

A photograph of a healthy meal served on a white plate. The meal consists of a portion of quinoa, a serving of steamed broccoli, and several green beans. The plate is set on a rustic wooden table. To the left of the plate is a clear glass bottle of olive oil with a cork stopper, partially filled with oil. Next to it is a glass of water. To the right of the plate is a small white bowl containing a wooden spoon and some liquid. In the background, there is a green cabinet with drawers and a wooden countertop holding several glass jars filled with spices or grains. The lighting is warm and natural, creating a cozy atmosphere.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Mon panier anti-cholestérol : les bons réflexes à cocher

Transformez vos repas habituels avec des aliments riches en fibres solubles et en graisses insaturées. L'objectif n'est pas de chercher un aliment miracle, mais de construire des remplacements simples et durables.

Au sommaire

- 1 Les 10 aliments à faire entrer dans ma routine
- 2 Mes remplacements les plus utiles
- 3 Une journée simple à composer
- 4 Les repères à garder en tête

Les 10 aliments à faire entrer dans ma routine



Flocons d'avoine

En porridge, dans un yaourt, une soupe ou des pancakes maison.



Lentilles

En salade, en soupe ou à la place d'une viande grasse.



Pois chiches et autres légumineuses

Haricots, pois cassés, fèves : variez les formes et les recettes.



Pommes et agrumes entiers

Préférez le fruit entier au jus pour conserver les fibres.



Noix, amandes, noisettes ou pistaches non salées

Une petite poignée nature en remplacement d'un encas très sucré ou salé.



Poissons gras

Sardine, maquereau, hareng ou saumon, en variant les espèces.



Huile d'olive

Pour les salades, les légumes et les cuissons douces.



Huile de colza ou de noix

À utiliser notamment en assaisonnement, en alternance avec l'huile d'olive.



Légumes

Frais, surgelés nature ou en conserve peu salée.



Soja et produits enrichis en stérols végétaux

À intégrer avec discernement dans le cadre global de l'alimentation.

FIBRES SOLUBLES ET CHOLESTÉROL LDL

Le rôle des fibres solubles dans une alimentation anti-cholestérol

DES SOURCES NATURELLES DE FIBRES SOLUBLES

Les fibres solubles sont présentes dans de nombreux aliments d'origine végétale.



AVOINE

Riches en bêta-glucanes, une fibre soluble reconnue pour ses effets bénéfiques sur le cholestérol.



LENTILLES

Excellente source de fibres solubles qui contribuent à réduire le cholestérol LDL.



POIS CHICHES

Riches en fibres solubles et en protéines végétales, ils soutiennent la santé cardiovasculaire.

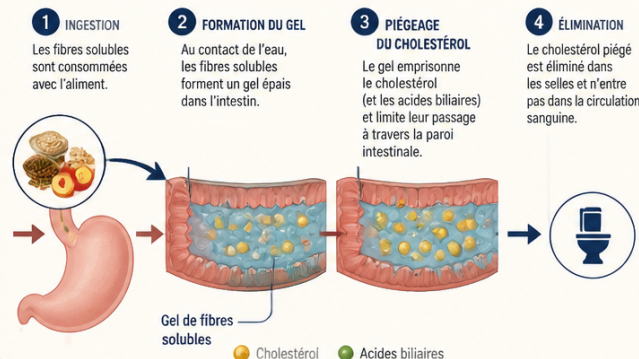


POMMES ET AGRUMES

Riches en pectine, une fibre soluble qui aide à réduire l'absorption du cholestérol.

COMMENT LES FIBRES SOLUBLES AGISSENT

Dans le tube digestif, les fibres solubles forment un gel visqueux qui piège le cholestérol et limite son absorption.



RÉSULTAT : UNE RÉDUCTION DU CHOLESTÉROL LDL

En réduisant l'absorption du cholestérol, les fibres solubles contribuent à :

- ✓ Diminuer le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol)
- ✓ Réduire le risque de maladies cardiovasculaires
- ✓ Soutenir une bonne santé globale

LDL



LE MESSAGE CLÉ

Intégrer ces aliments dans une alimentation globale équilibrée est essentiel pour profiter pleinement des bienfaits des fibres solubles.



POUR EN BÉNÉFICIER AU QUOTIDIEN



Variez les sources de fibres solubles.



Consommez-les régulièrement.



Buvez suffisamment d'eau.



Adoptez un mode de vie actif et équilibré.



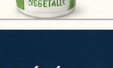
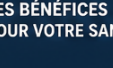
Maintenez un poids santé.

Les fibres solubles ne remplacent pas un traitement médical. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

INFOGRAPHIE Schéma des aliments riches en fibres solubles pour le cholestérol LDL

10 ALIMENTS ANTI-CHOLESTÉROL À INTÉGRER AU QUOTIDIEN

Des choix simples et savoureux pour soutenir votre santé cardiovasculaire

Rang	Aliment ou famille	Intérêt nutritionnel principal	Idée d'intégration	Recommandé pour
1	 Avoine	Fibres solubles	Porridge ou yaourt nature	Petit-déjeuner à enrichir
2	 Lentilles	Fibres et protéines végétales	Salade ou dahl	Déjeuner rassiant
3	 Pois chiches et haricots	Fibres et variété végétale	Houmous ou plat mijoté	Repas sans viande
4	 Pommes et agrumes	Fibres, dont pectine	Fruit entier en collation	Remplacer un dessert sucré
5	 Noix et amandes	Graisses insaturées et fibres	Petite poignée non salée	Encas à améliorer
6	 Poissons gras	Oméga-3	Sardines, maquereau ou saumon	Dîner rapide et varié
7	 Huiles végétales	Graisses insaturées	Assaisonnement maison	Remplacer beurre et sauces
8	 Légumes	Fibres et volume alimentaire	Moitié de l'assiette	Chaque repas principal
9	 Soja peu transformé	Protéines végétales	Tofu avec légumes	Varier les protéines
10	 Stérols végétaux	Usage spécifique encadré	Produit enrichi selon étiquette	Après avis adapté



LES BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ



Réduction du cholestérol LDL (le « mauvais ») et du risque cardiovasculaire



Apport de fibres, de graisses de qualité et de protéines végétales



Soutien du poids santé et de la satiété au quotidien



Meilleure santé des vaisseaux et du système cardiovasculaire

À RETENIR

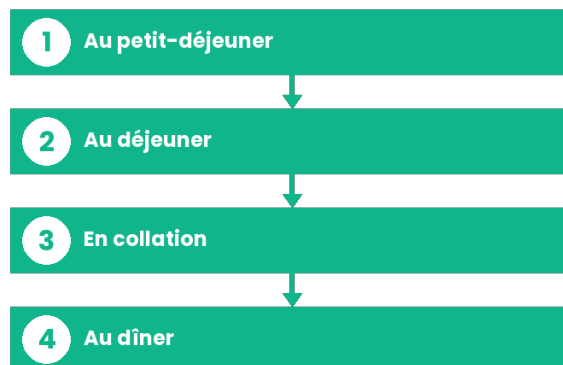
La régularité et la variété dans l'alimentation font la différence. Combinez ces aliments avec une activité physique régulière et un mode de vie équilibré.

INFOGRAPHIE Repères visuels sur les aliments à privilégier et leurs intérêts nutritionnels.

Mes remplacements les plus utiles

- Remplacer le beurre, l'excès de crème ou une sauce industrielle par une huile végétale adaptée.
- Remplacer une partie de la charcuterie ou des viandes grasses par des lentilles, pois chiches ou haricots.
- Remplacer les biscuits apéritifs, viennoiseries ou barres très sucrées par un fruit et quelques fruits à coque nature.
- Remplacer un jus de fruit par un fruit entier.
- Remplacer un repas rapide à base de charcuterie par des sardines au naturel, du pain complet et une grande salade.
- Choisir plus souvent des aliments végétaux, complets et peu transformés.

Une journée simple à composer



1 Au petit-déjeuner

Préparez un porridge avec des flocons d'avoine, un fruit et un produit laitier nature ou une boisson végétale non sucrée.

2 Au déjeuner

Composez une salade de lentilles ou de pois chiches avec des légumes, des herbes et une vinaigrette à l'huile d'olive ou de colza.

3 En collation

Associez une pomme ou un agrume à une petite poignée de noix ou d'amandes non salées.

4 Au dîner

Misez sur des légumes, une céréale complète et, selon le repas, un poisson gras ou une source de protéines végétales.

Les repères à garder en tête

Les fibres solubles se trouvent notamment dans l'avoine, les légumineuses et certains fruits riches en pectine.

Le bénéfice dépend largement de ce que ces aliments remplacent dans l'assiette : graisses saturées, charcuteries et produits très transformés.

Augmentez progressivement les légumineuses et buvez suffisamment d'eau si vous y êtes peu habitué.

Les poissons gras, les fruits à coque et les huiles végétales apportent surtout des graisses insaturées.

Le Programme national nutrition santé recommande du poisson deux fois par semaine, en variant les espèces, dont un poisson gras.

! **Pas d'aliment miracle**

Un aliment isolé ne traite pas un cholestérol élevé et ne remplace pas un médicament prescrit. Le bilan lipidique s'interprète avec le niveau de risque cardiovasculaire de chaque personne.

i **Quand demander conseil ?**

En cas de maladie cardiovasculaire, de diabète, de traitement en cours ou de bilan lipidique anormal, demandez l'avis d'un médecin ou d'un diététicien. Les compléments, notamment à base de levure de riz rouge, ne sont pas anodins et nécessitent un avis médical ou pharmaceutique.

Cette checklist accompagne une alimentation équilibrée et ne remplace pas un avis médical personnalisé.