

# Cholestérol

Le cholestérol est un lipide transporté par le sang. Lorsque son taux élevé, il peut former des plaques de graisse sur la paroi des artères qui réduisent leur calibre. Un rétrécissement important, voire une obstruction est à l'origine de maladie ou d'accident cardio-vasculaire. Attention seul le LDL (lipoprotéines de faible densité) est mauvais. Le HDL (lipoprotéines de haute densité) est lui bénéfique car il permet d'éliminer les LDL.

## LES CONSEILS DE NINA:

. Faire une croix sur les mauvaises graisses. Réduisez au maximum votre consommation de graisses saturées. Renoncez à la charcuterie (sauf le jambon maigre) et aux viandes grasses (morceau gras d'agneau, de boeuf et de porc).

. Choisissez des produits laitiers allégée (beurre à 40 % lait écrémé, glaces light, fromage maigre, yaourt à 0%).

. Bannissez l'huile de palme et l'huile de noix de coco, riches en graisses saturées. Ces huiles tropicales sont souvent présent dans les aliments industriels de type gâteaux apéritifs et biscuits.

. Évitez les acides gras trans. Ces substances hypercholestérolémiantes se forment lors de l'hydrogénation des huiles végétales en vue de leur solidification. Les pâtisseries industrielles, les aliments à grignoter et même le pain en renferme souvent. Pour les repérer, il suffit de rechercher sur l'emballage l'adjectif hydrogéné.

. Mangez davantage de fruits, de légumes et de céréales complètes. C'est le meilleur moyen pour se sentir rassasié lorsqu'on se restreint sur la viande et les aliments gras. Pauvres en graisses, les végétaux contiennent beaucoup de fibres, qui font baisser le cholestérol total, ainsi que des

vitamines et des antioxydants, qui sont bons pour le coeur.

## **PREVENIR**

. Des études ont montré que l'huile d'olive abaissait le taux des LDL (mauvais cholestérol) et élevait celui des HDL (bon cholestérol). L'une d'elles a établi qu'il suffisait de consommer 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive par jour pour faire baisser le taux de LDL de manière significative en une semaine. Utilisez-en le plus souvent possible, pour la cuisson comme pour les assaisonnements.

. Manger des fruits à coque. Ils sont très riches en graisses insaturées, dont les oméga-3. Les noix et les amandes semblent particulièrement indiquées pour faire baisser le taux de LDL. Mangez-en chaque jour une petite poignée à la place des gâteaux apéritifs et autres aliments à grignoter. Mais attention, n'en abusez pas, car elles sont très caloriques.

. Mangez un avocat tous les jours peut faire baisser le taux de LDL de 15% environ. Cependant, à l'instar des fruits à coque, l'avocat est très riche en graisses insaturées, et donc également très calorique.

. Si vous avez l'habitude, vous pouvez continuer à consommer du beurre de cacahuète (en quantité raisonnable, toutefois, car il est très calorique) la plupart des graisses qu'il contient étant insaturées. Seule précaution: s'assurer qu'il ne renferme pas d'huile hydrogénée. Pour plus de sûreté choisissez un produit bio.

. Achetez de la margarine renfermant des stérols ou des stanols végétaux. Ces composés tirés du soja ou de l'écorce de pin permettent d'abaisser significativement le taux de cholestérol sanguin. Certains lait et yaourts renferment des stérols ou stanols.

. Le poisson contient des acides gras oméga 3, qui font baisser le taux de LDL. L'idéal serait d'en manger trois fois

par semaine, de préférence du maquereau, du thon, du saumon frais, des sardines y compris en boîte. Si vous n'aimez pas vraiment le poisson, prenez chaque jour deux capsules de 1000 mg d'huile de poisson contenant de l'EPA et du DHA, les deux formes les plus actives des acides gras oméga 3.

. Manger de l'oignon, surtout du rouge. Les oignons sont riches en composés soufrés, qui font augmenter le taux de HDL, et en quercétine, un antioxydant qui combat les LDL. L'oignon rouge doit sa couleur à la présence des flavonoides, également bénéfiques.

. Les graines de lin sont une source intéressante d'oméga-3 et de fibres solubles. Après les avoir passé au moulin à café, mélangez-les à un yaourt ou aux céréales du petit-déjeuner.

. Consommer des fibres. Les flocons d'avoine sont une excellente source de fibres solubles, qui, en tapissant l'intestin d'une sorte de gel, réduisent l'absorption par l'organisme de graisse ingérées. Le fait de manger un bol de flocons d'avoine tous les matins produit un effet hypocholestérolémiant significatif. Achetez plutôt des flocons à cuisson rapide ou des flocons ordinaires que les flocons instantanés. Les prunes, l'orge, les haricots secs, les aubergines et les asperges sont également de très bonne source de fibres solubles.

. Boire du jus d'orange fraîchement pressé ou du jus d'orange en brique 100 % pur jus peut avoir un effet bénéfique sur l'équilibre lipidique.