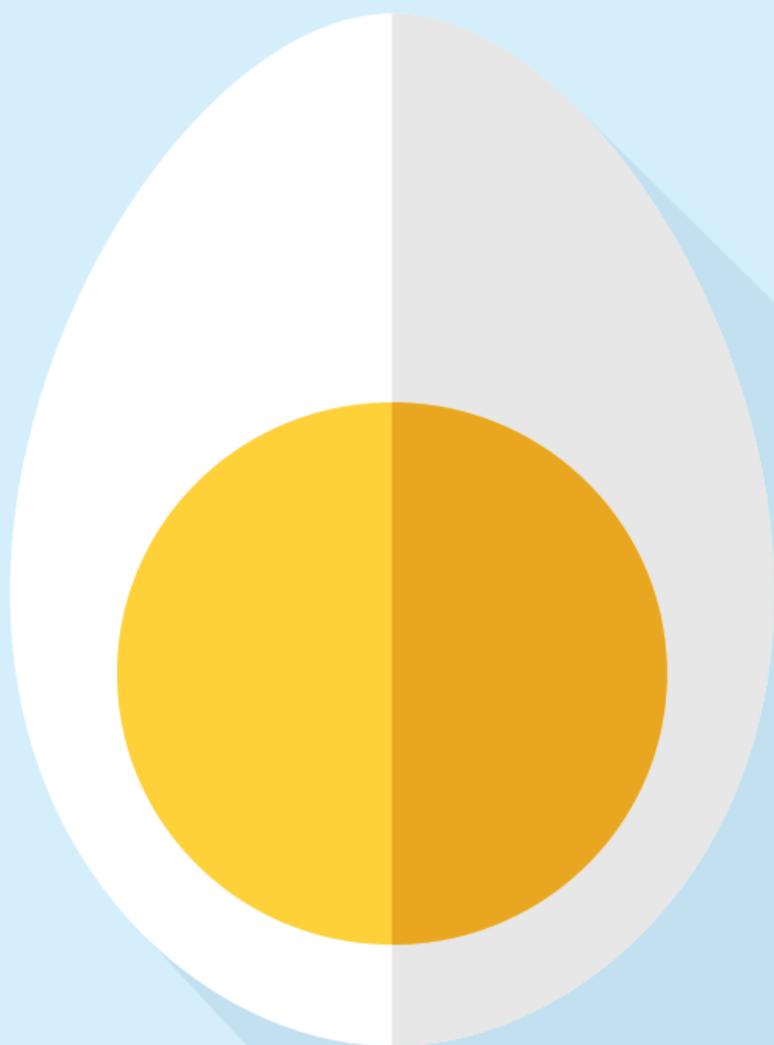


Des choix alimentaires intelligents et un mode de vie sain pour une santé optimale

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



MATIÈRE À
RÉFLEXION

QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL ?

Vous a-t-on déjà dit que vous aviez un taux de cholestérol trop élevé? Si tel est le cas, vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez faire... Comprendre le cholestérol, son rôle et son importance constitue un bon point de départ.

D'abord, il faut savoir que chez la plupart des gens, le cholestérol alimentaire n'a que peu d'effet sur le cholestérol sanguin. Pour améliorer votre taux de cholestérol sanguin, les premières mesures à prendre sont notamment de bien manger et d'être actif.

Le cholestérol alimentaire n'a que peu d'effet sur le cholestérol sanguin.



QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une substance semblable au gras. Chez les animaux autant que chez les humains, cette substance est naturellement produite par l'organisme. Notre corps a besoin de cet élément essentiel pour maintenir les parois cellulaires en santé et pour produire les hormones et la vitamine D.

Si une grande partie du cholestérol dont votre corps a besoin est produit naturellement par le foie, une faible proportion provient toutefois du cholestérol que l'on retrouve dans les aliments.



QUELQUES FAITS IMPORTANTS AU SUJET DU CHOLESTÉROL

Qu'est-ce que le cholestérol :

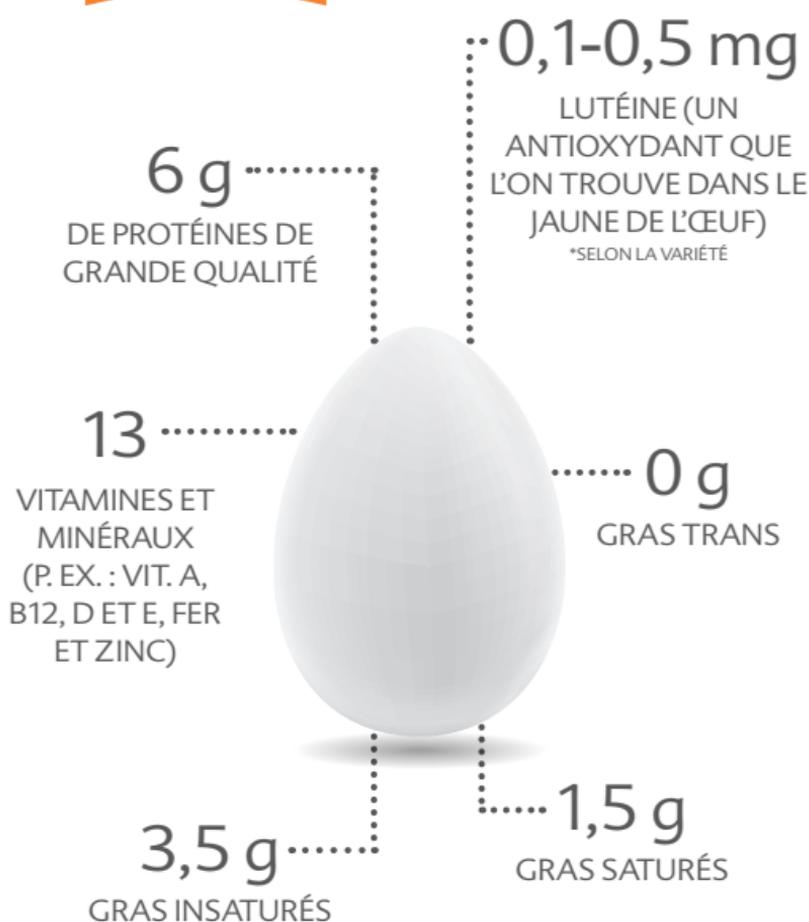
- il s'agit d'un élément inhérent à la structure des membranes cellulaires.
- il est essentiel à la formation de certaines hormones et à la production de vitamine D dans la peau.
- il est produit dans le foie et d'autres tissus, tant chez les humains que chez les animaux.
- on le retrouve dans les aliments d'origine animale, notamment dans les viandes, les crustacés, les produits laitiers et les jaunes d'œufs.

Les œufs constituent un choix naturellement nutritif qui s'inscrit dans le cadre d'une saine alimentation. Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation de 2 œufs comme portion du groupe Viandes et substituts.¹⁴

L'ŒUF

POUR UN
GROS ŒUF
DE
53 g

Ne comptant que 70 calories par gros œuf, les œufs sont une excellente façon de consommer des protéines.



*SI VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE DU CŒUR, DU DIABÈTE OU SI VOUS ÊTES À RISQUE À CAUSE DE VOS ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX, VOUS DEVRIEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN OU UN DIÉTÉTISTE AUTORISÉ.

CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE

Le cholestérol alimentaire, que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale, comme la viande, la volaille, les crustacés, les œufs et les produits laitiers, n'a que peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin de la plupart des gens. En fait, lorsque l'apport en cholestérol alimentaire diminue, le foie compense en en produisant davantage. Et lorsque l'apport en cholestérol alimentaire augmente, le corps tend à absorber une plus petite quantité de cholestérol.

LIGNES DIRECTRICES ACTUELLES

Les autorités en matière de santé au Canada et aux États-Unis ont reconnu le manque de preuves scientifiques justifiant l'imposition d'une limite touchant le cholestérol alimentaire.¹⁻⁴

Les dernières recommandations de *l'American Heart Association* pour réduire le risque de maladie coronarienne et d'AVC ne comportaient pas une telle limite, elles encourageaient plutôt des habitudes alimentaires saines et la pratique régulière d'activités physiques pour mieux gérer les taux de cholestérol sanguin.⁴ La Société canadienne de cardiologie abonde par ailleurs en ce sens.⁵

Pour avoir de saines habitudes alimentaires, il faut privilégier les aliments sains et nutritifs et les gras insaturés.⁴⁻⁶ Parmi les aliments sains, nous retrouvons les fruits et les légumes, les grains entiers, les produits laitiers, les viandes maigres, la volaille, le poisson et les substituts comme les œufs, le tofu, les haricots secs, les pois, les lentilles, les noix et les graines. Pour en savoir plus, consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, à l'adresse :

www.canada.ca/fr/sante-canada.html

CHOLESTÉROL LHD

Le cholestérol à lipoprotéine de haute densité (LHD) est souvent appelé « bon » cholestérol ou cholestérol « santé », car il transporte le cholestérol loin des parois artérielles et vers le foie, où il est décomposé et éliminé. Des taux élevés de cholestérol LHD peuvent vous protéger contre les maladies du cœur.

Note : en analysant votre cholestérol LHD (cholestérol total – cholestérol LHD), votre médecin peut prédire votre risque de maladie coronarienne.



TAUX DE CHOLESTÉROL SAINS

Bon nombre d'habitudes de vie et d'habitudes alimentaires saines peuvent contribuer au maintien de taux de cholestérol sains.

Ces initiatives importantes pourraient vous aider à diminuer votre risque de maladie coronarienne et d'AVC.

Pour baisser le taux de cholestérol LBD :

- › Maintenez un poids santé et un tour de taille raisonnable.
- › Privilégiez une alimentation équilibrée qui inclut des gras sains.
- › Choisissez suffisamment d'aliments riches en fibres alimentaires.

Pour hausser les taux de cholestérol LHD :

- › Pratiquez l'exercice physique quotidiennement.
- › Si vous fumez, obtenez le soutien nécessaire pour cesser.

POUR ATTEINDRE UN TAUX DE CHOLESTÉROL SANGUIN SAIN, –
mangez santé, soyez actifs et maintenez un poids santé.

CHOLESTÉROL SANGUIN

C'est le cholestérol qui circule dans votre sang. Il existe deux principaux types de cholestérol sanguin, soit les cholestérols LBD et LHD. La quantité et le type de cholestérol circulant dans votre sang peuvent avoir un impact sur la santé de votre cœur. Les experts s'entendent pour dire que le fait d'adopter de saines habitudes de vie peut faire une différence sur votre taux de cholestérol sanguin et sur votre santé cardiaque. Et la meilleure façon d'atteindre des taux de cholestérol sanguin sains est d'avoir une alimentation saine, d'être actif et de maintenir un poids santé. Votre médecin pourrait également vous prescrire un médicament, au besoin.

BON ET MAUVAIS CHOLESTÉROLS

Les expressions « bon » et « mauvais » cholestérols décrivent les formes sous lesquelles le cholestérol est transporté dans le sang. Ces expressions ne concernent pas le cholestérol alimentaire.

CHOLESTÉROL LBD – Le cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LBD) est quant à lui souvent appelé « mauvais » cholestérol.

CHOLESTÉROL LHD – Le cholestérol à lipoprotéine de haute densité (LHD) est souvent appelé « bon » cholestérol ou cholestérol « santé ».

CHOLESTÉROL LBD

Le cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LBD) est souvent appelé « mauvais » cholestérol, car il transporte le cholestérol vers les cellules du corps. Des niveaux élevés de cholestérol LBD peuvent, au fil des ans, causer l'accumulation de plaques sur les parois des artères. Une accumulation de plaques hausse le risque de crise cardiaque.

L'étiquetage alimentaire peut vous aider à faire des choix sensés. Pour l'achat d'aliments emballés, recherchez ceux qui :

- sont exempts de gras trans et faibles en gras saturés
- constituent une source de gras polyinsaturés oméga-3
- ont une haute teneur en fibres alimentaires
- contiennent peu de sodium et de sucre

Mesures alimentaires à prendre pour diminuer le taux de cholestérol LBD. Une alimentation saine qui comprend des aliments sains et nutritifs, des gras sains et suffisamment de fibres peut contribuer à l'amélioration des taux de cholestérol.

Les experts s'entendent généralement pour dire qu'il est préférable de porter une attention particulière aux quantités d'aliments que l'on mange et à leur qualité, plutôt que de se concentrer sur un seul nutriment. Autrement, une des choses que vous pouvez faire, c'est de limiter votre consommation d'aliments cuits en grande friture ou provenant de la restauration rapide. Ces aliments sont généralement peu nutritifs et constituent une source importante de gras saturés et trans, de sodium et de sucre.⁶ Augmenter votre apport en fibres est une autre mesure que vous pouvez prendre pour diminuer votre taux de cholestérol LHD. Parmi les aliments riches en fibres, on retrouve les aliments à base de grains entiers, les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines. Visez une alimentation équilibrée qui comprend des aliments à haute teneur en protéines comme les viandes maigres, la volaille, le poisson, les œufs, les produits laitiers et leurs substituts.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à accéder à une alimentation saine :

- efforcez-vous de manger une grande variété d'aliments sains et naturels



- › cuisinez à partir de ce que vous avez à la maison le plus souvent possible
- › tenez-vous loin des aliments hautement transformés
- › portez attention à la taille de vos portions

Voici quelques exemples d'aliments hautement transformés à éviter :

- › Les produits cuits en grande friture (beignes, croquettes de poulet, rouleaux de printemps)
- › Pâtisserie commerciale (beignes, gâteaux, pâtisseries variées)
- › Collations emballées salées (croustilles, craquelins, maïs soufflé pour four à micro-ondes)
- › Collations emballées sucrées (barres de céréales, barres de chocolat, poudings)
- › Produits préparés (colorants à café, préparations pour gâteaux)
- › Produits congelés prêts-à-manger (gaufres, pizzas pochettes, galettes)
- › Margarine dure (en bâtons) et graisse végétale

LES ŒUFS – UN CHOIX NATURELLEMENT NUTRITIF

Les recherches montrent que les adultes en santé peuvent savourer un œuf par jour sans que cette consommation n'augmente le risque de maladie du cœur ou d'AVC.⁷⁻¹² Une étude récente effectuée auprès de jeunes adultes en santé a également révélé que manger un œuf par jour suffisait à améliorer la fonction du « bon » cholestérol LHD et à tendre vers un bilan de cholestérol LBD moins athérogène, par exemple : une concentration de grandes particules de cholestérol LHD plus élevée par rapport aux petites particules du même cholestérol.¹³

Les recherches suggèrent que les plus grandes particules de cholestérol LHD sont préférables, puisqu'elles sont moins sujettes à l'oxydation et adhèrent moins aux parois des artères que les plus petites particules. Cette étude ajoutait aussi que le fait de manger des œufs pouvait augmenter la quantité d'antioxydants dans le sang.¹³

RÉFÉRENCES :

1. Santé Canada. Résumé scientifique de Santé Canada sur l'allégation santé américaine au sujet des graisses, des graisses saturées, du cholestérol et des acides gras trans et de la maladie coronarienne. Mai 2000.
2. Institut national de la nutrition, du métabolisme et du diabète : Lessons from the Past Decade. NIN Review 2004 ; Ottawa, Canada.
3. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>.
4. Eckel RH et al. 2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk. A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. Circulation, 2014; 129(25): Suppl. 2.
5. Anderson TJ et al. 2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult. Can J Cardiol, 2016; 32: 1263-1282.
6. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Position Statement on Saturated Fat Heart Disease and Stroke, 2015.
7. Alexander DD et al. Meta-analysis of Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke. J Am Coll Nutr, 2016; 35(8):704-716.
8. Rong Y et al. Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke: Dose-Response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. BMJ 2013; 346:e8539.
9. Hu F et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. J Am Med Assoc, 1999; 281:1387-1394.
10. Qureshi AI et al. Regular Egg Consumption Does Not Increase the Risk of Stroke and Cardiovascular Disease. Med Sci Monit, 2007; 13:CR1-8.
11. 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.
12. Barra J et al. A Comparison of Egg Consumption with Other Modifiable Coronary Heart Disease Lifestyle Risk Factors: a Relative Risk Apportionment Study. Risk Anal, 2009; 29(3):401-415.
13. DiMarco DM et al. Intake of up to 3 Eggs per Day Is Associated with Changes in HDL Function and Increased Plasma Antioxidants in Healthy, Young Adults. J Nutr. 2017; 147(3):323-329.
14. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ottawa, Canada : 2007. Disponible à l'adresse : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/canada-food-guide/getyour-copy.html>

Veillez noter que la presque totalité des références fournies dans nos articles sont tirées de ressources disponibles en anglais seulement. Dans le cas contraire, la référence sera inscrite en français.

Cette information est fournie à titre indicatif seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

BURNBRAETM
FARMS • FERMES

www.fermesburnbrae.com

MC Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2017