

CONSEILS HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTS

Le cholestérol est une graisse indispensable à notre corps, en particulier pour la constitution des parois de nos cellules et la production d'hormones. Cependant, en excès dans notre sang, le cholestérol augmente le risque de maladies cardiovasculaires. L'hypercholestérolémie peut être héréditaire ou provenir d'une alimentation trop riche en graisses animales, d'un excès de poids ou d'un mode de vie sédentaire.

Contre l'excès de cholestérol alimentaire, évitez les aliments qui en contiennent le plus...



- **abats** (surtout la cervelle et le foie)

- matières grasses d'origine **animale** (beurre, crème fraîche...)



- **oeufs** (2 par semaine maximum)



- **charcuteries et morceaux gras des viandes** (porc...)

- **fromage** (1 part par jour soit 30g) et produits laitiers **entiers**



Attention aussi aux aliments contenant des **graisses cachées** : pizza, viennoiseries, pâtisseries, chips, mayonnaise, gâteaux apéritifs...

Accordez une large place au(x) :



POISSON : **2 à 3 fois par semaine**, en alternant les poissons gras (thon, saumon, maquereau...) et les poissons maigres (cabillaud, merlan, colin...) ; ils apportent des Oméga 3 qui protègent votre appareil cardiovasculaire

FRUITS & LÉGUMES : **frais, congelés ou en conserves**. Source importante d'antioxydants, ils luttent contre l'oxydation du cholestérol et vous apportent fibres, vitamines et minéraux, ainsi que de l'eau.



Enfin, soyez vigilant sur le choix de vos matières grasses : **plutôt d'origine végétale** (huiles et margarines) et optez le plus souvent possible pour des **cuissons sans matières grasses** (papillote, grill, vapeur, four...)

En résumé...

- Une viande maigre ou du poisson plutôt qu'un plat préparé ou une viande grasse;
- Des légumes à chaque repas, ainsi que des féculents, de préférence non raffinés
- L'utilisation d'huile pour les assaisonnements et des cuissons sans matières grasses plutôt qu'à la crème fraîche ou au beurre
- L'utilisation d'épices et d'aromates pour relever la saveur des plats et limiter la consommation de sel

