



PRINCIPES DU TRAITEMENT NUTRITIONNEL DES DYSLIPIDÉMIES

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

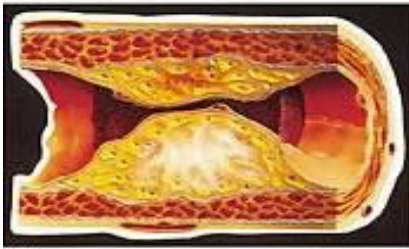
CHOLESTÉROL ET FORMATION DE LA PLAQUE



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, crème, crème glacée). 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, beigne, friture, 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.

PRINCIPALES RECOMMANDATIONS POUR RÉDUIRE LE C-LDL ET LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

1. Modérer vos portions et/ou réduire l'apport calorique de votre alimentation afin d'atteindre un **poids santé**.
2. Réduire votre consommation d'aliments riches en lipides (gras), et remplacer les mauvais gras (saturés) par des bons gras (mono/poly-insaturés).
3. Limiter l'apport en cholestérol alimentaire (produits animaux).
4. Mettre l'emphase **quotidiennement** sur la consommation de **végétaux** : fruits, légumes, grains entiers et protéines végétales.
5. Augmenter l'apport en **fibres** à plus de 30g par jour. Une portion de fruit ou légume contient en moyenne 2g de fibres. Favoriser les fibres solubles.
6. Les diètes méditerranéenne, portfolio ou DASH améliorent le profil lipidique et diminuent le risque cardiovasculaire. Consultez une nutritionniste pour plus de détails.
7. Faites 150 minutes d'**activité aérobique** modérée à intense par semaine. Le temps d'activité peut être fractionné pour atteindre un total de 150 minutes.

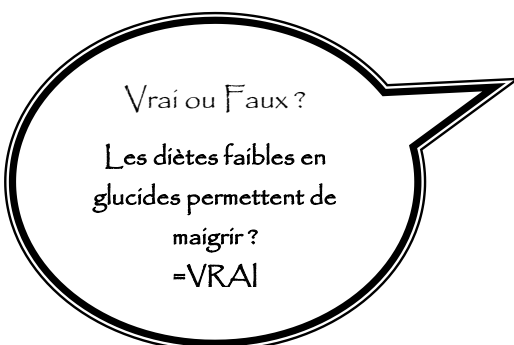
ALIMENTATION ET HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE

- Atteindre un **poids santé**. Une perte de **5-10% de votre poids peut réduire les Triglycérides de 32%**.
- Intégrer des **omega-3** à votre alimentation à raison de 2 repas/semaine de poisson. Les suppléments d'omega-3 peuvent être utiles, discutez-en avec votre médecin ou pharmacien.
- **Les sucres, lorsque consommés en grande quantité, peuvent augmenter vos triglycérides**. Il est suggéré de réduire les jus, boissons sucrées, aliments riches en sucres tel que sucrerie, gâteau, biscuits et de remplacer les féculents raffinés par des féculents à grains entiers.
- **Alcool** : à réduire ou éviter.

1 consommation = bière (340 mL); vin (150 ml) ; spiritueux (45 mL)

Femme : maximum 1 consommation par jour

Homme : maximum 2 consommations par jour.



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

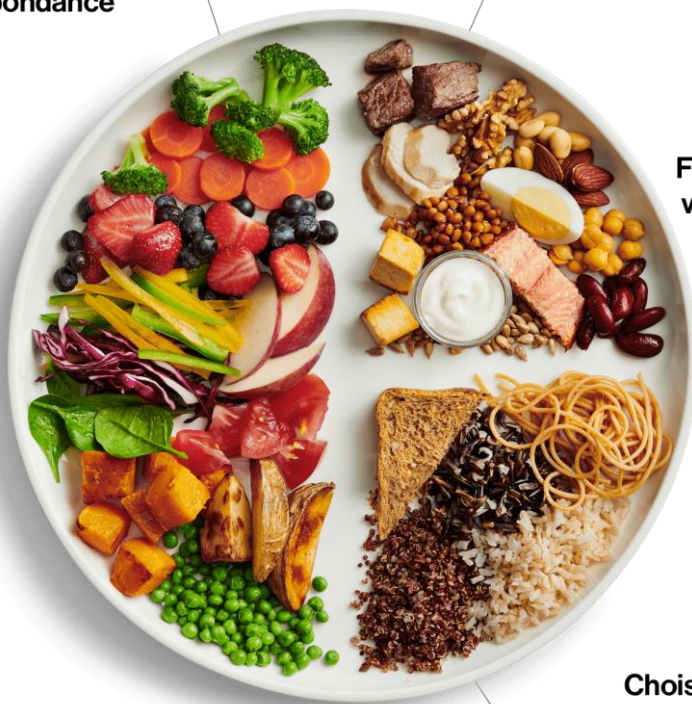
CONSEILS NUTRITIONNELS POUR LIMITER LES GRAS

- ✓ Manger moins souvent de viande rouge (si possible <1x/semaine) et en tout temps, viser des portions de viandes modérées (3-4oz ou 1/4 de votre assiette).
- ✓ Éviter les charcuteries (bacon, saucisses, pastrami, pepperoni,...).
- ✓ Limiter : ailes de poulet, côtes levées, faux-filet, T-bone, contre-filet, viande hachée mi-maigre, abats (foie de bœuf), mets panés ou en pâte feuilletée.
- ✓ Limiter la restauration rapide. Sinon, apprenez à faire des choix sains en terme de repas « prêts-à-manger ».
- ✓ Privilégier les repas végétariens à base de protéines végétales (légumineuses, noix, tofu, tempeh). Favoriser les mets à base de **soya** pour remplacer la viande et des **noix** (50-100g >5x/semaine).
- ✓ Intégrer 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 pour encore plus d'avantages, substituer par des boissons végétales, qui sont exempts de gras saturés et de cholestérol alimentaire.
- ✓ Pour la cuisson, utiliser de préférence l'huile d'olive ou de canola. Éviter les excès. Pour tartiner, éviter de mettre du gras si possible, sinon utilisez une margarine molle non-hydrogénée.
- ✓ Intégrer à votre menu les noix et graines divers (non salés), les avocats et les olives.
- ✓ Viser l'assiette santé :

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Il est conseillé de consommer le plus souvent possible des 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 exemples de protéines végétales :


- 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 soya cuits, edamame, similiviande ou similifromage à base de soya, tofu, tempeh, fèves de soya rôties, boisson de soya)
- Substitut végétal de fromage

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 : les légumineuses, le seigle, l'orge, le riz brun, le son des produits céréaliers.

Aliments	Fibres solubles (g)
Haricots blancs, noirs ou de Lima (3/4 tasse)	3 à 6
Noix de soya 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



Le psyllium ou le métamucil peut vous aider à abaisser votre cholestérol LDL, parlez-en avec votre médecin

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.

Principales sources de fibres :

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



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;
- Choisir des produits céréaliers (pâtes, céréales, pain, craquelin, riz) dont le 1^{er} ingrédient sur l'étiquette nutritionnelle comporte le terme « entier »
- 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 5g de fibres par portion;
- Utiliser de la farine de blé entier ou de la farine intégrale dans vos recettes;
- 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 ou à vos salade ou yogourts.

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



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

Apprenez à consulter les étiquettes nutritionnelles afin de faire des choix alimentaires sains.

Regardez d'abord la liste d'ingrédients, celle-ci devrait être courte et contenir des ingrédients sains, peu transformés.

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 et visez un produit qui contient des fibres.

Valeur nutritive	
par 1 tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
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 %

