



## Qu'est-ce que le cholestérol (élevé)?

Le cholestérol est une substance grasse présente dans notre corps. Le cholestérol est nécessaire (c'est un matériau de construction pour les cellules et les hormones), mais un excès augmente le risque de maladies cardiovasculaires.

Le cholestérol se compose du `bon´ cholestérol HDL et du `mauvais´ cholestérol LDL. Votre cholestérol est trop élevé si:

- Votre cholestérol total (LDL + HDL) est  $> 190$  mg/dL (une valeur comprise entre 190 mg/dL et 240 mg/dL correspond à une augmentation modérée, une valeur  $> 240$  mg/dL correspond à une augmentation importante)
- Votre cholestérol LDL est  $> 115$  mg/dL (en fonction de votre profil de risque, votre médecin généraliste peut vous recommander des valeurs de cholestérol LDL plus basses)

Le taux de cholestérol HDL doit être supérieur à 35 mg/dL pour les hommes et à 45 mg/dL pour les femmes.

## Comment réduire votre cholestérol?

- Assurez un régime alimentaire équilibré
- Surveillez votre poids et faites suffisamment d'exercice
- Trouvez des moyens pour mieux gérer le stress
- Ne fumez pas
- Modérez votre consommation d'alcool
- N'utilisez pas trop de sel



## Mon cholestérol est trop élevé, que faire?

Source: [www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/te-veel-vetten-in-het-bloed](http://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/te-veel-vetten-in-het-bloed)  
En collaboration avec notre diététicienne, Sarah Blanpain

## Quels sont les meilleurs aliments à consommer

### et ceux à éviter?

	Choix sain:	Choix moins sain:
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarine, minarine</li> <li>• Huiles végétales liquides (p.ex. huile d'olive)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graisse de coco, huile de coco</li> <li>• Huile de palme</li> <li>• Mayonnaise</li> </ul>
Oeufs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blanc d'oeuf, jaune d'oeuf si jusqu'à 3 fois par semaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaune d'oeuf: &gt; 3 fois par semaine</li> </ul>
Viande, gibier et volaille	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet et dinde</li> <li>• Veau: viande hachée, côtelette, rôti</li> <li>• Filet d'agneau</li> <li>• Viande de cheval</li> <li>• Boeuf: viande hachée, bifteck, rosbif, américain, burger de boeuf</li> <li>• Porc: filet de porc et côtes au filet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boeuf: saucisses grillées, paupiette de boeuf, bœuf braisé</li> <li>• Porc: viande hachée, bacon, spare ribs</li> <li>• Tous les types de viande hachée mixte</li> <li>• Mouton</li> <li>• Boudins blancs et noirs, cordon bleu, bûches ardennaises et autres préparations</li> </ul>
Poisson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les poissons, moules et huîtres</li> <li>• Conserves de poisson: dans son propre jus</li> <li>• Poisson fumé</li> <li>• Quantités limitées: crevettes, homard, crabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poissons panés et frits</li> </ul>
Lait et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait demi-écrémé/lait écrémé</li> <li>• Lait battu</li> <li>• Yaourt maigre/yaourt demi-écrémé</li> <li>• Lait/pudding/yaourt/ crème de soja</li> <li>• Glace allégée, glace au yaourt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait entier</li> <li>• Lait condensé</li> <li>• Crème pour café</li> <li>• Yaourt entier</li> <li>• Crème chantilly, crème et crème aigre</li> <li>• Glace, glace au soja</li> </ul>
Fromage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages allégés (teneur en matières grasses jusqu'à 30+)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage à forte teneur en matières grasses (&gt; 30+)</li> </ul>

	Choix sain:	Choix moins sain:
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les légumes non préparés: frais, surgelés, en conserve, secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les légumes préparés: frais, surgelés, en conserve</li> </ul>
Pommes de terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuites, cuites à la vapeur, préparées avec leur peau</li> <li>• Au four ou dans l'airfryer: frites maison, croquettes maison</li> <li>• Purée avec la matière grasse autorisée, lait, sans oeufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparations de pommes de terre prêtes à consommer</li> <li>• Gratin dauphinois</li> <li>• Pommes de terre risolées</li> <li>• A la friteuse : frites pré-frites (achetées), fraîches ou surgelées</li> <li>• A la friteuse: frites maison, croquettes</li> </ul>
Pain, pâtisserie et autres produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain complet, brun et multicéréales</li> <li>• Baguette, piccolo</li> <li>• Flocons d'avoine, pain d'épices, galette de riz</li> <li>• Pâtes complètes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain au lait, brioche, pain au sucre, pain aux groseilles</li> <li>• Sandwichs, pains au chocolat, croissants, biscuits au beurre, viennoiserie</li> <li>• Préparations prêtes à consommer avec des pâtes</li> </ul>
Noix	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noix, amandes, noisettes, noix de cajou, pistaches, noix de macadamia, noix de pécan, cacahuètes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noix de coco, noix salées, noix d'apéritif</li> </ul>
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits et jus de légumes maison (avec modération)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sodas sucrés, jus de fruits</li> <li>• Alcool</li> </ul>
Soupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe de légumes allégée</li> <li>• Bouillon dégraissé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe à la crème</li> <li>• Bouillon gras</li> <li>• Soupe aux boulettes et/ou aux croûtons</li> </ul>