

# Conseils nutritionnels

---

Notre alimentation influence dans une certaine mesure le taux de cholestérol sanguin et ainsi peut favoriser la survenue de maladies cardiovasculaires.

*Certaines matières grasses sont indispensables* à notre organisme car il ne peut pas les fabriquer, il s'agit des **ACIDES GRAS OMEGA 3** qui contribuent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire mais régulent également l'inflammation dans l'organisme.

*D'autres matières grasses au contraire sont néfastes.* Il s'agit des acides **GRAS SATURÉS ET ACIDES GRAS TRANS** qui, consommés en excès favorisent la survenue des maladies cardiovasculaires.

Mais où trouve-t-on ces différents acides gras ? combien faut-il en consommer ?



La prise en charge nutritionnelle de l'hypercholestérolémie consiste à :

### *Limiter les acides gras saturés et/ou trans contenus dans :*

Les produits salés, sucrés, la charcuterie  
Les produits ultra transformés

**Limiter la charcuterie à 150g par semaine (= 3 tranches de jambon blanc ou de volaille, à privilégier)**

Attention aux céréales du petit déjeuner sucrées, gâteaux industriels, biscuits apéritifs, charcuteries et à certains plats préparés du commerce.

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

**Maximum 500 g de viande hors volaille par semaine, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.**

Penser à enlever la peau des volailles et dégraisser les viandes avant la cuisson.

Le beurre, la crème fraîche, le fromage

Éviter la cuisson au beurre ou l'ajout de crème fraîche.

**Ne consommer qu'une seule portion de fromage par jour.**

### *Limiter les aliments riches en cholestérol alimentaire :*

Les abats

Maximum 2x / mois

Les oeufs

Maximum 2 à 4 / semaine

Le beurre et la crème fraîche

Maximum 10 à 15g de beurre / jour ; limiter la crème fraîche.

### *Augmenter sa consommation de fibres via :*

Les fruits et légumes

**Au moins 5 fruits et légumes par jour**, 3 portions de légumes et 2 de fruits par exemple.

Les légumes secs

**Des légumes secs au moins 2x par semaine**

Les fruits à coque

Une petite poignée par jour, pour leur richesse en acides gras polyinsaturés (oméga 3)

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complet

**Au moins 1 féculent complet par jour.**

## Choisir et consommer du « bon gras » :

Bien choisir ses huiles

Manger du poisson gras 1x / semaine

Penser aux végétaux riches en oméga 3

Choisir les produits de la filière Bleu-Blanc-Cœur



- Pour les cuissons :

**Huile d'olive** et/ou de mélange type mélange de 4 huiles (Isio 4 par exemple)

- Pour les assaisonnements :

**Huile de colza ou de noix** (oméga 3 ++)

- Pour les fritures : (maximum 1x / semaine)

**Huile d'arachide** ou huile spéciale friture sans huile de palme ou de coprah (ex :Frial.)

Saumon, hareng, sardine, maquereau ... pour leur richesse en oméga 3

La mâche, l'avocat, les oléagineux (noix, amandes, graines de lin et de chia...)

Les animaux Bleu-Blanc-Cœur reçoivent une alimentation diversifiée avec ces plantes et graines sélectionnées pour leurs qualités nutritionnelles ce qui améliore le profil lipidique des viandes, œufs, lait etc.

[www.bleu-blanc-coeur.org](http://www.bleu-blanc-coeur.org)

## Quelles portions consommer ?



Enfin, *l'activité physique* possède un rôle fondamental dans la réduction du taux de cholestérol sanguin !

**LIMITER LE TEMPS PASSE ASSIS, DEVANT LES ECRANS ET BOUGER TOUS LES JOURS EST INDISPENSABLE POUR VOTRE SANTE CARDIOVASCULAIRE !**