

Liens entre :

consommation de matières grasses, cholestérol sanguin et maladies du cœur

Un niveau malsain de cholestérol sanguin peut entraîner des problèmes cardiovasculaires comme :

- les crises cardiaques
- les accidents vasculaires cérébraux
- l'obstruction des artères (athérosclérose)
- l'hypertension artérielle

Le cholestérol sanguin provient du cholestérol que votre organisme fabrique et de celui que vous consommez. Les aliments d'origine animale – comme les œufs, les produits laitiers réguliers, la viande et la volaille – constituent la source du cholestérol alimentaire.

Le cholestérol sanguin

Ce qui est sain, ce qui ne l'est pas

On retrouve différents types de cholestérol dans votre sang. Certains types sont bons pour la santé; d'autres, mauvais. Le cholestérol devient malsain lorsque les divers types sont en déséquilibre. Voici ce que vous devez savoir au sujet du cholestérol sanguin et de la santé du cœur.

Cholestérol HDL : (lipoprotéines de haute densité) Il s'agit du bon type de cholestérol pour la santé du cœur.

Cholestérol LDL : (lipoprotéines de faible densité) C'est le mauvais type de cholestérol, celui qui est souvent associé aux maladies cardiovasculaires.



Le cholestérol alimentaire peut faire augmenter, dans une certaine mesure, votre cholestérol sanguin, mais jamais autant que les aliments riches en matières grasses, plus spécifiquement en gras saturés ou trans.



À la conquête de solutions.

Comment se souvenir de la différence entre le cholestérol HDL et LDL :

Cholestérol HDL : Hautement bénéfique car il retire l'excédent de cholestérol de l'organisme pour rétablir un niveau sain.

Cholestérol LDL : Laisse des dépôts de plaque le long des parois des artères (athérosclérose).

Les triglycérides :

Une raison de plus de choisir plus souvent des matières grasses saines

Les triglycérides sont un autre type de matières grasses que l'on retrouve dans l'organisme. Les matières grasses que vous consommez affectent les niveaux de triglycérides sanguins. Tout comme le cholestérol LDL, un niveau élevé de triglycérides est relié aux maladies cardiovasculaires. Pour cette raison, ils sont habituellement évalués en même temps que les niveaux de cholestérol.

Voici quelques étapes simples à suivre pour faire des choix santé.



Consommez avec modération des produits contenant du cholestérol alimentaire.

Comment

faire...

- Les fruits de mer sont riches en cholestérol, mais faibles en matières grasses totales. Il est donc bon d'en consommer à l'occasion.
- Les œufs sont des aliments nutritifs qui, comme plusieurs autres aliments, doivent être consommés avec modération. Puisque le cholestérol se retrouve seulement dans le jaune, mélanger des blancs d'œuf à un œuf entier pour faire vos omelettes ou vos pâtisseries.
- Évitez de manger fréquemment du foie ou autres abats.
- Conservez votre consommation de matières grasses totale la plus basse possible.

Les matières grasses et une saine alimentation

Il existe divers types de matières grasses alimentaires. Certains augmentent le cholestérol LDL tandis que d'autres aident à conserver des niveaux sains de cholestérol sanguin. Pour manger sainement, optez plus souvent pour des aliments moins riches en matières grasses et choisissez judicieusement vos matières grasses. Essayez de consommer davantage de gras polyinsaturés et monoinsaturés, ainsi que moins de gras trans et saturés.

Adoptez un régime alimentaire sain

Comment

faire...

- Suivez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en visitant le site www.hc-sc.gc.ca ou composez le 1 800 OCANADA.
- Remplissez les trois quarts de votre assiette avec des aliments de grains entiers, des légumes, des fruits ou des légumineuses.
- Complétez votre repas avec une plus petite portion de viande, de volaille ou de poisson maigre, ainsi qu'avec un lait à faible teneur en matières grasses de votre choix.
- Essayez de manger du poisson au moins deux à trois fois par semaine.
- Par-dessus tout, évitez les collations riches en matières grasses, les biscuits, les pâtisseries, les aliments frits et la plupart des repas-minute.

Les matières grasses : Combien dois-je en consommer chaque jour?

Une alimentation saine contient entre 20 et 35 % de calories provenant de matières grasses.

- Chez les femmes, ça signifie environ 45 à 75 g de matières grasses par jour.
- Chez les hommes, ça signifie environ 60 à 105 g de matières grasses par jour.

Utilisez ces données comme repère afin de comparer combien de matières grasses contient un aliment ou une recette par rapport à la consommation quotidienne suggérée.

Il est important de tenir compte de la qualité des matières grasses ainsi que de leur quantité. Choisissez plus souvent des matières grasses saines (comme les matières grasses monoinsaturées et polyinsaturées) et limitez votre consommation de matières grasses saturées et de gras trans.

Des courses saines pour le cœur

Une alimentation saine et faible en matières grasses commence par la lecture des étiquettes lors des courses. Afin de vous aider à faire des choix plus sains, recherchez différentes mentions sur l'étiquette :

- Le logo du programme *Visez santé*™ de la Fondation des maladies du cœur
- Un site d'information comme www.visezsante.org
- Les mentions comme : « Faible en matières grasses » ou « Sans gras trans »
- Une nouvelle mention nutritionnelle comme : « Une alimentation faible en gras saturés et trans peut aider à réduire les risques de maladies cardiovasculaires. (Nom de l'aliment) est faible en gras saturés et trans. »
- Le tableau des valeurs nutritionnelles pour connaître les faits sur la teneur en matières grasses totales, en gras saturés et trans.
- La liste des ingrédients afin de découvrir quel type de matières grasses est utilisé dans ce produit. Est-ce du beurre? De l'huile d'olive? Du shortening?

Pour en savoir davantage sur l'étiquetage nutritionnel, visitez le site www.fmcoeur.ca et cliquez sur Modes de vie sains.



Quelle margarine dois-je acheter?

Il est facile de trouver des choix sains de margarine. Qu'elles soient régulières ou légères, recherchez d'abord des margarines :

- qui sont molles et non hydrogénées, vendues en contenant (pas les margarines fermes)
- dont l'étiquette mentionne : Faible en gras saturés (2 g ou moins de gras saturés et de gras trans)

La margarine non hydrogénée ne contient aucun gras trans.



La consommation de matières grasses et le cholestérol

Des solutions faciles pour faire des choix santé



À la conquête de solutions.

Connaissez vos matières grasses

Choisissez plus souvent des matières grasses saines (comme des gras monoinsaturés et polyinsaturés)

Types de matières grasses	Sources alimentaires principales	Bon choix ou mauvais choix
Matières grasses saines		
Gras monoinsaturés	Huiles d'olive, de canola et d'arachide, margarine non hydrogénée, noix, graines et avocats	Bon choix
Gras polyinsaturés • gras oméga-6 • gras oméga-3	Huiles de carthame, de tournesol et de maïs, margarine non hydrogénée, noix et graines Les poissons gras comme le maquereau, le hareng, la truite, le saumon, l'espadon, la morue et la goberge Huiles de canola et de soya, graines de lin, œufs oméga-3, noix de Grenoble, pacanes et pignons	Bon choix
Matières grasses malsaines		
Gras saturés	Vianes grasses, produits laitiers entiers, beurre, saindoux, noix de coco, huiles de palme et de palmiste, restauration rapide, plusieurs aliments préparés et ceux faits avec de l'huile végétale hydrogénée.	Mauvais choix
Gras trans	Tous les aliments faits avec du shortening ou de l'huile végétale partiellement hydrogénée, collations préemballées, restauration rapide et plusieurs aliments préparés	Mauvais choix

Essayez d'utiliser un peu de matières grasses saines chaque jour.

Des solutions simples

Comment

faire

Choisissez...	Au lieu de...
Des margarines molles non hydrogénées	Beurre, shortening ou saindoux
De l'huile d'olive ou de canola pour la friture ou la poêle	Beurre, saindoux ou graisse de bacon Autres huiles
Des vinaigrettes faites d'huile d'olive ou de canola	Vinaigrettes riches et crémeuses
Des noix, des graines, des fèves de soja non salées comme collation*	Croustilles, bâtonnets au fromage ou autres collations grasses et salées
Des poissons comme le saumon, l'espadon, le maquereau et la truite deux à trois fois par semaine	Viande ou volaille tous les soirs
Des noix de Grenoble ou des graines de sésame pour agrémenter les salades*	Croûtons ou vrai bacon
Des biscuits, des craquelins et des pâtisseries à faible teneur en matières grasses afin de réduire votre consommation de gras trans	Biscuits, craquelins et pâtisseries plus riches en matières grasses, source importante de gras trans
Du lait concentré à 1 % ou à 2 % pour préparer vos crèmes et vos chaudrées	Vraie crème

*Bien que les noix et les graines procurent un type sain de matières grasses, elles contiennent aussi beaucoup de calories et devraient être mangées avec modération.

Qu'est-ce que la modération?
Pour consulter notre tableau des portions, allez au www.fmcoeur.ca, puis cliquez sur Modes de vie sains.



Pas le temps de cuisiner?

Repas vite préparé peut rimer aussi bien avec santé.

Voici quelques mets faciles à préparer. Recherchez le logo **Visez santé**™ afin de vous aider à choisir des aliments sains.



Article	Meilleur choix	Au lieu de...
Tartinades et trempettes	Salsa, hoummos à faible teneur en MG*, trempettes aux poivrons rouges rôtis, au tzatziki ou au soja	Trempettes crémeuses
Repas congelés en format individuel	Plats contenant moins de 10 g de MG	Plats contenant plus de 10 g de MG
Burgers congelés	Boulettes de bœuf haché, de surlonge, de poulet, de dindon et végétarier maigres ou très maigres	Boulettes de bœuf haché, de surlonge, de poulet, de dindon et végétarier à pleine teneur en MG
Repas congelés grand format	Pâté chinois très maigre, pâté au poulet sans croûte avec garniture de pommes de terre, poitrines de poulet désossées sans peau, nouilles sautées à la thaïlandaise	Pâtés avec croûte de tarte, poisson pané ou enrobé de pâte, doigts de poulet panés
Salades	Salades vertes – ajoutez votre propre vinaigrette	Salades de pâtes et de pommes de terre préparées avec vinaigrette crémeuse, salade César
Desserts	Fruits frais, barres d'avoine, crème glacée à faible teneur en MG, sorbets, tablettes aux fruits ou yogourts congelés	Tartelettes, carrés, tarte, gâteau au fromage, crème glacée riche
Collations	Maïs éclaté à faible teneur en MG, bretzels sans sel, crudités	Croustilles, bâtonnets au fromage et autres collations grasses et salées

*MG : matières grasses

Essayez les recettes tirées du livre d'Anne Lindsay « Au goût du cœur ».

Visitez notre site Web au www.fmcoeur.ca ou composez le 1 888 473-4636.

Commandité par



La Fondation des maladies du cœur remercie Becel de son appui financier qui a rendu possible la réalisation de cet outil. Cette reconnaissance ne constitue en aucune façon un appui envers les produits et services du commanditaire. Les recherches, la rédaction et la révision du contenu de cette brochure ont été réalisées de façon indépendante par la Fondation des maladies du cœur et sont fondées sur des données scientifiques.