

Les «HDL» (de l'anglais: High Density Lipoproteins) ont un plus fort taux de protéines. Elles sont capables, pendant le transport, de récupérer le cholestérol en excès dans le sang et de l'évacuer vers le foie pour qu'il y soit éliminé.

Un faible taux de cholestérol HDL est donc mauvais pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

Un troisième groupe de lipides sanguins est formé de graisses (graisses neutres) appelées triglycérides, transportées elles aussi dans le sang par une liaison à des protéines. Lors de la dégradation des lipoprotéines riches en triglycérides, de mauvaises lipoprotéines se forment, dont des LDL.

Un taux de triglycérides trop élevé est donc mauvais pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

Des taux défavorables de lipides dans le sang, fort taux de cholestérol LDL en particulier, sont aujourd'hui considérés comme la principale cause d'athérosclérose. On entend par là des modifications pathologiques et des dépôts dans les artères. Avec le temps, le sang ne peut plus circuler librement. Il y a alors un risque de formation de caillots susceptibles d'obstruer un vaisseau sanguin, d'interrompre la circulation

sanguine et de déclencher un infarctus du myocarde potentiellement mortel, une attaque cérébrale, ou d'obstruer une artère de la jambe.

♥ **Vivre en ayant conscience de son taux de cholestérol, ce n'est donc pas s'occuper d'étranges analyses de laboratoire. C'est réduire son risque d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale, mais aussi d'autres maladies telles que l'insuffisance cardiaque, voire la démence.**

Comment influencer votre «usine à cholestérol»

Si vous avez un risque héréditaire d'hypercholestérolémie (taux de cholestérol LDL élevé), vous ne pouvez rien y faire. Mais vous pouvez réduire ce risque en vous attachant à la deuxième cause principale – votre mode de vie – et en la modifiant le cas échéant.

Autrefois, votre médecin vous aurait dit: «Évitez les aliments riches en cholestérol, par exemple les œufs.» Aujourd'hui, nous savons que le cholestérol que nous consommons dans notre alimentation n'a que peu d'effet sur notre santé cardio-vasculaire. Autrement dit, renoncer purement et simplement aux aliments riches en cholestérol ne sert généralement pas à grand-chose. Une bien meilleure manière d'influen-

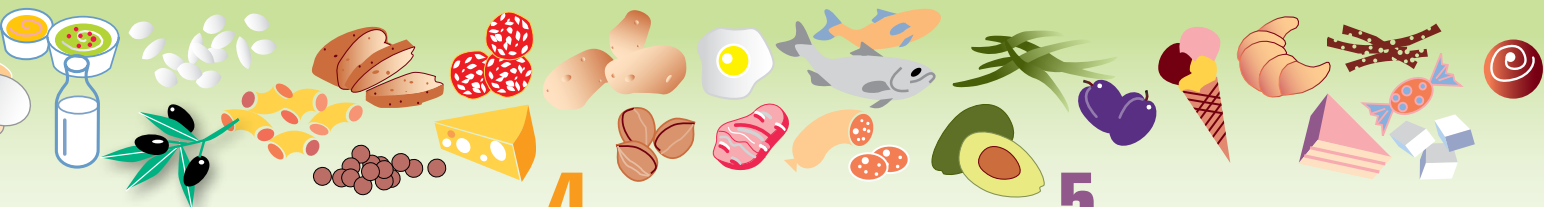
cer votre propre «usine à cholestérol» consiste à adopter un mode de vie sain à tous points de vue.

Vos avantages

En vivant sainement dès le plus jeune âge, vous préservez au mieux vos artères des obstructions et des troubles de la circulation. Même si votre lipidémie n'est pas idéale, vous pouvez contribuer à l'améliorer. En effet, le «mauvais» cholestérol LDL est lent à réagir aux modifications du mode de vie, mais le «bon» cholestérol HDL se modifiera très probablement dans la bonne direction (à la hausse) au bout de deux à trois mois seulement si vous modifiez votre mode de vie. De même, les triglycérides sanguins sont sensibles aux modifications du comportement.

En fonction de votre degré de dyslipidémie et de la présence éventuelle d'autres facteurs de risque, hypertension ou diabète par exemple, votre médecin vous prescrira des médicaments. Mais dans ce cas aussi, un mode de vie sain pour le cœur est la base de tout traitement.

♥ **Vivre en ayant conscience du cholestérol, c'est vivre en prenant du plaisir!**



qui tient dans une main), du pain, des pâtes, des pommes de terre, des haricots, de l'huile de colza et d'olive, peu de produits animaux, 1 ou 2 fois par semaine du poisson.

Si votre taux de triglycérides est trop élevé, il est recommandé de limiter votre consommation de sucres dits simples. Souvent appelés sucres pour simplifier, ils portent aussi d'autres noms: saccharose, glucose, dextrose, sirop de glucose, maltodextrine, maltose, fructose. On les rencontre en particulier dans les sucreries, les pâtisseries, les produits tout prêts (p. ex. le ketchup), les limonades et les jus de fruits. Certains édulcorants utilisés par les diabétiques pour remplacer le sucre (par exemple le fructose, le sorbitol ou le xylitol de production industrielle) font également augmenter le taux de triglycérides. Utilisez le cas échéant des édulcorants sans valeur nutritive (aspartame, cyclamate, saccharine). De même, il est recommandé aux personnes ayant un taux de triglycérides trop élevé de ne consommer de l'alcool qu'exceptionnellement, et seulement en quantité modérée.

4. Choisir soigneusement les graisses

Les graisses recommandées sont l'huile de colza de chez nous, l'huile d'olive et les fruits à coque. Tous contiennent un fort taux de graisses insaturées. L'huile de colza et les noix sont riches en bons acides gras oméga 3. Limitez en revanche votre consommation de graisses saturées. Elles se trouvent surtout dans les aliments d'origine animale, mais aussi dans l'huile de coco et de palme. Cela veut dire: prévoir des repas sans viande (et préférer la viande maigre); privilégier les produits laitiers écrémés; réserver la charcuterie, les fritures (chips) et les pâtisseries pour les occasions exceptionnelles en raison de leur forte teneur en graisses saturées cachées. Et le beurre? Il est lui aussi riche en graisses saturées. C'est la raison (et moins sa teneur en cholestérol) pour laquelle il est recommandé de l'utiliser avec parcimonie. Notre conseil: tartiner finement tout ce qui se met sur le pain. En revanche, vous pouvez manger des œufs en quantités raisonnables. Ils contiennent de bonnes protéines, des vitamines et des sels minéraux.

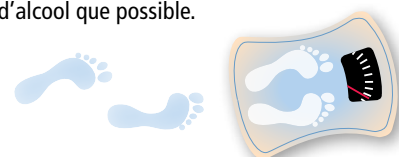
5. Sortir ses baskets

Vous pouvez aussi avoir une influence positive sur votre lipidémie sanguine en pratiquant plusieurs fois par semaine des activités qui vous font transpirer pendant au moins une demi-heure, par exemple promenades rapides, jogging ou vélo.



6. Maintenir son poids dans la norme

C'est parfois difficile. Ce sont justement les personnes ayant un taux de triglycérides trop élevé qui ont souvent aussi des kilos en trop. Le fait de perdre du poids fait en général baisser les triglycérides. Conseil: le taux de triglycérides réagit particulièrement bien à une alimentation maigre, avec aussi peu de sucre et d'alcool que possible.



Repas et boissons

Premier choix, tous les jours

Pour varier les plaisirs

À consommer avec modération

Boissons

■ Chaque jour 1–2 litres

de préférence sous forme de boissons non sucrées

Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent à l'hydratation

Eau du robinet ou eau minérale

Tisanes et infusions aux fruits ou aux herbes non sucrées



Boissons light

Limonades sucrées

Thé froid sucré

Boissons énergétiques

Sirop

Alcopops

Boissons alcoolisées



Légumes, champignons

■ Chaque jour 3 portions

1 portion correspond à 120 g ou la quantité qui tient dans une main



Légumes frais

Salade

Légumes surgelés

Soupe de légumes

Crudités (p. ex. avec un dip au séré)

Tous les champignons, frais ou lyophilisés

Jus de légumes*



Fruits, baies

■ Chaque jour 2 portions

1 portion correspond à 120 g ou la quantité qui tient dans une main

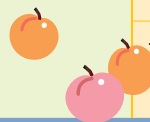
*Il est possible de remplacer chaque jour 1 portion de fruits ou de légumes par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté



Tous les fruits et baies frais ou surgelés

Compote de fruits frais non sucrée

Fruits secs (pour les personnes ayant un taux élevé de triglycérides, il est recommandé de ne pas dépasser 1 portion de fruits secs par jour en raison de leur teneur en sucre relativement forte)
Jus de fruits sans sucre ajouté*



Produits céréaliers, pommes de terres, légumineuses

■ Chaque jour 3 portions

Choisir les produits céréaliers de préférence complets

1 portion correspond à:

Pain: 1½–2½ tranches

Pain croustillant: 3–5 tranches

Farine: 3–5 cuillères à soupe bombées

Flocons: 4–8 cuillères à soupe bombées

Riz cru, cornettes: 3–5 cuillères à soupe bombées

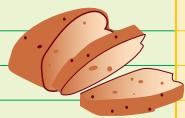
Légumineuses (trempées/cuites):

env. 1–1½ tasse de 2 dl

Pommes de terre: 3–5 petites

ou 2–3 moyennes

Pain complet



Haricots

Pois chiches

Lentilles

Graines de soja

Maïs, riz complet, orge, millet, avoine, blé

Pâtes complètes

Pomme de terre en robe des champs

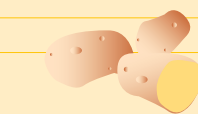
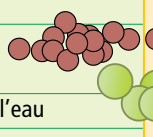
Pommes de terre à l'eau

Pain blanc ou semi-complet

Pâte levée

Pâtes

Riz blanc



Muesli sucré

Chips

Frites

Rösti

Croquettes

Pommes de terre sautées

Salade de pommes de terre mayonnaise



Lait, produits laitiers

■ Chaque jour 3 portions

1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt, séré, cottage cheese, autres laitages ou

30 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou

60 g de fromage à pâte molle

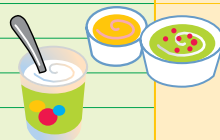
Privilégier les produits allégés et peu sucrés

Lait demi-écrémé (boisson lactée, lait écrémé)

Yogourt maigre

Séré maigre

Blanc battu



Lait entier

Produits au lait entier

Fromage à la crème

Séré demi-écrémé



Séré à la crème

Fromage double-crème

Lait condensé

Premier choix, tous les jours

Pour varier les plaisirs

À consommer avec modération

Viande, poisson, œufs et autres aliments protéinés

■ Chaque jour 1 portion en alternance

Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage ou séré

1 portion correspond à:

100–200 g de viande, volaille, poisson, tofu, seitan, Quorn (poids frais) ou

2–3 œufs ou

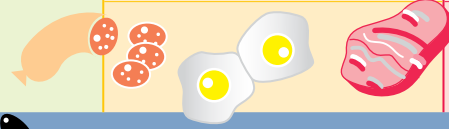
30 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou

60 g de fromage à pâte molle ou

150–200 g de séré ou de cottage cheese



1–2 fois par semaine du poisson (p. ex. poissons d'eau froide tels que saumon, maquereau) provenant de la pêche durable (label bio pour le poisson d'élevage, label MSC pour le poisson sauvage)



Saucisse, saucisson, saucisse à tartiner

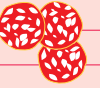
Salami

Fromage d'Italie, pâté

Viande entremêlée de gras

Viande salée

Lard



Huiles, matières grasses, fruits à coque

■ Chaque jour 2–3 cuillères à soupe d'huile végétale

dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza

Chaque jour 1 portion de fruits à coque non salés ou de graines

Consommer le beurre, la margarine et la crème en petite quantité

Huile de colza

Huile d'olive

Noix

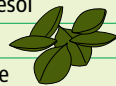
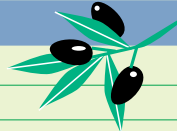
Noisettes

Amandes

Graines de tournesol

Graines de lin

Graines de courge



p. ex. huile de noix ou huile de germe de blé

Olives, avocats (teneur en matières grasses relativement élevée)



Graisse de coco

Huile de palme

Mayonnaise

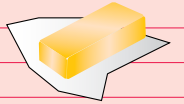
Beurre

Margarine

Crème

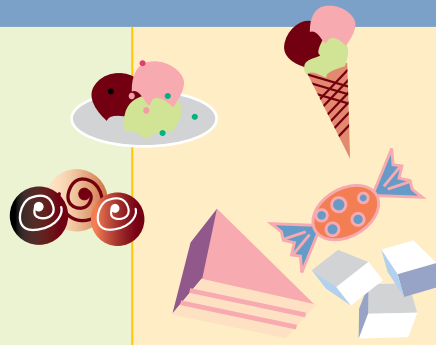
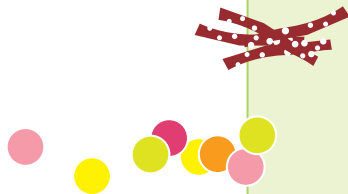
Crème à café

Crème fraîche



Sucreries, snacks salés

Consommer les sucreries et les snacks salés avec modération



Croissants

Pâte feuilletée

Gâteaux, tartes

Biscuits

Crème glacée, sorbet

Barres aux céréales sucrées

Chips, biscuits apéritifs

Chocolat

Pâte à tartiner chocolatée

Sucre

Miel, Birnel



Préparation



Faire cuire les légumes et les fruits peu de temps et à basse température. Opter pour une préparation nécessitant peu d'eau (p. ex. cuisson à la vapeur, cuisson à l'étouffée dans son propre jus ou cuisson dans un faible volume d'eau). Ôter le gras de la viande et privilégier les préparations nécessitant peu de matière grasse (sachet cuisson, grill).

Rôtir, frire



Plus d'informations choisies pour vous

Inspirez-vous de nos livres de cuisine de la série «La cuisine pour le cœur» ou commandez nos brochures d'information:

- La cuisine pour le cœur – avec test de risque, Fr. 28.90 plus frais d'envoi
- La cuisine pour le cœur – Les bonnes huiles et graisses, Fr. 28.90 plus frais d'envoi
- La cuisine pour le cœur – Pauvre en sel – riche en épices, Fr. 28.90 plus frais d'envoi
- Brochure sur l'alimentation «Manger de bon cœur – Une alimentation saine pour le cœur et les vaisseaux», gratuite
- «Manger de bon cœur» – Recommandations pour les personnes présentant des facteurs de risque, gratuite
- Brochure d'information à l'intention du patient «L'hyperlipidémie», gratuite

Adresse de commande: www.swissheart.ch/leshop ou auprès de la Fondation Suisse de Cardiologie, Dufourstrasse 30, Case postale 368, 3000 Berne 14, téléphone 031 388 80 80, docu@swissheart.ch