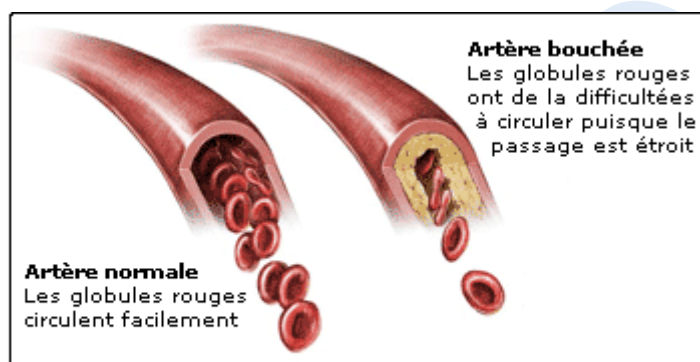


# Cholestérol : le vrai/faux des aliments à consommer

Œufs, fromage, viennoiseries... les idées reçues sur ce qu'il faut ou ne faut pas consommer quand on a du cholestérol sont légion. Découvrez les aliments à privilégier ou ceux qu'il vaut mieux éviter pour réduire son taux de cholestérol.



## Il faut bannir les œufs...

**FAUX** - L'idée est répandue qu'il ne faut plus manger d'œufs quand on a du cholestérol. L'œuf n'est pourtant pas aussi calorique qu'on le croit : 60 kcals pour le jaune et 20 kcals pour le blanc. Il possède certes, des lipides saturés en partie responsables des maladies cardio-vasculaires, mais en quantité bien plus faible que dans certains autres aliments. A titre de comparaison, un œuf dur (environ 50 g) contient 5,3 g de lipides contre 18 pour 50 g de chips.

## Le poisson est un allié anti-cholestérol...

**VRAI** - Les bienfaits anti-cholestérol du poisson étant reconnus, les nutritionnistes conseillent d'en consommer 2 à 3 fois par semaine (saumon, maquereaux...)

Riche en Oméga-3, le poisson, et surtout les poissons gras, protège des maladies cardio-vasculaires en faisant baisser le taux de triglycérides dans le sang. Des gélules d'Oméga-3 ou d'huile de poisson peuvent être prises en complément si besoin.

## Il ne faut plus manger de fromage...

**FAUX** - Comme pour les œufs, tout dépend de la quantité consommée. Dans un régime anti-cholestérol, il est impératif de limiter l'apport en acides gras saturés. Bien que le fromage en contienne également, on peut continuer d'en manger si sa consommation quotidienne ne dépasse pas 40 g par jour pour un homme, et 30 g pour une femme (environ 1/8ème de camembert). Il vaut mieux privilégier les fromages les plus faibles en matières grasses (chèvre, mozzarella, etc...) et éviter ceux à pâte dure car il s'agit des plus riches en graisses.

## **Il faut miser sur les céréales complètes...**

**VRAI** - En cas d'hypercholestérolémie, privilégier les céréales complètes aux céréales raffinées dans le pain, les pâtes et le riz constitue un atout pour lutter contre l'excès de mauvais cholestérol. Riches en fibres solubles, et particulièrement en bêta-glucanes, les céréales entières ont vu leurs effets prouvés scientifiquement. Santé Canada, en révélant les résultats d'une trentaine d'études portant sur les produits d'avoine (son, flocons...), a d'ailleurs mis en évidence l'impact bénéfique des fibres solubles sur le mauvais cholestérol (LDL) et sur le cholestérol total.

## **Le soja est un allié incontournable contre le cholestérol...**

**VRAI** - Le soja (ou soya) contient des protéines qui permettent de réduire le taux de lipides dans le sang. Une consommation quotidienne de 25 g minimum de protéines de soja alliée à une alimentation faible en gras fait baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) de manière considérable. A cet égard, la *Food and Drug Administration* (FDA) autorise depuis 1999 l'utilisation d'un label soulignant ses bienfaits santé.

Certains spécialistes alertent sur les méfaits d'une surconsommation de soja, lequel, riche en hormones, pourrait avoir une influence sur les cancers du sein. A ce jour, la relation de cause à effet n'est pas scientifiquement prouvée, mais le doute demeure. Le soja fermenté serait mieux adapté à notre métabolisme occidental.

## **Il faut dire oui à l'huile d'olive...**

**VRAI, mais...** - A la base du régime méditerranéen qui vise à réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, l'huile d'olive permet de diminuer le taux de lipides dans le sang grâce à sa teneur en acides gras monoinsaturés et en acides oléiques.

Bien qu'il soit conseillé de la préférer aux beurres ou aux margarines qui contiennent deux fois plus de gras saturés, l'huile d'olive reste une matière grasse : il ne faut donc pas en abuser.

## **Il faut éviter les viandes rouges...**

**VRAI, mais...** - On recommande souvent aux personnes ayant un taux de mauvais cholestérol élevé de réduire leur consommation de viande rouge. Ce conseil doit être nuancé : certaines viandes rouges sont plus riches que d'autres en lipides et en cholestérol. Les viandes qui contiennent plus de 10% de matières grasses doivent être évitées. De manière générale, pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol (le cholestérol LDL), il faut plutôt miser sur les protéines végétales (soja, légumineuses) que sur les poissons et les viandes.

## **La pomme est excellente contre le cholestérol...**

**VRAI** - La pomme fait partie des alliés anti-cholestérol en raison de sa forte teneur en pectine et en fibres solubles, qui permettent de réduire l'absorption des graisses et des lipides par l'organisme. Peu calorique (environ 80 calories), la pomme possède en plus des vertus antioxydantes qui contribuent à limiter le risque de maladies cardio-vasculaires. Pour pouvoir observer un tel effet, il faut toutefois en consommer au moins 3 par jour.

Source: [www.passeportsante.fr](http://www.passeportsante.fr)