



Inclus :
+ de **120**
recettes
pour toutes les
saisons

Anne DUFOUR
Carole GARNIER
Préface de Raphaël Gruman
diététicien-nutritionniste



Je m'initie à
l'alimentation

ANTI

CHOLESTÉROL



LEDUC 



Vous avez du cholestérol, mais vous ne savez pas comment modifier votre alimentation pour le réduire ? Vous souhaitez éviter sa progression ? Cet ouvrage très pratique et richement illustré vous offre toutes les ressources pour mettre en place des assiettes adaptées.

Retrouvez tous les conseils et astuces de deux expertes :

- 
-  **Tout ce qu'il faut savoir sur le cholestérol :** différencier le bon du mauvais, déterminer ses origines, briser les mythes...
 -  **80 menus anticholestérol** pour toutes les occasions et tous les repas de la journée.
 -  Les **47 ingrédients phares à privilégier :** abricot, courgette, poissons, thé...
 -  **+ de 120 recettes et idées pour manger plus sainement** sans privation : Gratin dauphinois, Verrines à la mexicaine, Cordons-bleus, Liégeois...
- 

Avec une alimentation appropriée, réduisez votre cholestérol sans diminuer votre plaisir !

Anne Dufour et **Carole Garnier**, journalistes santé, sont reconnues pour leur expertise en nutrition. Ensemble, elles ont publié de nombreux best-sellers aux éditions Leduc, dont *Ma Bible de l'alimentation anticholestérol*.

Préface de **Raphaël Gruman**, diététicien-nutritionniste, également l'auteur de *La Ménopause sans les kilos : les nouvelles règles diététiques* aux éditions Leduc.



21,90 euros
Prix TTC France

ISBN: 979-10-285-3395-3



9 791028 533953

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayons :
Santé, diététique



Je m'initie à
l'alimentation
ANTI
CHOLESTÉROL

Des mêmes auteures, aux Éditions Leduc

500 recettes anticancer, 2023.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2023.

Ma bible du régime méditerranéen, 2023.

Ma bible anticholestérol, 2019.

En finir avec le cholestérol, C'est malin, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Maud Warg
Maquette : Sébastienne Ocampo
Photographies d'intérieur : © Adobe stock
Illustrations couverture et reprises intérieur : © Freepik ;
autres illustrations intérieures : © Adobe stock

© 2025, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3395-3

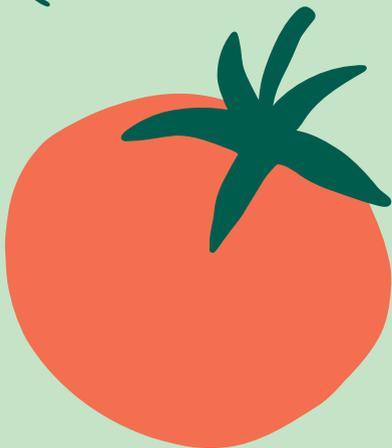
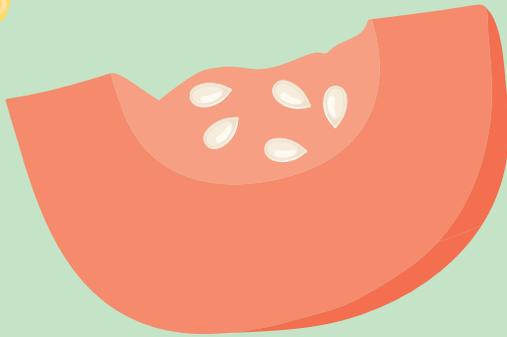
Anne DUFOUR
Carole GARNIER

Préface de Raphaël Gruman
diététicien-nutritionniste

Je m'initie à
l'alimentation

ANTI

CHOLESTÉROL



SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Préface de Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste | 6 |
| Le b.a.-ba de l'alimentation anticholestérol | 9 |
| Les meilleurs aliments anticholestérol | 57 |
| Recettes et idées cuisine | 85 |
| Table des matières | 187 |

PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN, DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE

L'excès de cholestérol serait à l'origine d'un infarctus sur deux et près d'un Français sur cinq souffre d'hypercholestérolémie.

Heureusement, il existe des gestes simples, pratiques et efficaces pour lutter efficacement contre le cholestérol.

L'alimentation, le sport et plus globalement l'hygiène de vie sont de puissantes armes.

D'ailleurs, la Haute Autorité de Santé (HAS) préconise au corps médical de ne pas avoir recours à une solution médicamenteuse en première intention lors de la découverte d'une hypercholestérolémie. Il est recommandé d'établir des recommandations diététiques et sportives au patient durant trois mois avant de réaliser un nouvel examen sanguin. Si le cholestérol n'a pas baissé lors de ce deuxième examen de sang, il peut alors être prescrit un traitement.

Si c'est nécessaire, mincir permet de limiter le LDL-cholestérol (le mauvais). En effet, en perdant seulement 5 % de son poids corporel, le taux de cholestérol diminue de 10 % dans les deux mois. De quoi se motiver pour mettre en place un programme afin de retrouver son poids de forme. Cependant, ne visez pas un régime draconien qui vous fera perdre trop vite car il sera difficile à stabiliser par la suite. De plus, l'évolution du taux de cholestérol est progressive. Il faut donc être patient afin de laisser l'organisme réduire naturellement son cholestérol. Par ailleurs, en appliquant un régime trop strict, vous risquez aussi de faire chuter le HDL-cholestérol (le bon), qui aide à la prévention des troubles cardiaques.

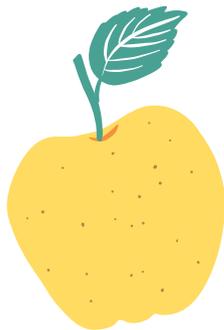
Je conseille 6 réflexes :

1. Je limite les graisses d'origine animale (sauf celles issues des poissons gras).
2. Je mise sur les bonnes graisses végétales : huiles d'olive, de noix, de lin.
3. J'augmente la consommation de fibres par le biais des fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes.
4. Je recherche les aliments riches en antioxydants pour limiter l'oxydation du cholestérol.
5. Je consomme des aliments naturellement riches en phytostérols réputés diminuer le taux de mauvais cholestérol, comme l'avocat, les pistaches et les amandes, ou certaines huiles végétales comme celle de colza.
6. J'augmente l'activité physique en conseillant au minimum chaque jour 30 minutes d'exercice physique régulier, du lundi au vendredi, genre marche active – on doit arriver à 150 minutes hebdomadaires + 75 minutes au moins d'activité élevée par semaine.

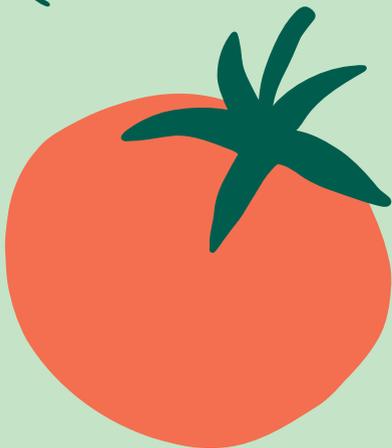
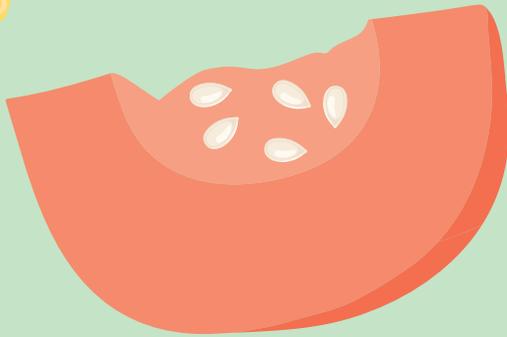
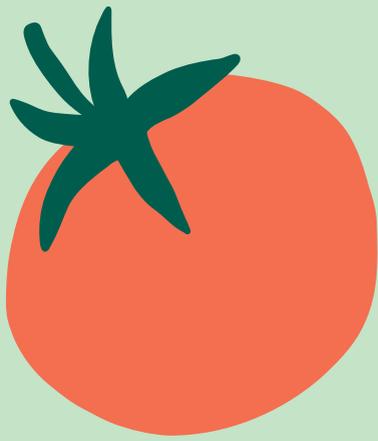
D'autres facteurs sont également à prendre en compte comme la gestion du stress, l'arrêt du tabac, l'amélioration du sommeil, le renforcement de la flore intestinale. Autant de paramètres à votre portée.

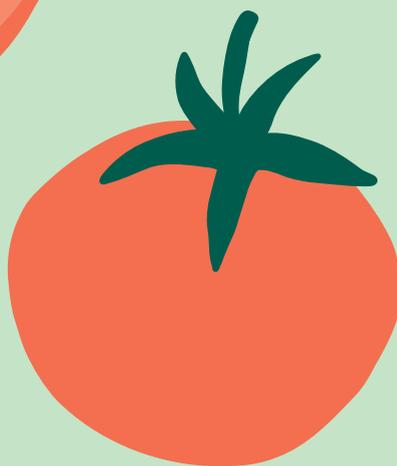
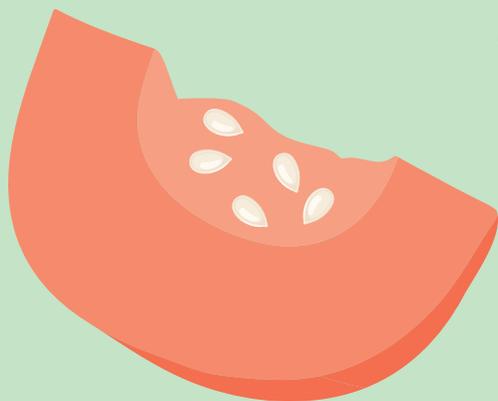
Il est maintenant temps de prendre votre santé en main avec des outils simples et efficaces. Adoptez de nouvelles habitudes alimentaires et sportives, retrouvez le plaisir de manger des aliments sains et gourmands et mettez en place vos nouveaux repères de vie.

Suivez les conseils de ce guide et redevenez acteur de votre santé pour éviter tout problème cardiaque !



RAPHAËL GRUMAN,
diététicien-nutritionniste





1

LE B.A.-BA DE L'ALIMENTATION ANTICHOLESTÉROL



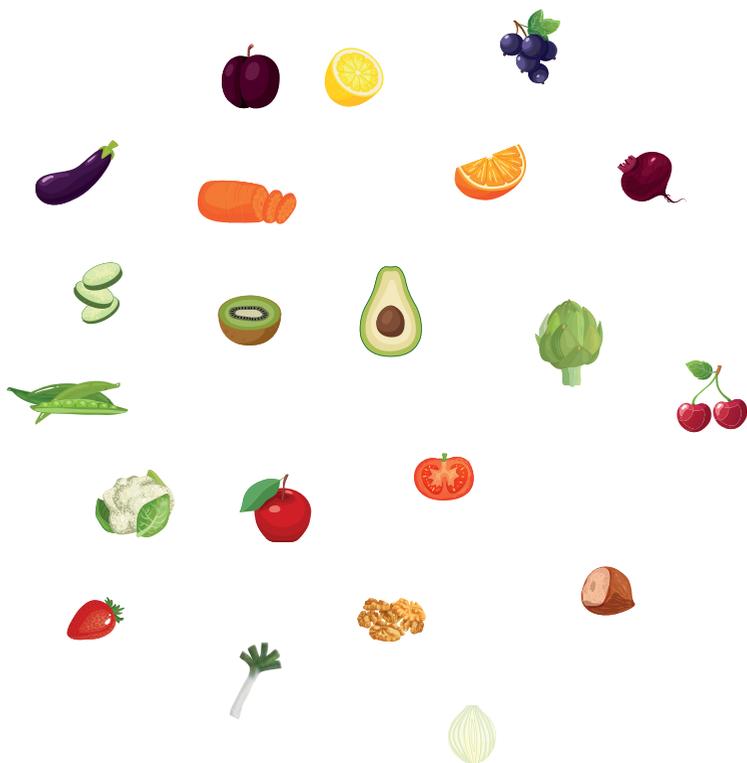
Nous le savons tous : trop de cholestérol est mauvais pour la santé, bouche les artères et peut participer au déclenchement d'un infarctus ou autre accident cardiovasculaire. En revanche, c'est moins connu, un peu – et même suffisamment – de bon cholestérol est indispensable à notre santé, car c'est un matériau très utilisé par le corps pour fabriquer des hormones et la partie extérieure de chacune de nos cellules. Et puis il y a le bon cholestérol et le mauvais.

Or, 1 Français sur 5 aurait trop de mauvais cholestérol. En cause principalement ? Une alimentation déséquilibrée trop grasse et trop sucrée, un gros ventre, un manque d'activité physique, trop de tabac et d'alcool et enfin un stress chronique.

Heureusement, on peut faire baisser son cholestérol de 30 % rien qu'en modifiant ses habitudes alimentaires et en bougeant davantage. Ce n'est pas bien compliqué, encore faut-il savoir exactement quels aliments manger et éviter. Notamment surtout ne pas stopper les graisses, contrairement à ce qui était préconisé il y a encore quelques années, mais privilégier les « bonnes » et réduire sérieusement les « mauvaises ». Et ne pas se laisser piéger par des idées reçues, comme :

- « Les noix c'est gras il y a du cholestérol dedans. » Faux : le cholestérol n'existe que dans les aliments animaux.
- « L'huile d'olive est riche en cholestérol. » Non, toujours pas, c'est végétal.
- « Les œufs je les évite car ils sont riches en cholestérol. » Erreur, certes ils apportent un peu de cholestérol, mais quand on en a trop, généralement, c'est parce qu'on en fabrique trop et non parce qu'on mange des œufs.
- « Je sais que fumer est mauvais pour les poumons mais aucun rapport avec le cholestérol. » Faux : fumer fait baisser le bon cholestérol, et fragilise le cœur. Une méta-analyse (= très, très grande étude) a conclu en 2023 qu'arrêter de fumer améliorerait nettement le taux de cholestérol.
- « Manquer de LDL-cholestérol expose à la maladie d'Alzheimer. » Non. Le LDL reste du « mauvais » cholestérol et n'a jamais protégé de quoi que ce soit. Surtout dans le cerveau, où le cholestérol est majoritairement produit sur place et ne provient pas du sang.
- « Le bon et le mauvais cholestérol n'existent pas : il n'y a que du gras, mauvais pour notre santé. » Faux. Il y a bien du bon et du mauvais cholestérol. Et il y a bien un « seuil » d'équilibre, exactement comme pour le sucre (glucose) dont nous avons besoin dans le sang, mais en excès, ça donne du diabète. C'est pareil avec le cholestérol.

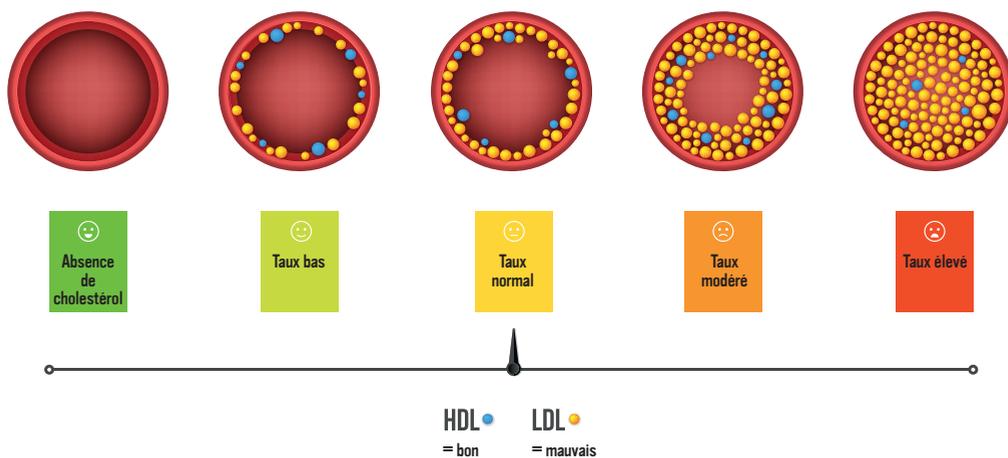
Les conseils et recettes de ce livre sont destinés à chacun d'entre nous. En priorité à vous qui avez subi un accident cardiaque et devez tout mettre en œuvre pour remonter la pente et ne pas récidiver. Mais aussi à l'ensemble du foyer, afin de prévenir les problèmes cardiaques. Et d'une manière générale, à tout le monde, puisque nous avons tous un cœur et des artères, dont nous devrions tous prendre soin. Et ce, bien avant de rencontrer des soucis puisqu'il est désormais établi que les maladies métaboliques, dont l'excès de cholestérol, concernent une proportion non négligeable d'adultes jeunes, désormais dès l'âge de 20 ans. Ce qui signifie que le processus s'est mis en place même avant, à l'adolescence ! Nous sommes bien loin de l'image fautive cholestérol = personne âgée.



C'EST QUOI LE CHOLESTÉROL, LE BON, LE MAUVAIS ?

Le cholestérol est un gras de la famille des stérols. Il est présent uniquement chez les animaux (les végétaux ont d'autres stérols). Nous ne pourrions pas vivre sans cholestérol, mais si nous en avons trop, il est dangereux. Par ailleurs, il n'est pas seul en cause dans la santé cardiaque, loin de là ! Donc garder un œil sur lui est nécessaire, mais pensez que le but étant de protéger son cœur, d'autres paramètres sont tout aussi importants, comme l'activité sportive, la pression artérielle, le sommeil, l'alimentation...

COUPE D'UNE ARTÈRE ET TAUX DE CHOLESTÉROL



Ce n'est pas la seule graisse de notre corps : nous avons également des triglycérides et des phospholipides.

Le cholestérol, donc, est constitué de gras : il ne se dilue pas dans l'eau, ni dans le sang. Puisqu'il n'a pas de jambes, il a besoin d'un moyen de transport pour se rendre partout dans notre corps via le système sanguin. Aussi, il se déplace grâce à des petites « barques », des protéines spéciales appelées lipoprotéines, c'est-à-dire des protéines qui transportent des lipides.

- *S'il est transporté par des protéines de basse densité*, il circule dans le sang, du foie vers les cellules. En excès, il est déposé au petit bonheur la chance par ses « taxis », et abandonné sur place, comme une décharge à ciel ouvert – c'est du cholestérol LDL, mauvais car il bouche les artères.
- *S'il est transporté par des protéines à haute densité*, il circule dans le sang, des cellules vers le foie, puis est éliminé. C'est du cholestérol HDL dit « bon cholestérol », car il « nettoie » les artères ; appelons-le « éboueur ».

Rechercher seulement le taux total de cholestérol dans le sang est inutile. Il faut impérativement déterminer le rapport HDL/LDL. Avoir peu de LDL, c'est bien, avoir suffisamment de HDL, c'est tout aussi important.

5 CHIFFRES À CONNAÎTRE

75 % du cholestérol sont fabriqués par notre corps.

25 % du cholestérol viennent des aliments.

25 % du cholestérol du corps sont concentrés dans le cerveau.

En France, le cholestérol serait à l'origine de 1 infarctus sur 2.

20 % de la population adulte aurait trop de cholestérol.

ÊTES-VOUS À RISQUE D'AVOIR TROP DE CHOLESTÉROL ?

Oui si vous cochez plus de deux propositions parmi les suivantes :

- Dans ma famille, « on a du cholestérol ».
- Dans ma famille, on a tendance à faire des accidents cardiaques.
- Je mange peu de fruits, de légumes, de légumes secs (lentilles...).
- Je mange beaucoup de viande, de fromage.
- Je mange beaucoup de produits ultra-transformés, de plats préparés, de soupes lyophilisées, etc. achetés en supermarché.
- Je mange pas mal d'aliments sucrés/je bois des boissons sucrées - soda, jus de fruits, limonade...
- Je marche tous les jours moins de 1 heure.
- Je ne pratique aucun sport.
- Je suis en surpoids et/ou j'ai un gros ventre.
- Je fume.
- Je suis diabétique de type 2, ou prédiabétique (j'ai trop de glucose dans le sang).
- Je souffre d'hypothyroïdie.
- Je fais de l'hypertension artérielle.
- Je prends un traitement au long cours - pilule contraceptive, corticoïde, bêtabloquant.
- J'ai une flore intestinale déséquilibrée (mycose digestive, troubles digestifs).

À QUOI SERT LE CHOLESTÉROL ?

Nous avons tous « du cholestérol », car c'est une graisse indispensable à la vie.

Sans lui...

- **Pas de bile.**
- **Pas d'hormones sexuelles** (œstrogènes, testostérone, progestérone, DHEA), **de cortisol** (qui intervient dans le métabolisme des graisses, protéines, lipides), **d'aldostérone** (hormone impliquée dans la pression artérielle).
- **Pas de vitamine D**, essentielle pour le squelette et l'immunité.

Et il participe à la vie de chacune de nos cellules.



LES 15 ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CHOLESTÉROL

Nos besoins journaliers en cholestérol sont d'environ 1 gramme, que nous fabriquons (foie, intestin, peau) pour deux tiers et avalons via l'alimentation pour un tiers seulement. Pas question de manger chaque jour de la cervelle, certes, mais une alimentation quotidienne modérée en beurre, œuf, fromage, est parfaitement compatible avec un cholestérol à l'équilibre. Question de quantité, d'équilibre alimentaire global et d'activité physique quotidienne.



LES ALIMENTS RICHES EN CHOLESTÉROL (MG/100 G)

| | |
|-----------------------------|---------|
| Cervelle | 2 000 |
| Rognon | 520 |
| Œuf (jaune) | 1 400 |
| Foie gras | 380 |
| Foie | 320 |
| Huîtres (12) | 250 |
| Ris (agneau, veau) | 250 |
| Beurre | 250 |
| Beurre allégé | 216 |
| Pâté de foie | 200 |
| Soufflé, quiche... | 185 |
| Pâté de campagne | 170 |
| Mayonnaise | 165 |
| Homard, crevette, crabe | 120-150 |
| Viande | 60-100 |
| Poisson (hors poisson gras) | 60-70 |

À RETENIR

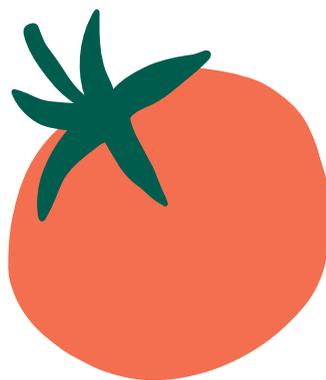
Les aliments d'origine végétale ne contiennent pas de cholestérol. Même s'ils sont gras ! Donc, les huiles d'olive, de noix ou de colza n'en apportent pas du tout, ni les graines et oléagineux (amandes, noix, noisettes, pignons...), ni les avocats, noix de coco, légumes verts, céréales, fruits... En revanche, les aliments ultra-transformés - bacon, hot-dog, saucisse, viande transformée... - sont des sources majeures de mauvais cholestérol : leur consommation régulière est associée à un plus grand risque d'obésité, de cholestérol, de maladies cardiaques et de cancers.

12 RAISONS POUR LESQUELLES, PEUT-ÊTRE, VOUS AVEZ TROP DE CHOLESTÉROL

- **Vous vieillissez.** Les hormones jouent moins leur rôle protecteur, on a tendance à bouger moins, à prendre plus de médicaments, à grossir... Cependant, après 70 ans, le cholestérol total a tendance à diminuer.
- **Vous êtes ménopausée.** Chez les femmes, les œstrogènes aident à équilibrer le cholestérol. À la ménopause, cette protection naturelle disparaît.
- **Vous mangez mal, trop de certains gras :** trop de viande, de fromage, de sauces, d'œufs, de produits laitiers, de desserts gras types crèmes, pâtisseries, viennoiseries, d'aliments ultra-transformés (très industriels avec plein d'additifs)...
- **Vous ne mangez pas assez de légumes,** de poisson, de fruits.
- **Vous êtes tout le temps assis,** vous marchez peu, ne faites jamais de sport, ne jardinez pas. Alors qu'il faudrait se lever au moins toutes les 30 minutes et faire quelques pas minimum toutes les heures.
- **Vous êtes enceinte.** Et c'est une bonne nouvelle ! Votre bébé a grand besoin de cholestérol pour se construire, donc vous en avez davantage. Pas de problème, le corps est conçu pour, mais si à la base vous en aviez déjà trop, votre médecin suivra probablement ce taux d'assez près.



- **Vous êtes atteint d'une hypercholestérolémie familiale.** Elle touche 1 personne sur 200, qui métabolise alors mal les graisses.
- **Vous avez un problème métabolique** (hypothyroïdie, diabète de type 2, stéatose hépatique, NAFLD, NASH/MASH) ou autre affection chronique, rénale ou hépatique. Par exemple, les hormones thyroïdiennes éliminent le cholestérol inutile, donc si vous êtes en hypothyroïdie, ce système fonctionne moins bien. En cas de diabète de type 2, ce sont d'autres mécanismes en jeu, mais globalement glucose + cholestérol ne font pas bon ménage.
- **Vous prenez certains médicaments,** comme la pilule contraceptive ou un traitement anti-acné, un antiviral, un antihypertenseur, un anticonvulsivant ou encore de la cortisone.
- **Vous êtes tout le temps stressé.** Le stress chronique accroît le risque de LDL élevé et de HDL bas. Le mécanisme en quelques mots : cortisol et adrénaline, deux hormones du stress, augmentent l'inflammation et la glycémie, qui accroissent la production de cholestérol et de graisses sanguines (triglycérides) par le foie.
- **Dès le plus jeune âge,** vous avez mangé trop sucré et trop gras. Biscuits et gâteaux sucrés, beignets, crèmes glacées, chocolats, frites, viande ou poisson pané, plats préparés industriels, biscuits apéritifs, chips... Une alimentation trop riche dans l'enfance et/ou l'adolescence augmente fortement le risque de cholestérol élevé (même chez les jeunes), d'infarctus et d'AVC (accident vasculaire cérébral).
- **Vous buvez plusieurs verres d'alcool par jour.** À partir de 4, l'impact négatif sur le taux de cholestérol est clair.



LE CHOLESTÉROL, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

LES BONS CHIFFRES

- **Un taux normal de LDL-cholestérol** (le mauvais) est inférieur à 1,6 g/l (si l'on n'a pas de facteur de risque cardiaque, sinon il faut le revoir à la baisse). Il est considéré comme trop bas s'il est inférieur à 0,9 g/l.
- **Un taux normal de HDL-cholestérol** (le bon) est de 0,6 g/l au moins (c'est bien qu'il soit plus élevé). Il est considéré comme trop bas s'il est inférieur à 0,35 g/l.

Le cholestérol en excès ouvre la voie à divers problèmes. Pire, cette situation peut rester des années sans provoquer le moindre symptôme, tout comme l'hypertension ou le diabète, deux autres maladies métaboliques effectuant un travail de sape en toute discrétion. Pendant ce temps, la plaque s'accumule. Et un jour, risque de se détacher en petits morceaux, dont l'un pourrait venir se « coincer » dans une artère, provoquant alors un infarctus ou un AVC (accident vasculaire cérébral), entre autres.

Avoir trop de cholestérol n'est pas une maladie, c'est plutôt un facteur de risque cardiaque. En réalité, lorsque l'on dit « J'ai du cholestérol », cela sous-entend « J'en ai trop, et du mauvais ».

Cependant, pas assez de cholestérol est tout aussi néfaste ! Ainsi, un taux de cholestérol HDL sous les 0,40 g/l est considéré comme un facteur de risque de maladie cardiaque et de dépression. L'hypocholestérolémie concerne 2 à 5 % de la population. Elle est associée à des situations inflammatoires, certains cancers, maladies neurologiques, hépatiques, de la thyroïde, une insuffisance rénale, un diabète de type 2...

À RETENIR

Cholestérol total = HDL-cholestérol + LDL-cholestérol + triglycérides

QUI DEVRAIT SPÉCIALEMENT CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ?

Les personnes les plus à risques de subir une attaque cardiaque. Ainsi, vous devez tout spécialement contrôler votre taux de cholestérol si...

- Vous fumez.
- Vous êtes trop gros.
- Vous êtes hypertendu.
- Vous êtes diabétique.
- Vous ne faites pas d'activité physique (vous marchez moins de 1 heure chaque jour).
- Vous êtes un homme de plus de 50 ans.
- Vous êtes une femme de plus de 60 ans.
- Votre taux de HDL (« bon ») cholestérol est inférieur à 0,40 gramme par litre.
- Vous êtes un ado qui mange gras « depuis tout petit », et ne fait pas de sport.
- Vous êtes un ado de parents ayant des antécédents comme un AVC ou un infarctus jeunes, une maladie thyroïdienne, rénale, un diabète...

Si vous cumulez plusieurs de ces facteurs de risques, surveillez attentivement votre taux de cholestérol et de triglycérides.

6 MYTHES SUR LE CHOLESTÉROL

1. LE CHOLESTÉROL EST FORCÉMENT NOCIF

Non, il est au contraire vital. C'est sa présence en trop grande quantité, surtout celle de LDL – le « mauvais » cholestérol – qui est préoccupante.

2. LA MARGARINE PLUTÔT QUE LE BEURRE

Non. Le beurre cru, sur les tartines du matin par exemple, à raison de 15 grammes maximum par jour, est un « bon aliment », même en cas de cholestérol. Pour la cuisson des légumes, poissons... on prendra des huiles d'olive et de colza. Le beurre est par ailleurs une bonne source de vitamines A et D. Cependant, il est effectivement riche en graisses saturées et il apporte du cholestérol, mais vous savez depuis la page 13 que le plus problématique n'est pas tant le cholestérol que l'on avale (via le beurre entre autres) que celui que l'on fabrique. Quant à la margarine, qualifiée parfois de « beurre végétal », c'est un produit hautement transformé puisqu'il s'agit de rendre solides des huiles végétales : on les « tripote » (hydrogénation) et on leur ajoute des additifs pour cela. Et puis, toutes les margarines ne sont pas équivalentes, loin de là. À chacune sa composition en huiles végétales de la recette. Si vous tenez à acheter ce type de produit, veillez à ce qu'un équilibre entre les différents acides gras soit le plus proche possible du petit tableau ci-dessous, avec un rapport oméga 3/oméga 6 de 5 maximum. Dans tous les cas, évitez-les chez les enfants et les femmes enceintes, ainsi qu'en aliment quotidien préventif, sauf sur conseil avisé de votre médecin.

| TYPE DE GRAS | POURCENTAGE REQUIS |
|-----------------------------|--------------------|
| Gras saturés | 10 % |
| Gras mono-insaturés | 17 % |
| Gras poly-insaturés oméga 6 | 4 % |
| Gras poly-insaturés oméga 3 | 1,6 % |

3. LES MARGARINES ENRICHIES EN PHYTOSTÉROLS, C'EST GÉNIAL

Pas sûr. Les phytostérols sont des stérols végétaux naturellement présents dans pas mal de légumes, noix... Sous cette forme, c'est très bien. Mais ajoutés aux margarines, c'est moins certain. Certes ils semblent associés à la baisse de LDL-cholestérol, ce qui semble utile à première vue. Mais il n'est jamais question de leur impact sur le HDL-cholestérol, c'est un problème car s'ils réduisent aussi le bon cholestérol, on n'en veut pas. De plus, chez certaines personnes ils pourraient augmenter le risque d'accident cardiaque ! Enfin, ces margarines réduisent nos antioxydants, alors qu'on en a spécialement besoin pour protéger son cœur.

4. INTERDICTION DE MANGER DU FROMAGE

Non, mais en quantité raisonnable. Le fromage est un « bon » aliment, à condition de le choisir de bonne qualité (bon lait cru, affinage maîtrisé...). Préférez les fromages frais et/ou les fromages affinés pas trop gras ni trop salés, plutôt à pâte molle. Par exemple la ricotta, la mozzarella, le Carré frais, la cancoillotte, les fromages de chèvre frais et mi-secs, le camembert ou le brie. L'objectif est de ne pas dépasser une part par jour.

Les spécialités fromagères, fromages fondus et autres produits industriels enrichis (en additifs le plus souvent !) ou pasteurisés ne sont pas recommandés.



5. IL FAUT FAIRE BAISSER LE CHOLESTÉROL COÛTE QUE COÛTE, SURTOUT CHEZ LES SENIORS

Non. Il faut protéger son cœur coûte que coûte. Ce qui est bien différent. Le cholestérol est un élément à prendre en compte parmi d'autres. De plus, chez les personnes de plus de 50 ans, un taux un peu plus élevé de cholestérol ne pose aucun problème, au contraire il est considéré comme normal. À partir de 80 ans, il semble même qu'il n'y ait plus du tout de lien entre taux carrément élevé de cholestérol et maladie cardiaque !

6. LE SPORT N'IMPACTE PAS LE CHOLESTÉROL NI LES TRIGLYCÉRIDES

Si, et de façon même très nette. Quand on part de zéro, le simple fait de s'y mettre réduit de manière claire le cholestérol en moins de 15 jours. Le sport diminue le taux de cholestérol total, de mauvais cholestérol et de triglycérides. Et il augmente le taux de bon cholestérol. De plus, il renforce les vaisseaux sanguins, facilite la circulation, aide à contrôler la pression artérielle... En somme le médicament préventif cardiaque parfait. On peut espérer une augmentation de 10 % du bon cholestérol en 3 mois de pratique d'activité physique régulière et modérée (= 30 à 60 minutes, 5 fois par semaine). Les triglycérides baissent beaucoup plus vite : moins 25 % en 2 semaines. Bien que la mode soit au sport intense (séances de HIIT...), il est plus utile de pratiquer une activité plus douce, mais longtemps et souvent que du sport intensif, si l'on veut lutter contre le cholestérol.



10 FAÇONS NATURELLES, SIMPLES ET RAPIDES DE BAISSER SON CHOLESTÉROL

- **Une alimentation riche en végétaux** : fruits frais (notamment les baies), légumes verts, légumineuses, céréales complètes, salades vertes (laitue, endive pourpier, roquette, mâche, pousses d'épinard...), amandes, noix...
- **Beaucoup de fibres** grâce aux fruits séchés (pruneaux, abricots secs, figues sèches...), céréales complètes, légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles, edamame...), pain complet, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), graines, graines germées, herbes aromatiques, épices « à fibres » (cannelle), certains légumes et fruits frais (choux, poireaux, carottes, fenouils, artichauts, champignons, asperges, noix de coco, pommes, fruits rouges...), poudre de cacao maigre.
- **Beaucoup d'aliments riches en antioxydants**, fruits et légumes très colorés, thé. Pour limiter l'oxydation du LDL-cholestérol, ce qui le rend « plus mauvais ».
- **Priorité aux « bons » gras** avec quelques huiles végétales (olive, noix, avocat, lin, colza) et les poissons gras (saumon, maquereau...), riches en oméga 3.
- **Jamais de repas sans « bonnes » protéines végétales** (associations céréales + légumineuses, graines, noix) **ou animales** (poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, œufs).
- **Des végétaux riches en phytostérols naturels** comme l'avocat, les pistaches ou les amandes.
- **Une activité cardio de 30 minutes trois fois par semaine** + une activité physique plus longue de 60 minutes par semaine.