



PRINCIPES DU TRAITEMENT NUTRITIONNEL DES DYSLIPIDÉMIES

© Mélissa Labonté, Dt.P, MSc.
Nutritionniste
GMF/UMF Jacques-Cartier
Mise à jour mars 2019

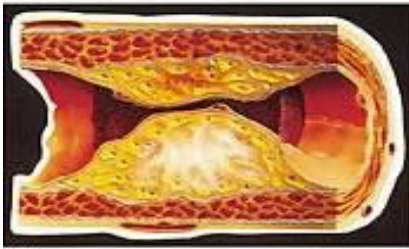
CHOLESTÉROL ET FORMATION DE LA PLAQUE



1. Artères sans dépôts de cholestérol



2. Artères avec des dépôts (plaque)



3. Artères sévèrement rétrécie par des dépôts.

LE CHOLESTÉROL : Il est principalement produit par le foie, bien qu'une partie du cholestérol présent dans le sang provienne des aliments que vous mangez. Les principaux types de cholestérol sanguin sont :

- 1) **C-LDL** (mauvais cholestérol) : entraîne une accumulation de cholestérol sur les parois (plaque) des artères. À la longue, la plaque peut s'épaissir au point de rétrécir le conduit dans lequel le sang circule ou même, bloquer la circulation sanguine.
- 2) **C-HDL** (bon cholestérol) : recueille le cholestérol présent sur les parois des artères et le renvoie au foie en vue de son recyclage ou de son élimination. Plus votre sang est riche en C-HDL, plus vous êtes à l'abri de l'accumulation de plaque.

Les triglycérides (TG)

- 1) **TG** : Ils constituent une autre forme de substance grasse contenu dans le sang. Le foie produit des TG à partir de ce que vous mangez. Les aliments riches en matières grasses, le sucre et l'alcool incitent le foie à produire davantage de TG. L'obésité (particulièrement au niveau abdominal) amène également le foie à produire davantage de TG. Un taux élevé de TG accroît le risque de formation de caillots dans les artères et peut aussi diminuer le taux de C-HDL (bon cholestérol).

EFFET DE L'ALIMENTATION SUR LE TAUX SANGUIN DE LIPIDES

Type de gras	Effet sur le taux sanguin de lipides	Source alimentaires
Saturés	☹️ ↑ le taux de C-LDL	Viandes, volailles, beurre, saindoux, lait et produits laitiers (fromages). L'huile de palme, huile de palmiste, de noix de coco, le beurre de cacao sont des gras végétaux hautement saturés qu'on retrouve principalement dans les pâtisseries (muffins, biscuits, craquelins, etc.)
Trans	☹️ ↑ le taux de C-LDL et ↓ le taux de C-HDL	Shortening, margarines partiellement hydrogénées, la plupart des aliments transformés (biscuits commerciaux, gaufres, popcorn, croustilles, repas-minute, etc).
Cholestérol alimentaire	☹️ ↑ le taux de C-LDL	Le cholestérol d'origine alimentaire est présent UNIQUEMENT dans les aliments d'origines animales, particulièrement : œufs, produits laitiers (même s'ils sont faibles en m.g.), viandes, viandes (organes), crevettes, calmars.
Monoinsaturés	☺️ ↓ le taux de C-LDL (lorsqu'ils remplacent les gras saturés dans votre alimentation) Peuvent également aider à maintenir de bons niveaux de C-HDL, ce qui a un effet protecteur pour votre cœur.	Huile d'olive, de canola et de noix. Margarine faites à partir d'huiles d'olive et de canola. Avocat, olives, noix
Polyinsaturés	☺️ ↓ le taux de C-LDL (lorsqu'ils remplacent les gras saturés dans votre alimentation)	Huile de carthame, de maïs, de soja, de tournesol et de sésame. Margarines molles non-hydrogénées faites à partir de ces huiles.
Omega-3	☺️ ↓ les TG	Poissons et fruits de mer: thon blanc, saumon, maquereau, hareng, truite palourdes, moules, huîtres, sardines, caviar, anchois, flétan et huiles de poisson. Œufs omega-3 Huile de lin, de canola, de soja et de noix. Lait et jus enrichis Graines de lin moulues, chia, noix, germe de blé, graines et haricots de soja.

ALIMENTATION ET DYSLIPIDÉMIES

Principales recommandations pour réduire le C-LDL et le risque cardiovasculaire :

1. Modérer ou réduire l'apport calorique afin d'atteindre un **poids santé**.
2. Mettre l'accent sur la consommation de **végétaux** : fruits, légumes, grains entiers et protéines végétales (légumineuses, noix, tofu, tempeh).
3. Augmenter l'apport en **fibres** à plus de 30g par jour. Favoriser les fibres solubles.
4. Limiter l'apport en cholestérol alimentaire (produits animaux).
5. Les diètes méditerranéenne, portfolio ou DASH améliorent le profil lipidique et diminuent le risque cardiovasculaire. Consultez une nutritionniste pour plus de détails.
6. Intégrez à votre alimentation du **soya** pour remplacer la viande, des **noix** (50-100g >5x/semaine) et des aliments enrichis de **stérols**.
7. Faites 150 minutes d'**activité aérobie** modérée à intense par semaine. Le temps d'activité peut être fractionné pour atteindre un total de 150 minutes.

ALIMENTATION ET HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE

- Atteindre un **poids santé**.
- Augmenter l'**activité physique**.
- Consommer des poissons riches en **omega-3** à raison de 2 repas/semaine. Les aliments enrichis d'omega-3 peuvent aider à augmenter les apports en omega-3.
- **Sucres** : à restreindre. Choisir des produits céréaliers à grains entiers en quantités modérées. Éviter les breuvages sucrés.
- **Alcool** : à réduire ou éviter.

Femme : maximum 1 consommation par jour (340 mL de bière ou 45 mL de spiritueux ou 90 mL de vin fortifié (ex :porto) ou 150 mL de vin sec.

Homme : maximum 2 consommations par jour.

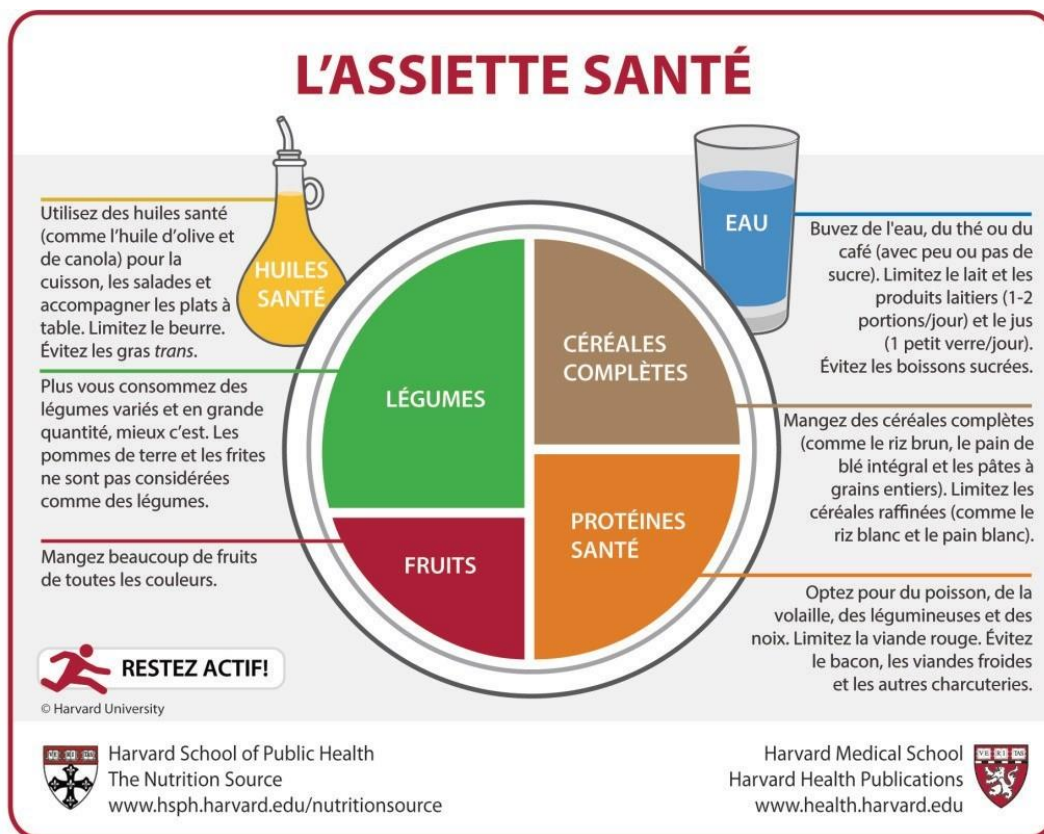
Vrai ou Faux ?

Les diètes faibles en
glucides permettent de
maigrir ?
=VRAI

Il est possible de perdre du poids à court terme avec une diète réduite en glucides, par contre, la perte de poids à long terme est rarement maintenue. Apprenez à réduire vos portions et changer vos habitudes alimentaires à long terme

CONSEILS NUTRITIONNELS - LIPIDES

- ✓ Choisir des coupes de viandes très maigres (ronde, viande hachée extra-maigre, filet, longe, surlonge, côtelette papillon, escalope, poitrine de poulet sans peau). Parer la viande au maximum et se limiter à 150g de viande **par jour**. Limiter la viande rouge à quelques fois par mois. Éviter les charcuteries (bacon, saucisses, pastrami, pepperoni, ...) et les ailes de poulet, les côtes levées, le faux-filet, le T-bone, le contre-filet, la viande hachée mi-maigre, les abats (foie de bœuf), les viandes ou poissons panés et les mets en croûte car ceux-ci sont très élevés en gras.
- ✓ Consommer au moins 2 repas de poissons par semaine.
- ✓ Choisir des produits laitiers maigres (lait écrémé < 1% M.G., fromages à ≤ 20% M.G., yogourts à ≤ 1% M.G) ou substituer par des boissons végétales.
- ✓ Pour la cuisson, utiliser de préférence l'huile d'olive ou de canola. Éviter le beurre. Pour tartiner, utiliser une margarine molle non-hydrogénée.
- ✓ Favoriser régulièrement les aliments suivants : noix et graines divers (non salés), olives et avocat.
- ✓ Réduire la consommation de jaune d'œuf à un maximum de 2 par semaine. Consommer les blancs d'œuf sans restriction.
- ✓ Viser **l'assiette santé** au dîner et souper :



L'IMPORTANCE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Optez plus souvent pour des protéines végétales. Une plus grande consommation de protéines d'origine végétales en remplacement des protéines animales permet de réduire l'apport en mauvais gras et d'améliorer votre cholestérol sanguin. Voici des bons choix à consommer plus souvent :

- Légumineuses (fèves noires, lentilles, pois chiches, haricots pinto, fèves de Lima, pois cassés...)
- Houmous, végé-pâté
- Noix et graines et leurs beurres (amandes, noisettes, arachides, tournesol, sésame)
- Produits à base de soja (haricots de soja cuits, edamame, similiviande ou similifromage à base de soja, tofu, tempeh, fèves de soja rôties, boisson de soja)

LES BIENFAITS DES FIBRES

LES FIBRES SOLUBLES

Un apport de **10-25g/jour** de fibres solubles est recommandé pour améliorer les lipides sanguins, particulièrement le C-LDL. D'autres sources sont : le seigle, l'orge, le riz brun, le son et les produits à base de grains entiers.

Aliments	Fibres solubles (g)
Haricots blancs, noirs ou de Lima (3/4 tasse)	3 à 6
Noix de soja rôties (1/4 tasse)	3.5
Avocat (1/2)	2.1
Patates douces ou navets ou chou de Bruxelles (1/2 tasse)	2
Psyllium brut, moulu (1c. à table)	3.5
Graines de chia (1c. à table)	2
Métamucil FIBRE sans sucre (1c. à soupe)	5
Tofu (3/4 tasse)	2.8
Bran buds (avec psyllium) (1/3 tasse)	2.7
Son d'avoine, cuit (3/4 tasse)	2.2
Pois chiches (3/4 tasse)	2.1
Flocons d'avoine (3/4 tasse)	1.5
Céréales au son (1/3 tasse)	1.4
Graines de lin, entières (1c. à soupe)	0.6-1.2
Fruits et légumes (1 portion = 1/2 tasse)	Entre 0.7-2.1

LES BIENFAITS DES FIBRES

La consommation d'une variété d'aliments riches en fibres favorise la réduction du C-LDL. De plus, les fibres procurent un effet de satiété, aident à contrôler le poids et favorisent le bon fonctionnement des intestins en plus de prévenir plusieurs maladies.

Principales sources de fibres :

- légumes et fruits, crus ou cuits
- noix et graines
- produits céréaliers de grains entiers
- légumineuses

Mythe ou réalité ?

Consommer un pois sec
par jour diminue le taux
de cholestérol ?
=MYTHE

Trucs pour augmenter son apport en fibres :

- Inclure au moins une portion de légumes et/ou de fruits à chaque repas et aux collations;
- Remplacer les jus par des légumes ou des fruits entiers;
- Acheter du pain, des pâtes ou du riz faits de grains entiers (riz brun, riz sauvage, pâtes de blé entier, de kamut ou pâtes de pois chiche, pain faits à 100% de céréales entières, quinoa, orge mondé);
- Favoriser les craquelins riches en fibres (>2g de fibres/portion) et faibles en gras (<3g);
- Choisir des céréales contenant au moins 5 g de fibres par portion;
- Utiliser de la farine de blé entier. Dans la plupart des recettes, on peut remplacer la moitié de la quantité de farine blanche par de la farine de blé entier;
- Ajouter du son d'avoine ou de blé ou des graines de lin moulues dans les muffins, les biscuits, les céréales chaudes, les gratins, les purée, le yogourt et les compotes;
- Ajouter des pois chiches, des haricots rouges ou des lentilles dans les soupes, les salades et les plats mijotés;
- Inclure des amandes, des noix mélangées ou des graines aux collations, en quantité modérée;
- Ajouter 15 ml de psyllium ou de chia à votre alimentation;
- Ajouter des amandes émincées, des noix hachées ou des graines aux céréales, aux yogourts et autres desserts au lait.

Commencez par choisir 2 objectifs réalistes que vous pourriez intégrer à vos habitudes :

Vrai ou Faux ?

L'huile de coco est
bonne pour le cœur??
= FAUX

L'huile de coco est riche en gras saturés mais il a un effet neutre sur le cholestérol car son métabolisme est différent. Il augmente le LDL ainsi que le HDL. Il est un meilleur choix que le beurre mais l'huile d'olive demeure le meilleur

LECTURE DES ÉTIQUETTES

L'information sur le contenu en lipides (gras) des aliments est importante afin de vous aider à faire des bons choix alimentaires.

En plus, la liste des ingrédients permet de vous informer si l'aliment contient des sources alimentaires de gras non désirés (liste dans le tableau de la page précédente).

Il est toujours préférable de le consulter, lorsque disponible.

Encore faut-il bien l'interpréter...

Étapes à suivre pour déterminer la quantité de gras dans une portion d'aliments :

- ① Regarder la grosseur de portion indiquée en haut du tableau. La valeur nutritive donnée correspond à cette quantité. À vous de faire les calculs si votre portion est différente.
- ② Repérer la section des lipides (gras). Il faut savoir que le nombre total de lipides donné inclut les gras saturés, trans, monoinsaturé et polyinsaturés. Comparez les aliments entre eux et choisissez celui qui contient le moins de gras saturés.
- ③ Vérifier le contenu en fibres. Puisque les fibres aident à réduire le cholestérol des LDL, elles sont importantes à intégrer à votre menu quotidien.

Valeur nutritive	
par 1 tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	11 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 40 %

