

À VOTRE SANTÉ!



Un guide de santé et mieux-être
pour bien **comprendre le cholestérol**

Parlons du cholestérol

Apprendre de votre médecin que vous devez réduire votre taux de cholestérol sanguin peut être un peu déconcertant. Il se peut que vous vous posiez des questions comme :

Vais-je pouvoir continuer à manger mes plats préférés?

Vais-je devoir complètement changer mon alimentation?

Vais-je devoir me contenter de salades pour le restant de ma vie?

La bonne nouvelle? Oui, non et non! Mais nous sommes d'avis que les salades peuvent s'intégrer de façon délicieuse à une alimentation équilibrée!

Dans les pages qui suivent, nous allons aborder les faits et les mythes entourant le cholestérol et aussi apprendre les effets de celui-ci sur votre santé et votre vie quotidienne. Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir un taux sain de cholestérol sanguin. Deuxième bonne nouvelle : c'est bien plus facile à réaliser que vous ne le pensez. Tournez la page pour alimenter votre réflexion.

Table des matières

3

Cholestérol
101

4

Le cholestérol
et votre alimentation

6

Faits et
mythes

8

Substitutions
santé

9

Conseils
quotidiens et
hebdomadaires

10

Recettes
saines pour
le cœur dont
vous raffolerez

cholestérol 101

Poursuivez la lecture pour en savoir plus sur le « bon » et le « mauvais » cholestérol.

Le cholestérol a mauvaise réputation. Les gens ont tendance à croire qu'il est en tout point mauvais, alors qu'en réalité, il contribue également à maintenir l'organisme en bonne santé. Le cholestérol alimentaire n'est pas un problème en soi si vous maintenez un taux sain de cholestérol sanguin. C'est le taux élevé de cholestérol LDL qui est considéré comme un facteur de risque majeur de maladies du cœur. Voilà pourquoi il est essentiel d'apprendre à maîtriser votre taux de cholestérol.

Deux principaux types de molécules protéiques de cholestérol circulent dans votre sang :

HDL = le « bon » cholestérol

LDL = le « mauvais » cholestérol



Astuce :

Procurez-vous un livre de cuisine végétarienne pour découvrir de nouvelles recettes savoureuses et riches en fibres!

Comment pouvez-vous augmenter votre taux de « bon » cholestérol et diminuer votre taux de « mauvais » cholestérol?

- Consommez suffisamment de fibres
- Adoptez un régime alimentaire de type méditerranéen riche en fruits, en légumes, en légumineuses et en protéines maigres
- Mangez davantage d'œufs et de protéines d'origine végétale
- Limitez votre consommation de gras saturés, de sel et de sucre

Le cholestérol et votre alimentation



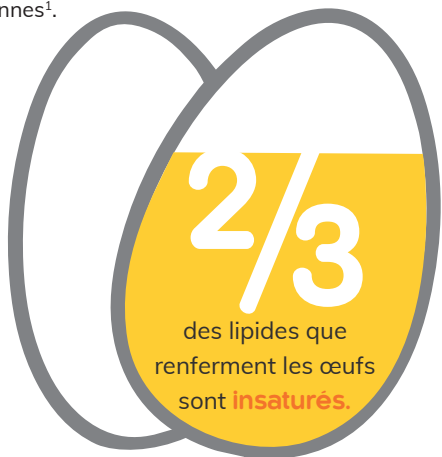
L'alimentation peut être une alliée dans la maîtrise du cholestérol sanguin. Voici comment.

Votre organisme produit tout le cholestérol dont il a besoin. Certains aliments comme les œufs, la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les produits laitiers renferment également du cholestérol. De récentes lignes directrices en matière de mode de vie pour la prévention et la prise en charge des maladies du cœur et des AVC ne recommandent pas de limiter le cholestérol alimentaire^{1,2}. En effet, les recherches démontrent que le cholestérol alimentaire, comme celui que l'on trouve dans les œufs, a une faible incidence sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des personnes¹.



Les œufs et votre santé

En tant qu'aliment entier riche en protéines, les œufs s'intègrent bien à une alimentation saine et équilibrée. Ils renferment naturellement des vitamines, des minéraux, des acides gras essentiels et des antioxydants.

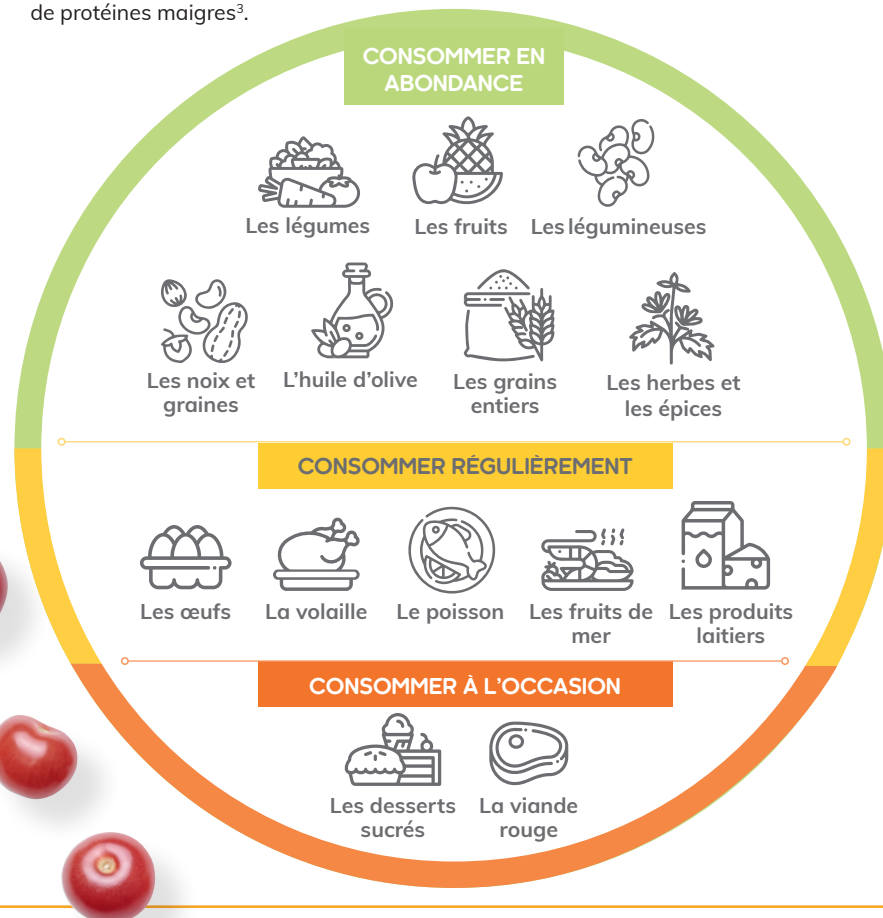


Les aliments entiers sont plus sains que les aliments transformés.

Rappel: privilégiez le pain de grains entiers (un excellent aliment de base de tous les jours) aux croissants ou au pain blanc qui sont dépourvus de nombreux nutriments et fibres.

Manger pour réduire le risque de maladies du cœur

Vous souhaitez maîtriser votre taux de cholestérol sanguin et réduire votre risque de maladies du cœur? Les spécialistes de la santé recommandent d'adopter un régime alimentaire de style méditerranéen, avec une grande variété d'aliments entiers et de sources de protéines maigres³.



faits et mythes

C'est le moment de remettre les pendules à l'heure en matière d'alimentation saine.



MYTHE Comme on m'a diagnostiqué un taux de cholestérol élevé, je dois complètement modifier mon régime alimentaire.

En général, vous pouvez continuer à savourer vos aliments préférés, mais la modération est de mise. Les spécialistes recommandent de consommer principalement un régime alimentaire de type méditerranéen, mais rien ne vous empêche de manger des aliments riches en gras saturés, en sucre et en sel à l'occasion. Au lieu de chercher à supprimer des aliments de votre alimentation, essayez d'en ajouter de plus nutritifs, comme une portion de grains entiers ou de légumineuses, ou une portion supplémentaire de légumes, par exemple.

MYTHE Le cholestérol contenu dans les œufs et les fruits de mer augmente le taux de cholestérol sanguin.

Même si les œufs et les fruits de mer renferment du cholestérol, les recherches indiquent que le cholestérol alimentaire a très peu d'effet sur le taux de cholestérol dans le sang. On peut consommer régulièrement ces aliments dans le cadre d'une alimentation saine pour le cœur¹.

Le saviez-vous? Les viandes traditionnellement servies au déjeuner comme la saucisse ou le bacon sont riches en gras saturés; il faut donc les consommer avec modération.

Astuce: La prochaine fois que vous irez à l'épicerie, ajoutez à votre panier un légume, un fruit, un grain entier ou une légumineuse que vous ne choisissez pas d'habitude. Qui sait? Vous pourriez découvrir votre nouvel aliment préféré!

MYTHE Lorsqu'on apporte des améliorations à notre régime alimentaire, tout changer en même temps garantit un changement durable.

Vous avez plus de chances d'effectuer un changement durable si vous modifiez deux ou trois éléments à la fois. Allez-y progressivement en vous fixant des objectifs atteignables et mesurables, comme d'ajouter ½ tasse de légumineuses à votre dîner trois fois par semaine.

Astuce: Les petits changements facilement réalisables ont un effet cumulatif. Les conseils qui suivent vous aideront à manger sainement pour la vie.

FAIT La plupart des Canadiens ne consomment pas assez de fibres alimentaires.

La plupart des Canadiens ne consomment que la moitié de la quantité quotidienne recommandée de fibres, soit 25 g pour les femmes et 38 g pour les hommes⁴. Les fibres contribuent à réduire le mauvais cholestérol et à augmenter le bon cholestérol. Les fruits et les légumes contiennent des fibres, mais d'autres aliments, comme les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines, en contiennent encore plus. Il est donc important d'en consommer régulièrement.

Bonne idée: Dans une recette, remplacez la moitié de la viande hachée par des lentilles. Avec deux fois moins de gras saturés et plus de fibres, vous gagnez sur toute la ligne!

FAIT Le stress, le sommeil, l'activité physique et le tabagisme ont tous un effet sur le cholestérol.

Des facteurs liés au mode de vie peuvent avoir un effet sur le taux de cholestérol dans le sang. Vous pouvez réduire votre taux de cholestérol sanguin (et votre risque de maladies cardiovasculaires!) en réduisant votre niveau de stress, en dormant au moins 7 heures par nuit, en accumulant 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, en arrêtant de fumer et en limitant votre consommation d'alcool^{3,5}.



FAIT Les gras saturés présents dans les aliments augmentent le cholestérol sanguin.

Les gras saturés augmentent notre taux de mauvais cholestérol et diminuent notre taux de bon cholestérol. Les sources les plus courantes de gras saturés sont les aliments hautement transformés et les aliments frits. Vous pouvez réduire la quantité de gras saturés dans votre alimentation en remplaçant les frites ou les chips par des aliments entiers comme les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses et les œufs. Savourez les aliments riches en gras saturés à l'occasion, et non chaque jour.



Substitutions santé

Améliorez votre apport nutritionnel à l'aide de ces choix santé.

Bien des aliments courants sont transformés à outrance et riches en gras saturés ou en sucre. Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'y renoncer complètement, choisir des options plus saines, la plupart du temps, peut améliorer votre alimentation dans l'ensemble^{2,5}. Essayez ces substitutions pour voir ce qui vous plaît. Une de ces options bonnes pour le cœur pourrait devenir votre coup de cœur!

Remplacez ces aliments...

... par ceux-ci:

Céréales raffinées

(pain ou riz blanc, pâtes, craquelins, desserts sucrés, céréales sucrées)



Grains entiers

(avoine, orge, maïs soufflé, maïs, quinoa, pain de grains entiers, pâtes de grains entier, riz brun)

Viandes transformées

(bacon, saucisses, hot-dogs, charcuteries, pepperoni, salami)



Protéines d'origine végétale

(edamames, tofu, haricots, légumineuses)



Protéines maigres

(œufs, poisson, fruits de mer, produits laitiers faibles en gras, volaille et viande maigre)

Boissons et aliments sucrés

(c.-à-d., boissons gazeuses, jus, yogourts aromatisés, lait au chocolat)



Fruits et légumes

Astuce: Mettez l'arc-en-ciel dans votre assiette en consommant chaque semaine une grande variété d'aliments frais de différentes couleurs.

Huiles tropicales et gras saturés

(c.-à-d., huile de coconut, huile de palme, gras animal tels le beurre et le saindoux)



Huiles végétales saines pour le cœur

(huile d'olive, huile de canola)

Boissons alcoolisées



Boissons sans alcool à faible teneur en sucre

Faites de l'eau votre boisson principale, expérimentez avec l'eau pétillante et essayez des boissons sans alcool, faibles en alcool et faibles en sucre.

Adoptez de saines habitudes de vie

On comprend : changer n'est pas toujours facile, mais la bonne nouvelle, c'est que les petits gestes du quotidien s'additionnent et contribuent à améliorer votre santé.



Essayez ces conseils **quotidiens** et **hebdomadaires** pour adopter peu à peu un mode de vie sain pour le cœur^{2,3}:

Combien de ces objectifs pouvez-vous atteindre **chaque jour**?

Consommez au moins

3 portions de grains entiers



Utilisez principalement de **l'huile d'olive**



Remplacez **le vin, la bière ou les spiritueux** par de **l'eau pétillante**



Au lieu de prendre la voiture, faites une de vos courses **à pied** ou **en vélo**

Mangez une poignée de **noix**



Si vous fumez, **réduisez** votre consommation dans le **but d'arrêter**



Combien de ces objectifs hebdomadaires pouvez-vous atteindre **chaque semaine**?

150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou élevée



2 séances de musculation



2 à 3 portions de **poisson**



3 à 4 portions de **légumineuses**

Astuce: L'activité physique renforce le cœur. Répartissez vos 2,5 heures d'activité physique hebdomadaire en marches rapides de 10 minutes, en jouant au parc avec les enfants, en jardinant ou même en jouant à des jeux vidéo actifs.

Toute **réduction** de la consommation d'alcool est bénéfique⁶.

0 consommation aucun risque

1 à 2 verres faible risque

3 à 6 verres risque modéré

7 verres et plus risque de plus en plus élevé

Limitez votre consommation **d'alcool**



à 1 ou 2 verres de vin, de bière ou de spiritueux par semaine.



Granola coup de cœur

3½ tasses (875 ml)
de flocons d'avoine

1 tasse (250 ml)
de noix de Grenoble,
hachées

1/4 tasse (60 ml)
de graines de lin,
moulues

1/2 tasse (125 ml)
de noix de coco râpée,
non sucrée

3/4 c. à thé (3,75 ml)
de cannelle

1/4 c. à thé (1,25 ml)
de sel

1/2 tasse (125 ml)
de beurre d'arachides

1/4 tasse (60 ml)
de sirop d'érable ou
de miel

1 c. à table (15 ml)
d'huile de canola

1 blanc d'œuf, battu
en mousse

- 1 Préchauffer le four à 350°F/175°C. Recouvrir une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin; réserver.
- 2 Dans un grand bol, bien mélanger l'avoine, les noix de Grenoble, les graines de lin moulues, la noix de coco, la cannelle et le sel.
- 3 Dans un petit bol, mélanger le beurre d'arachides, le sirop d'érable ou le miel, et l'huile de canola.
- 4 Incorporer la préparation au beurre d'arachides au mélange d'avoine et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Incorporer le blanc d'œuf battu et mélanger de nouveau.
- 5 Répartir le granola sur la plaque à pâtisserie, enfourner et cuire 15 minutes. Remuer le granola et cuire au four 10 à 15 minutes de plus, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- 6 Laisser refroidir complètement et conserver dans un récipient hermétique. Consommer dans la semaine.



Donne
12 portions



Calories
270 kcal



Temps de
préparation
5 minutes



Temps de
cuisson
30 minutes

Lentilles

à l'étuvée avec œufs pochés

1 c. à table (15 ml)
d'huile d'olive

1 oignon, émincé

1½ tasse (375 ml)
de champignons, en quartiers

3 gousses d'ail, émincées

1 c. à thé (5 ml)
de poudre d'ail

1 c. à thé (5 ml)
de paprika fumé

1/2 c. à thé (2,5 ml)
de curcuma

1/2 c. à thé (2,5 ml)
de cumin

1/2 c. à thé (2,5 ml)
de cannelle

1/2 c. à thé (2,5 ml)
de sel

1/2 c. à thé (2,5 ml)
de poivre

3 tasses (750 ml)
de lentilles brunes sèches, bien rincées

4 tasses (1 L)
de bouillon de légumes ou de
poulet (faible en sodium)

1½ tasse (375 ml)
de tomates raisins

4 grosses poignées d'épinards

6 à 12 gros œufs, pochés

1

Mettre l'huile d'olive dans un rondou à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajouter l'oignon et cuire 3 minutes. Ajouter ensuite les champignons et l'ail et cuire encore 5 minutes, en remuant à l'occasion.

2

Ajouter ensuite les épices en remuant à l'aide d'une cuillère de bois et cuire 1 minute pour libérer les arômes. Ajouter les lentilles et le bouillon, porter à ébullition, puis réduire pour laisser mijoter. Ajouter les tomates raisins et cuire 25 à 30 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que les lentilles soient tendres. Retirer du feu, incorporer les épinards et garnir d'œufs pochés.



Donne
6 portions



Calories
574 kcal



Temps de
préparation
7 minutes



Temps de
cuisson
35 minutes





Muffins aux œufs et à la semoule de maïs

- 3/4 tasse (175 ml)** de semoule de maïs
- 1 1/4 tasse (310 ml)** de farine d'épeautre
- 1 c. à table (15 ml)** de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2,5 ml)** de sel
- 2 œufs**
- 3 c. à table (45 ml)** de miel
- 3/4 tasse + 2 c. à table (205 ml)** du lait de votre choix
- 1/2 tasse (125 ml)** d'huile d'olive ou de canola
- 8 œufs** – pour farcir l'intérieur des muffins

Chili végétarien

- 1 c. à table (15 ml)** d'huile d'olive
 - 2 oignons**, coupés en dés
 - 3 gousses d'ail**, émincées
 - 3 branches de céleri**, coupées en dés
 - 2 carottes**, épluchées et coupées en dés
 - 1 c. à table (15 ml)** de pâte de tomate
 - 2 poivrons**, coupés en dés
 - 2 c. à table (30 ml)** de poudre de chili
 - 1 c. à table (15 ml)** de cumin moulu
 - 2 c. à thé (10 ml)** d'ail en poudre
 - 2 c. à thé (10 ml)** de paprika fumé
 - 2 c. à thé (10 ml)** de curcuma
 - 1 c. à thé (5 ml)** de poivre noir
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml)** de sel
 - 3 boîtes (796 ml chacune)** de tomates en dés
 - 1 boîte (398 ml)** de haricots, égouttés et rincés
 - 1 boîte (398 ml)** de haricots blancs, égouttés et rincés
 - 1 boîte (398 ml)** de lentilles, égouttées et rincées
- Garnitures facultatives:
fromage râpé, coriandre, yogourt grec

chili végétarien avec muffins aux œufs

Pour préparer le chili – Dans une grande marmite à feu moyen, mettre l'huile, les oignons, l'ail, le céleri et les carottes. Faire cuire environ

- 1** 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter la pâte de tomate, les poivrons, les épices et le sel et faire suer 1 ou 2 minutes pour libérer l'arôme des épices.

Ajouter ensuite les tomates en boîte, les haricots et les lentilles. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et cuire 30 à 45 minutes en remuant à l'occasion. Pour épaissir le mélange, défaire quelques haricots avec une cuillère de bois, en remuant.

- 2**

Pour préparer les muffins à la semoule de maïs – préchauffer le four à 350°F / 175°C et graisser un moule à muffins géant.

- 3**

Dans un grand bol à mélanger, combiner les ingrédients secs et mélanger à l'aide d'un fouet. Dans un petit bol, combiner les ingrédients humides et bien mélanger. Incorporer ensuite les ingrédients humides aux ingrédients secs et combiner (ne pas trop mélanger).

- 4**

Remplir les moules à muffins de 1/4 tasse de pâte. Casser un œuf dans chaque moule et recouvrir encore de 1/4 tasse de pâte. Répéter l'opération avec le reste de la pâte et cuire au four préchauffé pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que la semoule de maïs soit bien dorée. Mangez immédiatement avec le chili et conserver les restes de muffins dans un récipient hermétique au réfrigérateur, à consommer dans les 5 jours.

- 5**



Donne
8 portions



Calories
614 kcal



Temps de
préparation
10 minutes



Temps de
cuisson **1 heure**
pour le chili
25 minutes
pour les muffins
aux œufs

Références

- ¹ Carson JA, Lichtenstein AH, Anderson CAM, Appel LJ, Kris-Etherton PM, Meyer KA, et al. Dietary cholesterol and cardiovascular risk: A science advisory from the American Heart Association. *Circulation*. 2020;141(3):39-53.
- ² Lichtenstein AH, Appel LJ, Vadiveloo M, Hu FB, Kris-Etherton PM, Rebholz CM, et al. 2021 dietary guidance to improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2021;144(23):472-487.
- ³ Pearson GJ, Thanassoulis G, Anderson TJ, Barry AR, Couture P, Dayan N, et al. Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular disease in Adults. *Canadian Journal of Cardiology*. 2021;37:1129-1150.
- ⁴ Santé Canada. Fibres [Internet]. 2019. Disponible au <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>.
- ⁵ Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, Buroker AB, Goldberger ZD, Hahn EJ, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: Executive Summary. A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*. 2029;140(11):563-590.
- ⁶ Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Janvier 2023. Disponible au <https://www.ccsa.ca/fr/resume-grand-public-des-reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante-boire-moins-cest-mieux>.

Icônes de Freepik, Smashicons, Thoseicons, Eycalyp, Iconnice, Turkkbu, Mynamepong, Smartline, Prettyicons, Pixelperfect, Mynamepong, Monkik, dDara et pongsakornred de www.flaticon.com.
 Photographie par Unsplash de www.unsplash.com ainsi que par Freepik de www.freepik.com.

Conçu par les diététistes des Producteurs d'œufs du Canada. Mars 2023.

Also available in English.