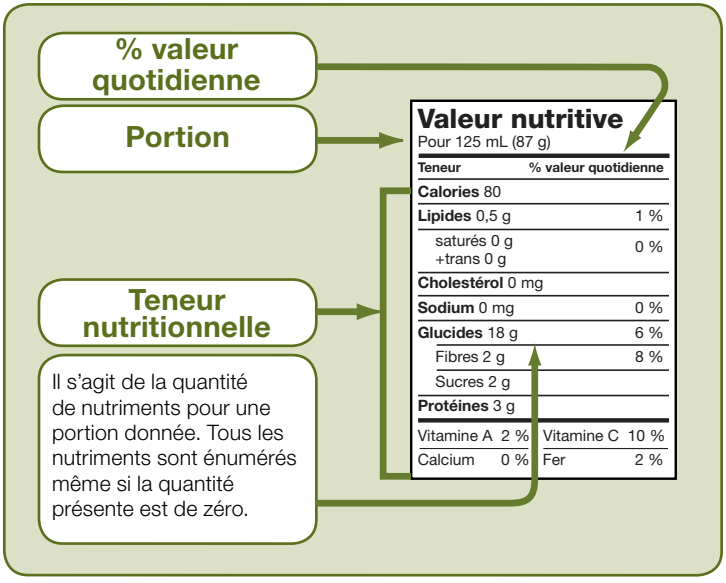
Les étiquettes des aliments fournissent d'importants renseignements que vous pouvez utiliser pour faire des achats judicieux.

1. **Le tableau de la valeur nutritive inclut :**

   La quantité correspondant à une portion de l'aliment. Cette information est habituellement donnée dans une mesure que vous reconnaîtrez comme le nombre de morceaux ou de tasses. Il faut toujours comparer la portion indiquée sur l'emballage à la quantité de nourriture que vous mangez en réalité. « Combien de portions ai-je consommées? » **Dans le doute, doublez le nombre de calories et de nutriments, y compris les lipides, le sucre et le sodium.** Rappelez vous que la quantité de nourriture indiquée dans le tableau de la valeur nutritive ne constitue pas une portion recommandée et *ne* correspond *pas* aux portions indiquées dans le ***Guide alimentaire canadien***.

   La teneur nutritionnelle d'un produit. Cette information indique le nombre de calories et la quantité réelle, par portion, de treize nutriments clés.

   Le % de la valeur quotidienne pour chacun des nutriments, d'après les quantités recommandées pour une saine alimentation. Cela vous indique s'il y a peu ou beaucoup d'un nutriment dans une portion.



Choisir des aliments qui contiennent *moins* de ces ingrédients (faible % valeur quotidienne) :	Choisir des aliments qui contiennent *plus* de ces ingrédients (fort % valeur quotidienne) :
X Lipides, gras saturés, gras trans	✓ Fibres
X Sel (sodium)	✓ Vitamines A et C
X Sucre	✓ Calcium
	✓ Fer

2. **La liste des ingrédients** énumère les ingrédients utilisés dans le produit en fonction du poids. L'ingrédient le *plus* utilisé est nommé en premier et les autres ingrédients sont ensuite énumérés par ordre décroissant. Si le sucre est le premier ingrédient de la liste, l'aliment est très sucré.

3. **Les allégations nutritionnelles** attirent l'attention du consommateur sur une caractéristique nutritionnelle particulière d'un aliment (p. ex. « faible teneur en gras »). Voici quelques explications d'autres allégations nutritionnelles figurant couramment sur les étiquettes des aliments :

Allégation nutritionnelle	Signification*
Sans cholestérol	Moins de 2 mg de cholestérol, faible teneur en gras saturés, habituellement faible en gras trans
Sans gras	Moins de 0,5 g de gras
Faible teneur en gras	3 g ou moins de gras
Faible teneur en gras saturés	2 g ou moins de gras saturés et de gras trans combinés
Sans acides gras trans	Contient moins de 0,2 g d'acides gras trans
Source d'acides gras polyinsaturés oméga-3	0,3 g ou plus d'acides gras polyinsaturés oméga-3
Sans sodium	Moins de 5 mg de sodium
Hypocalorique	40 calories ou moins
Teneur réduite en calories	Au moins 25 % moins d'énergie que l'aliment auquel il est comparé
Source de fibres	2 g ou plus de fibres
Léger	Mention autorisée uniquement sur les aliments à teneur réduite en gras ou en calories

* Par portion ou quantité de référence.

4. **Les allégations santé** soulignent le lien entre l'alimentation et certains problèmes de santé (p. ex., « Une alimentation saine et faible en gras saturés ou trans peut réduire le risque de maladie cardiaque »).

L'ABC des portions alimentaires

Gérez vos portions alimentaires grâce à ce tableau rapide et facile à lire :

Portion recommandée	Portion approximative
Viandes et substituts	
• 2 ½ oz (75 g) de viande maigre ou de volaille	Jeu de cartes
• ¾ de tasse (175 ml) de haricots ou de lentilles	Petit poing
• 2 c. à table (30 ml) de beurre d'arachide	Balle de ping pong
Le ***Guide alimentaire canadien*** considère que deux œufs équivalent à une portion du groupe Viandes et substituts	
Produits céréaliers	
• ½ tasse (125 ml) de pâtes alimentaires ou de riz	Balle de tennis
• ½ bagel (45 g)	Rondelle de hockey
• ¾ tasse (175 ml) de céréales	Petit poing ou creux de la main
Lait et substituts	
• 1 ½ oz (50 g) de fromage	6 dés ou 2 pouces
• ¾ tasse (175 ml) de yogourt	1 petit contenant individuel
Fruits et légumes	
• ½ tasse (125 ml) de légumes frais, congelés ou en conserve	Balle de baseball
• 1 tasse (250 ml) de laitue ou de légumes verts feuillus	Petit poing
• ¼ tasse de fruits séchés	1 gros œuf
• 1 fruit	Balle de tennis
Huiles et autres matières grasses	
• 1 c. à table (15 ml) d'huile	1 pouce

Pour en savoir davantage sur les portions et les choix nutritionnels santé, veuillez consulter l'exemplaire du ***Guide alimentaire canadien*** fourni dans la présente trousse.

Planification hebdomadaire des repas

La planification de vos repas à l'avance constitue l'un des meilleurs moyens de combler vos besoins nutritionnels quotidiens. Cela vous aidera aussi à éviter de recourir aux aliments dépanneurs ou à la restauration rapide, qui ne sont pas toujours les choix les plus avisés pour votre santé.

Trucs pour la planification des repas :

- Réserver chaque semaine du temps pour planifier vos repas sans oublier de consulter le ***Guide alimentaire canadien*** pour connaître les portions recommandées dont vous avez besoin dans chacun des quatre groupes alimentaires.
- Conserver une liste d'épicerie dans la cuisine et la mettre à jour régulièrement.
- Consulter le tableau de la valeur nutritive pour connaître le format d'une portion, la teneur nutritionnelle et le % de la valeur quotidienne que représente un aliment en vue de la prochaine visite à l'épicerie.
- Cuisiner en grande quantité. Les restes de viandes et de légumes peuvent servir à préparer facilement et rapidement d'autres repas au cours de la semaine, par exemple des fajitas, des ragoûts et des omelettes.
- Préparer et congeler une quantité supplémentaire de votre soupe ou de vos pâtes alimentaires préférées, qu'il suffira de réchauffer pour le dîner ou le souper durant la semaine.
- Faire des provisions de légumes et de fruits. Couper et diviser les fruits et les légumes en portions individuelles pour obtenir une collation rapide sur le pouce.
- Pour surveiller vos portions, remplir au moins la moitié de votre assiette avec des fruits ou des légumes, le quart avec des céréales de grains entiers et le dernier quart avec de la viande ou un substitut.

Références

1. *Third report of the National Cholesterol Education Program expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III. Final report).* National Heart, Lung and Blood Institute. 2002. p V-8.
2. *Apports nutritionnels de référence : Valeur de référence relative aux macronutriments.* Santé Canada. 2006. Disponible sur : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_macronutr_tbl_f.html.
3. Kris-Etherton, PM et al. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids and cardiovascular disease. *Circulation* 2002;106;2747-2757.
4. Hu FB, et al. Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women. *N Engl J Med* 1997;337:1491-9.
5. Hu FB, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 1999;281:1387-1394.
6. Qureshi AI, et al. Regular egg consumption does not increase the risk of stroke and cardiovascular diseases. *Med Sci Monit* 2007;13(1):CR1-8.
7. Rimm, EB. Vegetable, fruit, and cereal fiber intake and risk of coronary heart disease among men. *JAMA* 1996; Feb 14;275(6):447-51.
8. Brown L, et al. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 1999;69:30-42.

Vie active et *en santé*

Les œufs canadiens font partie du programme Visez santé[MC] de la Fondation des maladies du cœur. Visez santé[MC] est un programme national d'information nutritionnelle qui guide les consommateurs vers un choix d'aliments sains.

[†]Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ce produit afin de s'assurer qu'il répond aux critères nutritionnels spécifiques définis par les experts du programme *Visez santé*[MC] en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir visezsante.org.

Conçu par les diététistes des Producteurs d'œufs du Canada.

Also available in English.

Pour de plus amples renseignements, visitez le **www.ensanteavecleccholesterol.ca**. Veuillez communiquer avec nous par courriel à l'adresse **nousjoindre@ensanteavecleccholesterol.ca**, pour toute question d'ordre général.

Table des matières

4 De bonnes habitudes permettent de réduire le cholestérol

5 Un horaire trop chargé pour faire de l'exercice?

6 10 façons simples de bouger dès aujourd'hui!

7 Maintenir un poids santé

8 Présentez-vous un excès de poids?

9 C'est le temps de cesser de fumer

10 Le cholestérol et votre alimentation

11 Références

De bonnes habitudes permettent de réduire le cholestérol

C'est le temps de commencer à apporter des changements dans votre vie! Vous pouvez GRANDEMENT influencer vos taux de cholestérol en adoptant tout simplement un mode de vie sain. Quelle bonne nouvelle! Les bonnes habitudes que vous adoptez aujourd'hui vous permettront de continuer à bien paraître et à vous sentir mieux pour de nombreuses années. Le plus important, c'est qu'un style de vie sain et actif vous aidera à vivre plus longtemps et réduira le risque d'importants problèmes de santé, comme une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Faites le premier pas

Souvenez-vous que pour emprunter la route du succès, il faut commencer par faire un premier pas. Vous n'avez pas à apporter tous ces changements à votre mode de vie d'un seul coup; la tâche serait probablement trop exigeante. Commencez tranquillement et effectuez un petit changement à la fois. Chaque choix santé que vous ferez constituera un pas de plus vers la maîtrise de votre cholestérol. Les habitudes de vie sur lesquelles vous devriez vous concentrer sont les suivantes : **l'activité physique, la cessation du tabagisme et l'alimentation**.

Soyez plus actif

Essayez d'abord d'être plus actif physiquement. La forme physique constitue un élément essentiel d'un style de vie sain. Si vous n'êtes pas actif physiquement la majorité des jours de la semaine, vous doublez automatiquement votre risque de subir une crise cardiaque ou un AVC.

Il a été démontré que l'activité physique régulière permet d'augmenter les taux de cholestérol HDL (« bon ») et aide à prévenir les maladies cardiaques, les AVC, le diabète et l'hypertension. De plus, vous serez en meilleure santé, votre niveau d'énergie augmentera et vous jouirez d'un nouveau sentiment de vitalité!

Vos objectifs de mise en forme

Vous devriez être actif physiquement de 4 à 7 jours par semaine. Visez au moins :

- 20 minutes d'activité intense **ou**
- 30 minutes d'activité modérée **ou**
- 60 minutes d'activité de faible intensité chaque jour

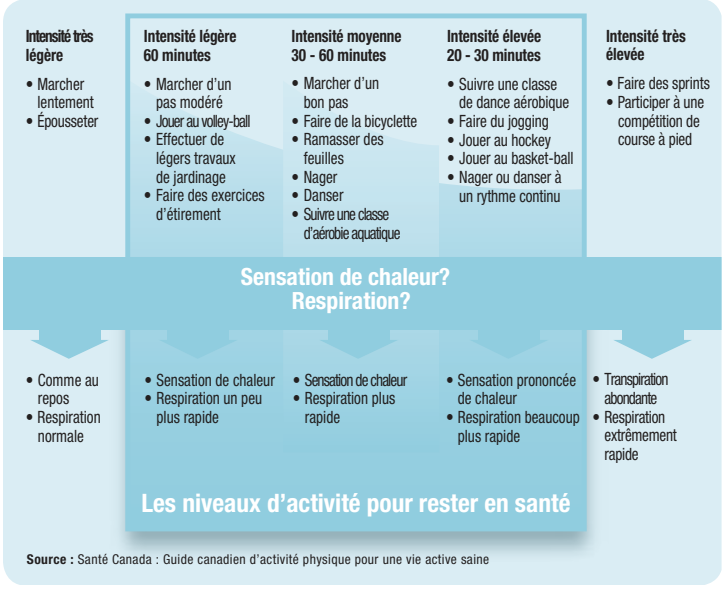
Un horaire trop chargé pour faire de l'exercice?

Comme la plupart des gens, votre horaire est sans doute chargé et vous êtes simplement trop occupé pour vous entraîner. Vous n'avez pas besoin de suivre un programme d'activité physique structuré pour tirer des bienfaits de l'activité physique régulière. La recherche a démontré que plusieurs périodes de 10 minutes d'activité physique, réparties au cours de la journée, sont aussi bénéfiques pour la santé qu'une session d'exercice de plus longue durée[1].

Être actif ne veut pas nécessairement dire lever des poids ou courir sur un tapis roulant. Seuls quelques changements à votre routine quotidienne sont nécessaires afin d'augmenter votre niveau d'activité. Allez marcher 10 minutes le midi, empruntez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, allez faire du vélo en famille après le travail. Dès que vous adopterez un style de vie plus actif, vous atteindrez et dépasserez rapidement vos objectifs quotidiens.

Le temps que vous devez consacrer à l'exercice physique dépend de l'effort que vous y mettez, conformément au tableau ci-dessous.

La durée recommandée varie selon l'effort



Source : Santé Canada : Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine

10 façons simples de bouger dès aujourd'hui!

Le fait d'avoir un horaire bien rempli ne constitue pas une excuse pour ne pas faire d'exercice. Voici quelques conseils simples et rapides pour ajouter de l'activité physique à votre routine quotidienne :

1. Rendez-vous au travail à pied, à vélo ou en patins à roues alignées.
2. Si vous utilisez le transport en commun pour vous rendre au travail, descendez un arrêt plus tôt et marchez le reste du trajet.
3. Empruntez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur quand vous en avez l'occasion.
4. Remettez vos documents ou communiquez vos messages en personne.
5. Essayez de commencer et de terminer vos journées par de légers étirements de yoga.
6. Marchez 15 minutes le midi ou pendant votre pause. L'air frais et l'exercice sont excellents pour réduire le stress!
7. Vous avez des achats à faire? Faites vos courses près de chez vous et marchez jusqu'aux magasins.
8. À la maison, marchez sur place pendant que vous regardez la télé. Prenez 10 minutes pour monter et descendre les escaliers afin d'augmenter votre rythme cardiaque.
9. Jardinez, tondez le gazon, raclez les feuilles, pelletez la neige ou passez l'aspirateur.
10. Faites une balade à vélo, nagez, faites de la randonnée en famille. L'hiver, enfilez vos patins.

Maintenir un poids santé

Le fait de présenter un excès de poids augmente votre cholestérol sanguin total et déséquilibre vos taux de cholestérol : votre taux de cholestérol HDL (« bon ») diminue, tandis que vos taux de cholestérol LDL (« mauvais ») et de triglycérides augmentent. L'excès de poids accroît aussi le risque de problèmes de santé susceptibles d'être mortels, comme la maladie cardiaque et le diabète. Le fait d'atteindre et de maintenir un poids santé constitue un élément important dans le cadre d'une stratégie de prise en charge efficace du cholestérol.

Une perte de poids à long terme

Une approche lente et judicieuse représente la meilleure façon de perdre du poids et de ne pas le reprendre. Votre objectif devrait être de perdre entre 1 et 2 livres par semaine. Souvenez-vous qu'il n'existe pas de « solutions miracles » qui vous permettront de perdre du poids de façon permanente. Les nouveaux régimes en vogue encouragent seulement de mauvaises habitudes alimentaires pouvant faire en sorte que vous repreniez du poids plus rapidement que jamais en ralentissant votre métabolisme.

Les œufs aident à contrôler son poids

Si vous essayez de perdre du poids, commencez par ajouter des œufs à votre menu. Les œufs constituent une source élevée de protéines qui vous fourniront de l'énergie durable. Il a été démontré que les protéines contenues dans les œufs permettent de diminuer la faim et aident à perdre du poids en agissant sur la vitesse à laquelle le corps absorbe les calories.

Ce que nous révèlent les études

Dans une étude récente, des chercheurs ont établi que les personnes qui mangeaient deux œufs et du pain grillé pour déjeuner **perdaient 65 % plus de poids**, bénéficiaient d'une **réduction 83 % plus élevée de leur tour de taille** et avaient un **niveau d'énergie plus élevé** que les personnes qui mangeaient un bagel et du yogourt pour déjeuner[2].

Regardez les délicieuses recettes faibles en gras fournies dans la présente trousse ou visitez le **www.ensanteaveclecholesterol.ca** pour en savoir plus sur les habitudes alimentaires favorables à la santé cardiaque.

Présentez-vous un excès de poids?

Les experts du domaine de la santé affirment maintenant que ce n'est pas tant le poids mais **la façon dont il est réparti** qui influence le risque de crise cardiaque ou d'AVC. Le gras qui s'accumule autour de votre taille et de votre abdomen est le plus néfaste pour la santé[3]. La bonne nouvelle est que chaque livre (et chaque centimètre!) que vous perdez aide à réduire ces facteurs de risque et vous rapproche d'un mode de vie plus sain.

Vérifiez votre poids :

L'une des meilleures façons de savoir si vous avez un excès de poids est de mesurer **votre rapport taille-hanches (RTH)**. Votre RTH est votre tour de taille **divisé** par votre tour de hanches.

Commencez par utiliser un ruban à mesurer pour mesurer votre taille naturelle à son plus petit, habituellement au niveau du nombril ou juste au-dessus de celui-ci. Mesurez ensuite vos hanches au niveau le plus large de vos fesses.

Vous êtes considéré comme ayant un excès de poids et à risque plus élevé de maladie cardiaque et d'AVC si :

- **vous êtes une femme** et que votre RTH est de 0,8 ou que votre tour de taille est égal ou supérieur à 88 cm (35 pouces)
- **vous êtes un homme** et que votre RTH est de 1,0 ou que votre tour de taille est égal ou supérieur à 102 cm (40 pouces)

Vous pouvez aussi vérifier votre poids en calculant votre **indice de masse corporelle (IMC)**. L'objectif est d'avoir un IMC inférieur à 25. Le calcul de l'IMC est obtenu en divisant le poids (kg) par la taille (m^2). Visitez le **www.ensanteaveclecholesterol.ca** pour accéder à un calculateur d'IMC facile à utiliser.

C'est le temps de cesser de fumer

Cesser de fumer est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé. Ce n'est peut-être pas facile, mais si vous avez un plan, que vous y allez un jour à la fois et que vous tenez bon, vous atteindrez votre objectif.

Si vous décidez de cesser de fumer, vous pouvez réduire jusqu'à 36 %[4] votre risque de crise cardiaque ou d'AVC. De plus, les bienfaits pour votre santé commencent presque aussitôt que vous tirez votre dernière bouffée. Le tabagisme réduit votre taux de cholestérol HDL et endommage les parois de vos vaisseaux sanguins, les prédisposant aux dépôts de cholestérol.

N'oubliez pas que la fumée secondaire peut être aussi néfaste pour la santé que de fumer. Tâchez donc d'éviter les situations dans lesquelles vous vous exposez à la fumée secondaire.

Conseils pour cesser de fumer

Voici quelques conseils pour vous aider à réussir :

- **Fixez une date d'arrêt** et respectez-là!
- **Choisissez une méthode qui vous convient.**
- **Changez votre environnement :** débarrassez-vous de vos cigarettes, briquets et cendriers, à la maison, dans l'auto et au travail.
- **Créez un réseau de soutien :** demandez à votre famille et à vos amis de vous soutenir et de ne pas fumer autour de vous.
- **Évitez les déclencheurs d'une envie de fumer :** ajustez votre routine et tenez-vous loin des activités que vous associez à la cigarette.
- **Réduisez votre stress :** ayez recours à des techniques de relaxation pour vous aider à alléger l'anxiété associée au fait de cesser de fumer.
- **Parlez à votre médecin :** le counseling, le soutien médical et les trousses de soutien à l'arrêt du tabagisme peuvent être très utiles.

Le cholestérol et votre alimentation

Les aliments à teneur élevée en gras saturés et en gras trans peuvent faire augmenter vos taux de cholestérol sanguin plus que n'importe quel autre aliment que vous consommez. Il a été démontré de façon probante que les gras saturés et les gras trans sont associés à un taux élevé de cholestérol sanguin et à un risque élevé de maladie cardiaque. Les gras alimentaires sont plus néfastes pour votre cœur que le cholestérol alimentaire[3,5,6].

L'une des façons les plus efficaces de réduire votre taux de cholestérol est de remplacer les mauvais gras par de bons gras dans votre alimentation et de manger plus d'aliments riches en fibres, comme des fruits et légumes frais et des grains entiers.

Apprenez-en plus sur l'alimentation saine

Vous trouverez une panoplie de trucs et de conseils pratiques pour adopter une alimentation équilibrée et nutritive dans le livret ***Votre alimentation, votre décision*** et sur le site **www.ensanteaveclecholesterol.ca**. N'oubliez pas de consulter la section des recettes pour d'autres idées de repas délicieux et faibles en gras.

Références

1. Jakicic JM, et al. Prescribing exercise in multiple short bouts versus one continuous bout: effects on adherence, cardiorespiratory fitness, and weight loss in overweight women. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1995;19:893-901.
2. Dhurandhar NV. *Egg breakfast enhances weight loss*. Présenté à la conférence Experimental Biology 2007. *[Recherche appuyée par l'Egg Nutrition Center et l'American Egg Board.]*
3. Hu FB, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 1999;281:1387-1394.
4. McPherson R., et al. Canadian Cardiovascular Society position statement – recommendations for the diagnosis and treatment of dyslipidemia and the prevention of cardiovascular disease. *Can J Cardiol* 2006;22(11):913-927.
5. *Third report of the National Cholesterol Education Program expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III. Final report)*. National Heart, Lung and Blood Institute. 2002. p V-8.
6. Hu FB, et al. Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women. *N Engl J Med* 1997;337:1491-9.