



CHOISISSEZ LE PRODUIT **NATUROEUF^{MC}**
QUI VOUS CONVIENT

Que des
blancs d'œufs^{MC}
Sans cholestérol et
sans gras



Omega Pro^{MC}
Fournit 125 mg d'APH et
125 mg d'AEP oméga-3 et
1 mg de lutéine par portion
de 63 g

Oeuf-à-tout^{MC}
80% moins de
cholestérol et de gras*
* comparé à un gros œuf de 53 g



Que des blancs d'œufs^{MC} et Omega Pro^{MC} sont faits de blancs d'œufs purs à 100 %. Oeuf-à-tout^{MC} est un mélange de vrais blancs d'œufs et d'œufs entiers.

CHOLESTÉROL HDL

Le cholestérol à lipoprotéine de haute densité (HDL) est souvent appelé le « bon » cholestérol.

CHOLESTÉROL LDL

Le cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LDL) est souvent appelé le « mauvais » cholestérol.

La presque totalité du cholestérol dans le sang est produite naturellement par le foie. Seule une petite quantité du cholestérol présent dans le corps vient du cholestérol diététique trouvé dans les aliments.

Rappelez-vous que ce sont les gras saturés et les gras trans, et non pas le cholestérol diététique, qui augmentent davantage le cholestérol sanguin.

QUELQUES FAITS IMPORTANTS AU SUJET DU CHOLESTÉROL :

- Il s'agit d'un élément structural de toutes les membranes cellulaires.
- Il est essentiel pour la formation de certaines hormones et de la vitamine D dans la peau.
- Il est produit par le foie et autres tissus chez l'être humain et les animaux.
- Il ne se retrouve que dans les aliments d'origine animale, par ex. viandes, produits laitiers et jaunes d'œufs.

RÉFÉRENCES:

1. Hu Fet al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. J Am Med Assoc, 1999; 281:1387-94.
2. Qureshi Al et al. Regular egg consumption does not increase the risk of stroke and cardiovascular disease. Med Sci Monit, 2007; 13:CR1-8.
3. Jones PJ. Dietary cholesterol and the risk of cardiovascular disease in patients: a review of the Harvard Egg Study and other data. Int J Clin Pract Suppl, 2009; 163:1-8, 28-36.
4. Qureshi Al et al. Regular egg consumption does not increase the risk of stroke and cardiovascular disease. Med Sci Monit, 2007; 13:CR1-8.
5. World Health Organization, Food and Agriculture Organization. 2003 Report on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.
6. Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fibre, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington DC: National Academy Press.



Choisissez Visez santé^{MC}

C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur.
www.visezsante.org
www.heartandstroke.com



La préparation de cette brochure a été commanditée par les Fermes Burnbrae, fabricant des œufs liquides Naturoeuf^{MC} Oeuf-à-tout^{MC} Omega 3, Que des blancs d'œufs^{MC} et Créations œufs^{MC}, ainsi que des œufs Naturoeuf^{MC} Omega 3 et Omega Pro^{MC}.

www.fermesburnbrae.com

^{MC} Marques de commerce de Fermes Burnbrae Ltée © 2010

MATIÈRE À RÉFLEXION

L'IMPORTANCE de COMPRENDRE LE RÔLE DU CHOLESTÉROL DANS VOTRE ALIMENTATION

Des choix alimentaires et un style de vie sains pour une meilleure santé globale

QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL?

Le cholestérol est une substance semblable au gras qui est naturellement produite par tous les animaux et humains. Notre corps a besoin de cet élément essentiel pour assurer la santé des parois cellulaires et pour la production d'hormones et de vitamine D.



TYPES DE CHOLESTÉROL

CHOLESTÉROL DIÉTÉTIQUE

Le cholestérol diététique se retrouve dans les aliments d'origine animale comme la viande, la volaille, les crustacés, les oeufs et les produits laitiers. Pour la plupart des gens, il a peu d'effet sur les niveaux de cholestérol sanguin. En fait, lorsque l'apport en cholestérol diététique est réduit, le foie compense à cette carence en produisant plus de cholestérol. Et lorsque l'apport en cholestérol diététique est haussé, la quantité de cholestérol absorbée par le corps vient souvent se réduire également. Seul un pourcentage restreint de gens, ayant des antécédents familiaux de cholestérol sanguin élevé, réagit au cholestérol diététique et devrait en limiter l'apport.

CHOLESTÉROL SANGUIN

Il s'agit du cholestérol dans votre sang. Il existe deux principaux types de cholestérol sanguin : LDL et HDL. La quantité et le type de cholestérol dans votre sang peuvent porter un impact sur votre santé cardiaque. La meilleure façon de profiter de niveaux optimaux de cholestérol dans le sang est d'adopter une alimentation saine, de demeurer actif et de bien gérer son poids.

BON ET MAUVAIS CHOLESTÉROLS

Les expressions « bon » et « mauvais » cholestérols décrivent la façon dont le cholestérol est transporté dans le sang. Ces expressions ne concernent pas le cholestérol diététique.

CHOLESTÉROL HDL

Le cholestérol à lipoprotéine de haute densité (HDL) est souvent appelé le « bon » cholestérol, car il transporte le cholestérol à l'écart des parois artérielles, vers le foie, où il est décomposé et éliminé. Des niveaux élevés de cholestérol HDL aident à vous protéger contre les maladies du coeur.

CHOLESTÉROL LDL

Le cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LDL) est souvent appelé le « mauvais » cholestérol, car il

La meilleure façon de profiter de niveaux optimaux de cholestérol

dans le sang est d'adopter une alimentation saine, de demeurer actif et de bien gérer son poids.

transporte le cholestérol aux cellules du corps. Des niveaux élevés de cholestérol LDL, au fil de plusieurs années, peuvent causer la formation de plaque sur les parois des artères. Une accumulation de plaque hausse le risque de crise cardiaque.

NIVEAUX SAINS DE CHOLESTÉROL

Règle générale, le niveau de risque de crise cardiaque hausse au même rythme que la hausse du niveau de cholestérol LDL. Un mode de vie sain joue un rôle important pour la maîtrise de bons niveaux de cholestérol sanguin. Des changements apportés au style de vie, notamment l'atteinte d'un poids sain, l'activité et une bonne alimentation, peuvent aider à réduire le niveau de « mauvais » cholestérol LDL et hausser le niveau de « bon » cholestérol HDL.

Pour hausser les niveaux de cholestérol HDL :

- Pratiquez régulièrement une activité physique, chaque jour.

Pour baisser les niveaux de cholestérol LDL :

- Maintenez un poids sain et une corpulence raisonnable.
- Adoptez une alimentation bien équilibrée, à basse teneur en gras saturés et trans.

Approches diététiques pour réduire les niveaux de cholestérol LDL

Une baisse de l'apport en gras saturés et en gras trans peut aider à améliorer les niveaux de cholestérol LDL en réduisant la quantité de cholestérol produite par le foie.



Les aliments qui présentent une haute teneur en acides gras saturés incluent les produits laitiers riches en matières grasses, les viandes grasses, le beurre et les aliments faits de saindoux, d'huile de noix de coco, d'huile de palme et d'huile de palmiste. Les gras trans se retrouvent dans les aliments transformés et les aliments prêts-à-manger contenant des graisses alimentaires végétales ou des huiles végétales partiellement hydrogénées.

Un apport plus important en fibre alimentaire peut également favoriser une baisse des niveaux de cholestérol LDL en accélérant la décomposition du cholestérol dans le foie. Parmi les aliments riches en fibres alimentaires, mentionnons les aliments à grains entiers, les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines.

LES OEUFS ET LE CHOLESTÉROL

Le cholestérol diététique a très peu d'impact sur le cholestérol sanguin. Des études ont révélé que les adultes en bonne santé peuvent consommer un œuf par jour sans hausser leur risque de maladie cardiaque.*1-4

Le rapport de l'Organisation mondiale de la santé au sujet de l'alimentation, de la nutrition et de la prévention des maladies chroniques affirme que comme les jaunes d'œufs présentent une basse teneur en gras saturés, il n'existe aucune raison de limiter strictement la consommation d'œufs si l'apport en gras saturés est bien contrôlé.⁵ En effet, l'apport en gras saturés influence le cholestérol sanguin dans une bien plus vaste mesure que le cholestérol diététique.

LIGNES DIRECTRICES ACTUELLES EN MATIÈRE DE CHOLESTÉROL DIÉTÉTIQUE

Les recommandations actuelles de l'Institute of Medicine, Dietary Reference ne précisent pas d'apport adéquat ou d'allocation diététique recommandée en ce qui a trait au cholestérol diététique.⁶ En effet, le corps produit suffisamment de cholestérol, à lui seul, pour combler les exigences en vue d'une bonne santé. Bien que le rapport recommande de limiter l'apport en



cholestérol diététique, il mentionne aussi de ne pas l'éliminer complètement. En effet, telle élimination pourrait causer un apport inadéquat en d'autres nutriments essentiels.

Les oeufs sont un choix naturellement nutritif dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Ils sont faibles en gras saturés, ne contiennent aucun gras trans et fournissent 14 nutriments essentiels, incluant :

- des acides gras oméga-3 et oméga-6
- les vitamines, A, D, E, B6, B12 et les folates
- une excellente source de protéines de haute qualité
- Tout ceci pour seulement 70 calories dans chaque gros œuf.

Le *Guide alimentaire canadien* ainsi que le Programme Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur incluent les œufs dans le cadre d'un régime équilibré.

*Si vous souffrez de maladies cardiaques, de diabète, ou êtes à risque à cause de vos antécédents familiaux, veuillez consulter votre médecin ou votre nutritionniste.



PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES

CASSEZ VOS HABITUDES AVEC L'UNE DE NOS QUATRE DÉLICIEUSES SAVEURS



Originale



Légumes du jardin



Fromage et ciboulette



Tex Mex

- Sans cholestérol et sans gras
- Sans gras trans
- Source de 11 vitamines et minéraux importants*

*par portion de ¼ de tasse (63 g).

Fait de vrais blancs d'œufs, de fromage, de ciboulette, de poivrons rouges et de poivrons verts, de céleri et d'oignon.