

SAVIEZ-VOUS QUE...



Le cholestérol alimentaire influence peu le cholestérol sanguin ?

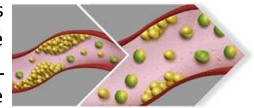
Par Cécile Daleau
Dt. P., Nutritionniste
Nautilus Plus, Ste-Foy

Il y a une dizaine d'années, le cholestérol était la bête noire de l'alimentation. Déjà largement associé aux maladies cardiovasculaires à cette époque, on pointe du doigt les œufs et les crevettes, riches en cholestérol, et ces aliments se trouvent désormais rayés des listes d'épicerie... injustement.

Depuis quelques années, de nombreuses études démystifient le cholestérol alimentaire et démontrent qu'il contribue à seulement 10 % du cholestérol total. Qui tire alors les ficelles du cholestérol sanguin ? Ce sont les gras alimentaires.

D'abord quelques explications

Différents transporteurs véhiculent le cholestérol dans le sang. Ceux que nous connaissons bien sont le bon transporteur (aussi appelé HDL) et le mauvais transporteur (aussi appelé LDL). Le LDL a tendance à déposer le cholestérol sur les parois artérielles alors que le HDL ramasse ces dépôts. Lorsqu'il y a un déséquilibre entre ces deux transporteurs, le cholestérol risque de s'accumuler dans les artères.



Les mauvais gras



Un apport alimentaire élevé en gras saturés et gras trans tend à favoriser le mauvais transporteur (LDL). Les gras saturés se retrouvent en bonne partie dans les gras animaux. On recommande donc de limiter les viandes grasses et de choisir des produits laitiers allégés. Les gras trans sont des gras industriels, modifiés pour faciliter leur utilisation. De ce fait, on les retrouve dans les produits commerciaux, comme des biscuits, le shortening ou la graisse végétale hydrogénée. On conseille de les éviter en recherchant des produits sans gras trans.

Les bons gras

Aussi connus comme gras insaturés, ils influencent positivement notre profil de cholestérol sanguin. Les bons gras proviennent des végétaux : les huiles comme l'huile d'olive ou de tournesol, les noix, les graines, et ainsi de suite. On les retrouve également dans les poissons et fruits de mer sous forme d'oméga-3, plus particulièrement dans les poissons à chair foncée tels que le saumon, la truite, le thon et le maquereau.



Quelques suggestions pour intégrer les bons gras dans votre assiette

- ☐ Choisir plus souvent des poissons gras et fruits de mer (au moins deux fois par semaine) et diminuer les viandes rouges (la volaille est une viande maigre si l'on retire la peau)
- ☐ Utiliser l'huile d'olive ou de canola pour la cuisson
- ☐ Rechercher les margarines non hydrogénées
- ☐ Privilégier les noix en collation au lieu de produits commerciaux

Fondation des maladies du cœur du Québec www.fmcoeur.qc.ca ; Extenso www.extenso.org