

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 5

Rubrik: Votre santé : cholestérine : nous pouvons lutter!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Cholestérine: nous pouvons lutter!

Beaucoup de substances stimulantes du tractus intestinal, moins de graisses dans l'alimentation et suffisamment de mouvement sont la recette que les médecins et diététiciens donnent pour lutter contre l'élévation du taux de cholestérol dans le sang.

VOTRE SANTÉ

Voici la recommandation que donne, en médecine préventive, le professeur Meinrad Schär, directeur scientifique du Club suisse contre l'infarctus: l'alimentation ne devrait pas apporter plus de 300 milligrammes de cholestérine par jour. Mais attention, seuls 100 g de foie apportent déjà entre 250 et 360 mg de cholestérine, une saucisse de veau 130 mg et un croissant au beurre 21 mg. 100 g de viande de bœuf ou de porc apportent chacun 70 mg, 100 g de veau 90 mg, un œuf 280 mg et une cervelle jusqu'à 2000-3150 mg de cholestérine.

Le plus important pour avoir une alimentation saine et pauvre en cholestérine est de faire la différence entre les graisses «bonnes», «mauvaises» et «neutres».

Les bonnes graisses se composent d'acides gras poly-insaturés que l'on trouve surtout dans les

huiles végétales telles que l'huile de tournesol, de soja, de maïs et de chardon. En couvrant au moins un tiers de sa consommation de matières grasses avec des graisses poly-insaturées, on fait baisser son taux de cholestérol.

Les mauvaises graisses se composent d'acides gras saturés que l'on rencontre principalement dans les graisses d'origine animale. Le beurre appartient à cette catégorie, de même que la crème, le saindoux, les saucisses, la viande, le lait et les produits laitiers, la pâtisserie et le chocolat. Ainsi d'ailleurs que l'huile de coco et de palme. Si ces graisses couvrent plus d'un tiers de la consommation de matières grasses, le taux de cholestérol s'en trouve nettement élevé.

Les graisses neutres se composent d'acides gras insaturés qui se trouvent dans les graisses et huiles tant animale que végétale.

Des années durant, les défenseurs du beurre et les partisans de la margarine se livrèrent à une guerre acharnée et sans merci. Depuis, on s'est aperçu que cette guerre était aussi inutile que toutes les autres. En effet, il ne s'agit pas de trancher pour le beurre ou la margarine, il s'agit purement et simplement de veiller à ce que la quantité finale de toutes les graisses ingérées n'excède pas 30% du total des calories provenant de l'alimentation.

Important

Les acides gras saturés font considérablement augmenter le taux de cholestérine dans le sang, tandis que les acides gras poly-insaturés le font baisser. Pour se prémunir d'un infarctus, il faut réduire l'apport de cholestérine et de graisse dans l'alimentation et, par contre, consommer une plus grande part d'acides gras poly-insaturés.

La cholestérine est évacuée par la bile dans l'intestin. Une grande partie de cette cholestérine revient dans le sang par l'intermédiaire de la muqueuse intestinale, le reste est évacué par les selles. Plus la quantité de bile arrivant dans l'intestin est grande, plus les selles sont foncées. Par contre, si les voies biliaires sont bouchées et que la bile ne peut pas passer dans l'intestin, les selles deviennent blanches comme de l'argile.

Il faut préférer une nourriture riche en substances stimulant le péristaltisme. Car un apport massif de fibres végétales non digestibles aide également à abaisser le taux de cholestérol. Les aliments complets, les légumes secs, petits pois et haricots, les légumes et les fruits sont riches en substances stimulant le tractus intestinal. Les fruits riches en pectine tels que les baies, les pommes avec leur peau et les agrumes ou encore le son d'avoine sont également à recommander.

