

*Faites une fleur...  
... à votre coeur*



*Dr T. DIKRANIAN,  
Cardiologue*

## ALIMENTATION PAUVRE EN GRAISSES ET EN CHOLESTEROL BENEFIQUE AU SYSTEME CARDIOVASCULAIRE

Les **maladies cardiovasculaires** représentent la **première cause de mortalité** en Belgique.

La probabilité d'avoir un problème cardiaque dépend de différents facteurs. Ainsi le **tabagisme**, la **sédentarité**, l'**excès de poids**, les **antécédents** familiaux et personnels de problèmes vasculaires, le **diabète**, l'**hypertension** artérielle et le taux de **cholestérol élevé** favorisent la survenue de problèmes cardiaques.

Les personnes à risque cardiovasculaire présentent un ou plusieurs facteurs cités ci-dessus. Pour ce groupe de personnes, les premiers objectifs visés sont la **diminution du taux de cholestérol total**, surtout le **LDL cholestérol** et l'**augmentation du taux de HDL cholestérol**.

Le **cholestérol** présent dans notre sang **provient** d'une part de **l'alimentation** (aliments d'origine animale) et d'autre part de notre **propre organisme**. Le foie produit en effet plus de la moitié du taux de cholestérol présent dans notre sang.

Le cholestérol est essentiel à la vie; cette substance grasseuse intervient dans la construction des parois cellulaires, dans la production de sels biliaires, de vitamine D et d'hormones stéroïdes. Dans notre corps circulent deux catégories de cholestérol, le cholestérol HDL (le « bon cholestérol », qui est apporté au foie en vue d'être éliminé) et le **cholestérol LDL** (le « mauvais cholestérol », qui est à l'origine de **problèmes vasculaires**).

Ce document a été conçu afin de vous donner toutes les informations nécessaires pour atteindre votre objectif en terme de cholestérol et de diminuer finalement votre risque cardiovasculaire global.

Il se peut que votre médecin vous ait prescrit des médicaments pour faire baisser votre taux de cholestérol. Malgré la prise de ces médicaments il est nécessaire de changer ses habitudes alimentaires.

Pour réduire votre taux de cholestérol il faut dans un premier temps prendre des mesures hygiéno-diététiques adaptées :

- Surveillez votre poids
- Optez pour une alimentation équilibrée
- Limitez l'apport en graisses dans votre alimentation.
- Veillez à choisir les « bonnes » graisses.
- Augmentez l'apport en fibres alimentaires.
- Consommez de façon modérée les aliments sucrés.
- Pratiquez de l'exercice physique.
- Sachez savourer l'alcool avec modération.

## 1) SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Un excès de poids, mais surtout la répartition de la masse grasse au niveau abdominal, est lié à une perturbation du métabolisme des graisses dans le sang. Ainsi, si vous êtes en excès de poids ou avez un tour de taille supérieur aux recommandations, il est nécessaire de viser une perte de poids.

## 2) OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

L'équilibre alimentaire d'une journée ne se fait pas en un seul repas! C'est pourquoi une alimentation optimale se compose de **trois repas** (déjeuner, dîner, souper) ainsi que, selon le besoin, une à trois **collations**. Des petites collations bien pensées, comme par exemple des fruits, des produits laitiers maigres, ... permettent en effet d'éviter les fringales et de manger trop vite n'importe quoi. **Ne sautez pas le petit déjeuner**. On ne dira jamais assez qu'il s'agit du repas le plus important de la journée!

## 3) LIMITEZ L'APPORT EN GRAISSES DANS VOTRE ALIMENTATION

La quantité de graisse totale consommée sur la journée influence directement les taux de cholestérol. Les produits source de graisse dans notre alimentation sont les viandes, les produits laitiers et la margarine, l'huile, la mayonnaise,... Les graisses provenant des viandes et des fromages sont dites graisses cachées car elles sont dissimulées dans ces aliments alors que les graisses provenant des huiles ou margarines sont appelées graisses visibles. Pour gérer l'apport total en graisses dans l'alimentation, il faut donc diminuer l'apport en graisses cachées et en graisses visibles.

### 3.1) Limitez les graisses cachées

#### -Les produits de la famille des viandes, volailles, poissons et œufs

Ce groupe d'aliments se caractérise par sa richesse en protéines et en fer, mais ces aliments apportent aussi des quantités variables mais non négligeables de graisses et de cholestérol.

Toutes les viandes peuvent figurer au menu, à condition de **respecter le fréquentiel** établi pour cette famille.

Voici un fréquentiel idéal :

2 x de la volaille

1 x du poisson maigre (cabillaud, sole, aiglefin,..)

1 x du poisson gras (thon, hareng, maquereau, saumon,..)

1 x du haché maigre

1 x de la viande rouge (p.ex du bœuf,..)

1 x de la viande blanche (p.ex du porc, du veau,..)

Vous pouvez également remplacer de temps en temps la viande rouge par du quorn (non pané), du soja, du tofu ou des légumineuses.

Tous les **poissons** méritent de figurer au menu à raison de **2 fois par semaine au minimum**. On conseille de varier entre les poissons maigres et les poissons gras. Les poissons gras ne sont en aucun cas à bannir puisqu'ils sont riches en oméga 3, des acides gras favorables à la santé de notre cœur.

La viande de porc est souvent considérée, à tort, comme une viande grasse. En choisissant des morceaux maigres tels que le carré, le rôti vous aurez une viande qui convient parfaitement.

Évitez de consommer des aliments riches en cholestérol comme les abats et les œufs

Pour les **repas froids**, limitez la consommation de charcuteries grasses à 1 fois par semaine ainsi que les œufs (1-2 œufs) à 1 fois par semaine. **Variez les garnitures** sur le pain : thon au naturel avec un peu de mayonnaise allégée ou de sauce « dressing », du poulet froid, du rôti froid, du filet américain nature,...tout en prêtant attention aux quantités.

Pour choisir ses viandes correctement, nous vous conseillons d'opter pour des viandes maigres au lieu des viandes grasses.



**Viande grasse :**

Bœuf gras (carbonnades,...), mouton, agneau (côtes et bas morceaux), porc gras (autre que filet), lard.  
Viande en conserve, farces.

**Viande hachée grasse :**

Porc, mélange de hachés, saucisse, merguez, chipolata, fricadelles, boulettes,...

**Volaille grasse :**

Oie, canard (autre que filet), poule...

**Charcuterie :**

Salami, saucissons, boudin blanc et noir, salades de viande, tête pressée, rillettes, cervelas, pâtés, lard, ...

**Viande maigre :**

Bœuf maigre (filet, petite tête, américain nature, rosbif,...), veau, porc maigre (filet, épaule,...), agneau (gigot, selle), cheval, bison, antilope, springbok,...

**Viande hachée maigre :**

Bœuf (filet américain nature), veau, volaille, mélange ½ américain et ½ haché porc

**Volaille :**

Poulet, dinde (filet, escalope), coquelet, autruche, dindonneau, lapin, pigeon, pintade, canard (filet).  
La volaille sera consommée sans peau

**Charcuterie :**

Préférez les produits maigres : jambon cuit dégraissé, jambon de volaille, roulade de volaille, filet d'Anvers, d'York, d'Ardennes, de Saxe, chevalin, bacon, viande de grison,...

**100 à 150 g de viande maigre**, selon votre activité, votre poids, votre sexe et **50 à 70g de charcuterie maigre** sur la journée suffisent largement.

***Idées de présentation***

Pour augmenter le volume des viandes sur l'assiette et avoir l'illusion d'avoir plus de 100-150 g de viandes, nous vous conseillons de jouer sur la découpe et la présentation des viandes. Ainsi pensez aux émincés, aux escalopes, aux rôtis, aux carpaccios, aux viandes avec des os (comme les côtes de porc, les cuisses de poulet, les pilons de poulet), aux brochettes, aux légumes farcis, aux scampis, aux crevettes, aux fruits farcis, aux recettes qui proposent de mélanger le riz ou les pâtes avec la viande (nouilles chinoises au poulet, ...). De plus les charcuteries peuvent être présentées en chiffonnade (très fine découpe).

**-Les aliments de la famille des produits laitiers**

Une alimentation équilibrée comporte aussi des produits laitiers (lait, fromage, yaourt,...). Les produits laitiers sont source de calcium mais il faut prêter attention aux fromages qui apportent aussi beaucoup de graisses. Nous vous conseillons de privilégier :

- les yaourts maigres sans sucre ajouté ou édulcorés ou éventuellement aux fruits avec max.12% de glucides,
- les fromages à maximum 20% de lipides sur le poids comestible ou 30% sur poids sec.
- les laits demi écrémés ou écrémés.

Consommez par jour deux à trois portions de produits laitiers.

Par exemple : une portion de fromage\* + une portion de laitage (lait ou yaourt) + une portion au choix.

#### **\*Une portion de fromage correspond à**

30 g de fromage à pâte dure : Gouda Milner, Gouda Belle Ligne, Gouda Santane, Tilsit Santane, Tome maigre, Westlite (jeune ou demi-vieux), Entremont light, St.Marteen light ou moutarde, Cheddar Leerdammer light, Emmenthal Santane, Nazareth light, chimay light...

ou

30 g de fromage à pâte demi-dure : Cantenaar, Looka light, Samsoe 30%, St Jean, St Paulin Effi, Chamois d'or Ligne et Plaisir, Fine des Prés 20+, Babybel light...

ou

40 g de fromage persillés : Cambozola light,..

ou

40g de fromage fondus : Maredsous light en triangle, Effi en triangle, Santane en triangle, ZIZ light, Vache qui rit light, Kiri,...

ou

40 g de fromage à pâte molle: Cœur de Lion léger, Pavé d’Affinois léger, Rustique léger, Suprême des Ducs 28%, Merzer 25%, Boulette de Huy, cassette de Beaumont, boulette de Namur, fromage de Bruxelles à 0%, Brie Président light, Camembert Président 28%, Caprice des Dieux light...

ou

40 g de fromage frais : Mozzarella light, Pâturin léger, feta light.

ou

80g de fromage frais « à tartiner » : Boursin léger nature, Cottage cheese (Danone ou Luxlait 4%), Philadelphia light, Tartare light, Ricotta, Effi (nature, tomate,..), Chavroux ligne et plaisir

ou

100 g de fromage frais blanc : Petit Suisse maigre, Stylesse fromage blanc 0%, Vitalinea fromage blanc 0%...

#### **- Les extras**

Limitez de préférence la consommation de pâtisseries ou de **viennoiseries** à une fois par semaine. Gardez-les pour les **dimanches matins**.

Si vous ne savez pas résister au **chocolat**, préférez le chocolat noir et **limitez-vous à 2-3 mignonnettes de 10 g par semaine**.

Si vous avez l'habitude de consommer des **biscuits** aux collations, préférez les biscuits secs, type Petit Beurre ou les galettes de riz, les langues de chat, les barquettes de LU abricot, Sultana fruiactive, Vitalinea biscuit léger, Optilu croustillant aux pépites de chocolat, Chocos As de Lu, boudoir, Grany moelleux abricot pomme ou les éclairs **mais limitez-vous à 3 biscuits ou 1 portion 1-2 fois par semaine**.

Pensez à d'autres types de **collations plus saines**, à base de fruits, de yaourt, d'entremet lacté, comme le riz au lait, de fruits oléagineux (noix, noisette, noix de pécan,..) ou de fromage blanc maigre avec une tartine de pain, des krisproll, ou mélangé à de la compote de pomme

### **3.2) Limitez les graisses visibles**

#### **-Mode de cuisson et assaisonnement**

Lors de la **préparation de vos plats**, cuisinez et assaisonnez de préférence avec un minimum de matières grasses. Nous vous conseillons de choisir des modes de cuissons nécessitant peu de matière grasse. Consultez l'annexe 1 page 9

#### **-Limitez les fritures à 1 fois toutes les deux semaines.**

Si vous aimez les plats en sauce, confectionnez vos **sauces d'accompagnement** en déglaçant le récipient ayant servi à la cuisson avec un liquide (bouillon, jus de fruits,...). Aromatisez et liez avec un épaississant « express » et si nécessaire ajoutez une cuillère à soupe de crème allégée (Alpro soya, Balade culinaire, Delhaize 15%, Bridelight, Solight 8%,...) ou de lait demi écrémé concentré. Evitez les sauces béarnaises et autres.

N'abusez pas du sel. Il existe à la place toute une palette d'épices et d'herbes aromatiques (fraîches, séchées, surgelées).

#### **4) VEILLEZ À CHOISIR LES "BONNES" GRAISSES.**

Les graisses **saturées** sont principalement d'**origine animale**. En petite quantité, elles constituent une source d'énergie utile. Mais si nous en abusons, le niveau de cholestérol, et plus particulièrement le LDL cholestérol (le « mauvais cholestérol »), augmente.

Les graisses **insaturées** sont surtout présentes dans les aliments d'**origine végétale**. Leur consommation sera favorisée par rapport aux graisses saturées. Il existe deux types de graisses insaturées, les graisses polyinsaturées et les graisses monoinsaturées. Ces graisses sont particulièrement bénéfiques pour le système cardiovasculaire, surtout par leur effet sur le cholestérol.

Par conséquent nos critères de sélection porte surtout sur la **qualité** des matières grasses sans pour autant en exagérer la quantité. C'est pour cela que nous allons tendre de manière générale vers des **matières grasses d'origine végétale** c'est-à-dire les margarines, minarines et les huiles.

**-Pour les matières grasses d'assaisonnement,** nous vous proposons des matières grasses riches en graisses polyinsaturées et source d'oméga 3. Cependant ce type de graisse supporte mal la chaleur et il sera donc préféré pour l'assaisonnement à froid.

Nous vous conseillons :

- **L'huile** de noix, Delhaize 4 huiles, l'huile de colza, l'huile de soja, l'huile Vitelma salade, l'huile Vandemoortele salade, l'huile isio4 protect, Becel salade

D'autres modes d'assaisonnement :

- les **vinaigrettes light ou allégées** qui font maximum 25% de lipides comme par exemple Vandemoortele vinaigrette light. Il est également possible de réaliser une vinaigrette allégée soi-même, en mélangeant 2 cuillères à café d'huile avec 3 cuillères à soupe de vinaigre et un peu de moutarde, de persil et d'ail. Vous pouvez également réaliser des vinaigrettes à base de yaourt ou de fromage blanc. Pour personnaliser les vinaigrettes, exploitez différents vinaigres tels que les vinaigres de vin, de cidre, xérès, de framboises, de prunes, balsamique,
- les **dressings light ou allégés riches en oméga 3** qui contiendront 35% de lipides au maximum. Ex : Effi dressing, Santane dressing yaourt, Vitelma dressing source oméga 3, Vitelma pour salads omega 3 Becel dressing,...

En terme de **quantité**, nous vous conseillons

-2 cuillères à café d'huile (8g)

ou

-1 cuillère à soupe de dressing light (25g)

ou

- 4 cuillère à soupe de vinaigrette allégées (40g).

**-Pour les matières grasses tartinables,** nous vous proposons des **matières grasses riches en graisses poly-insaturées**, comme :

- Becel Ω3 plus(38%), Becel 25%, Balade Ω3, Balade Prolife, Minelma (25%), Vitelma Progress (38%), Spring Ω3 (38%), Stylesse soja (40%), Delhaize Ω3(36%), Delhaize light( 25%)

En terme de **quantité**, nous vous conseillons,  
2 cuillères à café rase (10 g) pour vos tartines au petit déjeuner  
Et  
2 cuillères à café rase (10 g) pour le repas secondaire

**-Pour les matières grasses de cuisson**, nous vous proposons des matières grasses végétales **riches en graisses monoinsaturées**, des graisses tout aussi bénéfiques pour le système cardiovasculaire mais qui supportent la chaleur.

- de l'huile d'olive, l'huile de colza\*, Delhaize 4 huiles\*, l'huile d'arachide, l'huile de noisette (goût assez prononcé)
- la Bertolli liquide, Bratella liquide, Luccesse liquide, solo liquide

\*L'huile de colza et l'huile Delhaize 4 huiles peuvent être utilisées pour la cuisson, à condition de ne pas dépasser la température de 180 °C, c'est-à-dire de ne pas les employer pour les fritures. Préférez pour le bain de friture l'huile d'arachide ou l'huile d'olive.

En terme de **quantité**, nous vous conseillons,  
2 cuillères à café de matière grasse de cuisson

**-Aliments particulièrement intéressant pour leur qualité des graisses, les fruits oléagineux**  
Les fruits oléagineux, comme les noix de Grenoble, de pécan, les noisettes et les amandes sont riches en graisses insaturées, consommez dès lors 20 g de ces produits par jour.

## 5) **AUGMENTEZ L'APPORT EN FIBRES ALIMENTAIRES**

Les fibres alimentaires se retrouvent dans les végétaux. Une alimentation riche en fibres exerce un effet positif sur le taux de cholestérol. Privilégiez par conséquent une alimentation composée de pain complet de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits.

Pour atteindre les recommandations, consommez :

- Au moins 3 rations de légumes par jour.  
Par exemple: des crudités pour accompagner le repas tartines, un potage, des légumes cuits avec le repas chaud
- 3 rations de fruits par jour.  
Par exemple un jus de fruits le matin et 2 fruits frais en cours de journée, dont une fois une pomme.
- 3 tartines de pain complet par jour
- du riz complet ou autres féculents complets (60g cru) sur votre repas chaud 4 fois par semaine

## 6) **CONSOMMEZ DE FAÇON MODÉRÉE LES ALIMENTS SUCRÉS**

Utilisez le **sucre sans excès**. Les limonades, colas et autres softs drinks, bonbons et concentrés sucrés ont un rôle néfaste sur le cholestérol et les triglycérides sanguin s'ils sont consommés en excès. Par ailleurs les aliments sucrés, comme les biscuits et pâtisseries sont aussi très riches en mauvaises graisses. Limitez donc la consommation de ces produits.

Pour la garniture sucrée au petit déjeuner, choisissez les confitures riches en fruits, comme les confitures *effi* ou les confitures de *materne* « fruit à tartiner ». En terme de quantité nous conseillons, une cuillère à soupe de confiture (25g).

Pour sucrer votre café, vous pouvez utiliser du sucre, en veillant toutefois à ne pas dépasser 2-3 cuillères à café de sucre sur la journée ou des édulcorants.

Pour les softs drinks nous vous conseillons plutôt les versions édulcorées, tout en sachant que l'eau reste la seule boisson indispensable.

## **7) PRATIQUÉZ DE L'EXERCICE PHYSIQUE**

La pratique d'une activité physique a un effet positif sur le cholestérol. Elle permet d'augmenter le « bon cholestérol ». Pratiquez donc 30 minutes d'activité (marche, vélo,...) par jour.

De plus l'activité physique en combinaison avec un régime hypocalorique peut vous aider dans la perte de poids.

Attention toutefois, avant de commencer une activité physique plus intense, demandez l'avis de votre cardiologue.

## **8) SACHEZ SAVOURER L'ALCOOL AVEC MODÉRATION**

L'alcool contribue à l'élévation des triglycérides sanguins, c'est-à-dire de certaines graisses dans le sang. Pour cette raison, soyez vigilant avec votre consommation d'apéritifs, de liqueurs, de bière...

Le **vin rouge**, en contrepartie, aurait des effets bénéfiques si consommé en quantités modérées. Comme dans toute chose, c'est l'excès qui nuit! Buvez **1 à 2 verres de 125 ml** de vin rouge par jour.

## ANNEXE 1

<b>LES MODES DE CUISSON NE NECESSITANT QUE PEU OU PAS DE MATIERES GRASSES</b>
---

### Cuisson à la vapeur

Elle peut être réalisée dans un autocuiseur ou une casserole à double fond (un panier rigide et troué sépare les aliments d'un fond d'eau aromatisé de fines herbes ou d'épices).

La cuisson à la vapeur convient parfaitement pour les viandes blanches, les pommes de terre, les légumes et certains poissons dont la chair reste ferme.

Elle préserve la saveur et l'arôme des aliments ainsi qu'une grande quantité des vitamines et minéraux contenus dans l'aliment.

### Cuisson à l'étouffée

Pour réussir une cuisson à l'étouffée, placez la cocotte en fonte sur une faible source de chaleur. La vapeur se condense et retombe dans le fond. Ne soulevez pas trop souvent le couvercle, fiez-vous plutôt à votre oreille, vous pourrez entendre le liquide bouillir très légèrement.

Pour la cuisson des légumes, coupez-les en rondelles ou en petits dés et placez-les dans le fond de la cocotte. Ajoutez de l'ail, de l'oignon du thym, du poivre, du laurier selon votre goût.

### Cuisson au four à la chaleur sèche

Dans la cuisson au four, la chaleur intervient directement sans intermédiaire de liquide ou de vapeur. Pour que la chaleur saisisse correctement l'aliment, préchauffez le four plus ou moins 10 minutes avant le début de la cuisson.

Les aliments se prêtant le mieux à ce mode de cuisson sont les viandes, volailles, les gibiers et gros poissons.

Badigeonnez le morceau à rôtir d'un peu de matière grasse et recouvrez-le d'épices selon votre goût.

Dès que la surface est saisie et a pris une coloration dorée, protégez-la avec une feuille d'aluminium.

### Cuisson en papillote

C'est une cuisson qui peut se faire au four ou sur un barbecue.

Ajoutez des fines herbes, épices, et enfermez l'aliment dans une feuille de cuisson.

### Grillade

La pièce à griller doit être légèrement huilée et peut-être badigeonnée d'ail, d'herbes de Provence, de fines herbes,...

Les morceaux de viande ou de poisson peuvent être enfilés en brochette avec des tomates, poivrons, oignons, feuilles de menthe ou de laurier.

### Cuisson au court-bouillon

Le court-bouillon peut être assaisonné de thym, laurier, poivre, persil, fenouil, oignons, ail, carottes, citron, cube de bouillon dégraissé, vinaigre, ces deux derniers convenant très bien pour le poisson.