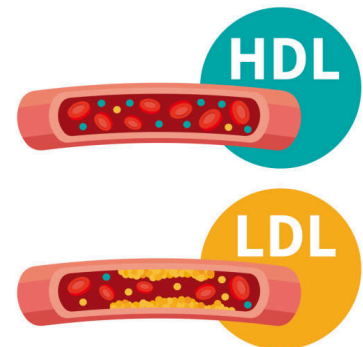


ALIMENTATION ET CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Il est produit en grande partie par le foie et circule dans le sang grâce à des transporteurs. Le **LDL, en excès, peut se déposer dans les artères et augmenter le risque cardiovasculaire**, tandis que le **HDL aide à éliminer le surplus de cholestérol**. Ce n'est donc pas le cholestérol en lui-même qui est mauvais, mais son **déséquilibre**.

Quels sont les taux idéaux de cholestérol ?

- Bon cholestérol (HDL) doit être supérieur à 0,4 g/L
- Mauvais cholestérol (LDL) doit être inférieur à 1,6 g/L
- Cholestérol total sanguin (HDL + LDL) est de 1,8 à 2,0 g/L



Aliments à limiter	Par quoi les remplacer ?
Graisses lactiques : crème, beurre, yaourt au lait entier	Huiles végétales Oléagineux (noix, amandes...) Avocat Beurre allégé Yaourt 0% de MG
Viandes grasses : bœuf, porc, mouton...	Viandes maigres : volailles Poissons Œufs Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches...
Charcuteries	Privilégier les charcuteries les moins grasses : jambon blanc, viande de Grison
Fritures et Panures	Cuisson au four, à l'huile d'olive, vapeur ou à l'eau
Sauces (mayonnaise)	Sauces au yaourt 0%