



LE CHOLESTÉROL

TOUT D'ABORD !

Les lipides jouent un rôle essentiel pour notre organisme :

Ils sont indispensables pour le fonctionnement de nos neurones, des hormones et de nos cellules.

Ils sont sources d'acides gras indispensables, et en vitamines liposolubles

Ils sont notre réserve énergétique

Ils permettent la thermorégulation de notre corps

Ne les supprimer pas, ils sont indispensables à une alimentation équilibrée !

**OÙ SE TROUVE
LE
CHOLESTÉROL ?**

**Il est présent
dans les
aliments
d'origine animale**

COMMENT DIMINUER SON TAUX DE CHOLESTEROL ?

Limiter l'apport en matières grasses animales :

Limiter le beurre à 10 g par jour

Privilégier les huiles végétales (colza, noix, olive, etc)

Soyez vigilants à votre consommation d'abats, charcuteries, viandes grasses

Limitez-vous à oeufs par semaine

Restez à 30 g de fromage par jour



Augmentez votre consommation en fruits et légumes :

Leurs fibres ainsi que celles des féculents ont la capacité d'emprisonner une partie du cholestérol ingéré sur votre repas. Elles régulent ainsi la régulation du taux de cholestérol sanguin. Privilégiez les fruits et légumes crus.

Privilégiez la consommation de poisson :

Les oméga 3 contenus dans les poissons gras font diminuer le taux de cholestérol sanguin. Ceux sont des acides gras essentiels, notre corps ne peut pas les créer, il doivent être apporté par notre alimentation. On les trouvent dans : la sardine, le saumon, le maquereau, le hareng.

Pratiquez une activité physique :

L'activité physique permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. En fonction de votre capacité, faites une activité physique qui vous correspond (marche, vélo, natation, etc.)

ATTENTION !

Soyez vigilant envers les matières grasses "cachées".
On les retrouve dans des aliments qui contiennent plus de matières grasses comme : les pâtisseries, les fromages, les plats préparés, les sauces, etc.

Ne les supprimez pas, soyez vigilants à la fréquence de consommation de ces aliments !