

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 83

Artikel: Bien choisir son assiette pour lutter contre le cholestérol
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830688>

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: 29.03.2025

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

Bien choisir son assiette pour lutter contre le cholestérol

Indispensable à notre organisme, cette substance grasse est aussi à l'origine de maladies coronariennes quand son taux devient excessif. On peut toutefois le limiter.

Voir sa courbe de mauvais cholestérol (LDL) prendre l'ascenseur, c'est augmenter le risque de développer des maladies cardio-

vasculaires, qui coûtent, chaque année, la vie à près de 17,5 millions de personnes à travers le monde. Il faut donc agir! On peut, évidemment,

agir avec des médicaments, comme les statines, faire du sport et arrêter de fumer, mais aussi modifier son alimentation. Selon l'Organisation mondiale de la santé, un tiers des maladies cardiovasculaires pourrait être évité grâce à une alimentation adaptée. «La diététique et l'augmentation de l'activité physique représentent la première ligne de prévention et de traitement, même lorsqu'on est sous statines», confirme François Jornayvaz, médecin associé au Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme du CHUV. Petit cours de diététique en sa compagnie et avec le concours de la diététicienne Cécile Crisinel Favre.

FRÉDÉRIC REIN

LES ALIMENTS QU'IL EST PRÉFÉRABLE D'ÉVITER

LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE,

riches en acides gras saturés, devraient être consommés en petites quantités, tout particulièrement les charcuteries. Il convient en outre de préférer les viandes blanches, plus maigres, aux viandes rouges, les produits laitiers demi-écrémés, et de se limiter à environ 10 grammes de beurre par jour.



L'HUILE DE PALME ET LA GRAISSE DE COCO

sont, parmi les graisses végétales, les deux seules qu'on devrait essayer d'éviter, en raison de leurs graisses saturées. Pas chères, elles sont régulièrement utilisées dans l'industrie agroalimentaire. Mieux vaut donc éviter les plats précuisinés, riches en graisse de palme.

LES ÉDULCORANTS

sont sujets à controverse. Ces substituts du sucre pourraient causer des cancers, du diabète de type 2 ou de l'obésité. Aucune étude n'a encore montré un lien direct avec le cholestérol, mais on peut imaginer qu'ils augmentent aussi le mauvais cholestérol. Le principe de précaution incite donc plutôt à manger du sucre en petite quantité...



LES ALIMENTS QU'IL CONVIENT DE FAVORISER

LES VÉGÉTAUX,

fruits et légumes, sont à privilégier, car ils ne contiennent pas de cholestérol et sont riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants. Des tomates, des brocolis, des pommes, des abricots, peu importe, mais à raison de cinq portions (600 grammes) par jour et, si possible, de couleurs différentes. Il convient aussi de manger des aliments riches en fibres, comme des céréales non raffinées, du pain complet et des légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.).



LES HUILES D'OLIVE OU DE COLZA

contiennent de bonnes graisses, riches en acides gras insaturés. Deux à trois cuillères à soupe par jour sont préconisées. Les oléagineux, comme les noix et les amandes, ont aussi un effet cardioprotecteur. Une poignée quotidienne

(20 grammes) est donc bénéfique.

LES POISSONS GRAS,

tel le saumon (y compris fumé), sont les seuls aliments qui échappent à la règle qui veut que les produits animaux favorisent le cholestérol, bien qu'ils en contiennent aussi. Mais leur chair renferme des acides gras, comme les oméga 3, qui luttent contre le mauvais cholestérol.

