**Zeitschrift:** Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

**Band:** - (2016)

**Heft:** 83

**Artikel:** Bien choisir son assiette pour lutter contre le cholestérol

Autor: Rein, Frédéric

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-830688

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 18.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

# Bien choisir son assiette pour lutter contre le cholestérol

Indispensable à notre organisme, cette substance grasse est aussi à l'origine de maladies coronariennes quand son taux devient excessif. On peut toutefois le limiter.

oir sa courbe de mauvais cholestérol (LDL) prendre l'ascenseur, c'est augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires, qui coûtent, chaque année, la vie à près de 17,5 millions de personnes à travers le monde. Il faut donc agir! On peut, évidemment,

agir avec des médicaments, comme les statines, faire du sport et arrêter de fumer, mais aussi modifier son alimentation. Selon l'Organisation mondiale de la santé, un tiers des maladies cardiovasculaires pourrait être évité grâce à une alimentation adaptée. «La diététique et l'augmentation de l'activité physique représentent la première ligne de prévention et de traitement, même lorsqu'on est sous statines», confirme François Jornayvaz, médecin associé au Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme du CHUV. Petit cours de diététique en sa compagnie et avec le concours de la diététicienne Cécile Crisinel Favre.

FRÉDÉRIC REIN

## LES ALIMENTS QU'IL EST PRÉFÉRABLE D'ÉVITER

LES PRODUITS D'ORIGINE
ANIMALE, riches en acides
gras saturés, devraient être
consommés en petites quantités, tout particulièrement les
charcuteries. Il convient en
outre de préférer les viandes
blanches, plus maigres, aux
viandes rouges, les produits laitiers
demi-écrémés, et de se limiter à environ 10 grammes
de beurre par jour.

L'HUILE DE PALME ET LA
GRAISSE DE COCO sont,
parmi les graisses végétales,
les deux seules qu'on devrait
essayer d'éviter, en raison de
leurs graisses saturées. Pas
chères, elles sont régulièrement
utilisées dans l'industrie agroalimentaire. Mieux vaut donc éviter les

plats précuisinés, riches en graisse de palme.

LES ÉDULCORANTS sont sujets à controverse. Ces substituts du sucre pourraient causer des cancers, du diabète de type 2 ou de l'obésité. Aucune étude n'a encore montré un lien direct avec le cholestérol, mais on peut imaginer qu'ils augmentent aussi le mauvais cholestérol. Le principe de précaution incite donc plutôt à manger du sucre en petite quantité...

# LES ALIMENTS QU'IL CONVIENT DE FAVORISER

LES VÉGÉTAUX, fruits et légumes, sont à privilégier, car ils ne contiennent pas de cholestérol et sont riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants.

Des tomates, des brocolis, des pommes, des abricots, peu importe, mais à raison de cinq portions (600 grammes) par jour et, si possible, de couleurs différentes. Il convient aussi de manger des aliments riches en fibres, comme des céréales non raffinées, du pain complet et des légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.).

## LES HUILES D'OLIVE OU DE

graisses, riches en acides gras insaturés. Deux à trois cuillères à soupe par jour sont préconisées. Les oléagineux, comme les noix et les amandes, ont aussi un effet cardioprotecture.

teur. Une poignée quotidienne (20 grammes) est donc bénéfique.

LES POISSONS GRAS, tel le saumon (y compris fumé), sont les seuls aliments qui échappent à la règle qui veut que les produits animaux favorisent le cholestérol, bien qu'ils en contiennent aussi. Mais leur chair renferme des acides gras, comme les

oméga 3, qui luttent contre le mauvais cholestérol.