

bien
VIVRE

son **CHOLESTÉROL**

50 recettes
SAINES
pour
VIVRE LÉGER

COMPRENDRE
son **CORPS**
et **ÉCOUTER**
son **CŒUR**



avec la collaboration du docteur Fabrice Viné

saep

bien vivre son CHOLESTÉROL

a été réalisé avec la collaboration de :



Adélaïde Robault.

Journaliste pour la presse quotidienne et mensuelle, elle écrit régulièrement pour *La Vie*, *20 Ans*, *Franchise Magazine*, *Tribune Santé*, *Horizon* (magazine santé), *Gala*...



Fabrice Viné.

Cardiologue libéral depuis 1995, il exerce à Paris dans le XV^e arrondissement. Il est attaché à l'hôpital de l'Hôtel Dieu et à l'hôpital Bellan. Il est intervenant à la clinique Dalleray Labrouste (Paris XV^e) et à la clinique Mozart (Paris XVI^e). Il est membre du comité scientifique du congrès « Salon Consensus cardio et pratique » à Paris. Il est l'auteur de nombreuses publications spécialisées dans le domaine de la cardiologie.

*Bien vivre
son cholestérol*



Éditions S.A.E.P. – 68040 Ingersheim

Sommaire

Qu'est-ce que le cholestérol ?

Âge	8
Alcool	9
Analyse de sang	10
Antioxydants	12
Boissons	13
Cholestérol	14
Compléments alimentaires	17
Contraception	19
Facteurs de risque	21
Fruits	23
Graisses	24
Hormones	26
Huiles	28
Hypertension	29
Légumes	30
Oméga	32
Pain	34
Plantes	35
Poids	36
Poissons et fruits de mer	37
Produits allégés	39

Produits laitiers	40
Régimes	41
Sexe	44
Sport	45
Stress	46
Sucres	47
Tabac	49
Traitement	50
Viandes	51

Manger sain et léger

Potages et soupes	54
Entrées	60
Sauces	64
Viandes et volailles	66
Poissons	74
Accompagnements	82
Desserts	88
<i>Index des recettes</i>	99

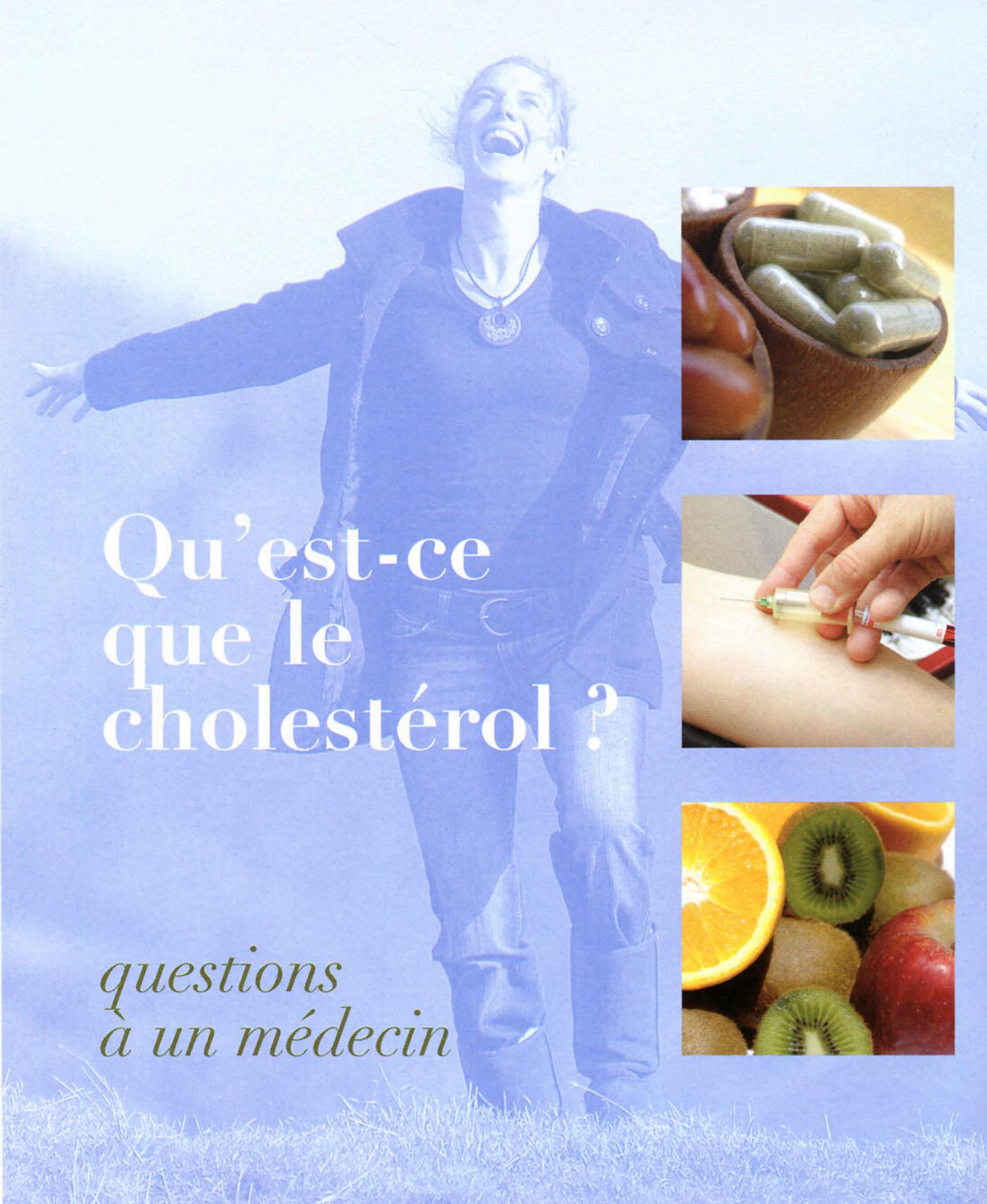
Introduction

LE CHOLESTÉROL EST UNE MOLÉCULE DE GRAISSE qu'on trouve à l'état naturel dans tous les organismes vivants. Notre corps en fabrique pour produire des hormones, combattre les inflammations, procéder à la synthèse de la vitamine D ou fabriquer les sels biliaires qui aident à digérer les graisses. À ce cholestérol endogène s'ajoute celui que l'on absorbe en s'alimentant. C'est ce dernier qu'on accuse d'être responsable des maladies cardio-vasculaires si dévastatrices dans les pays développés. Mais tous les individus ne sont pas égaux devant le cholestérol. Certains héritent d'un gène défectueux qui les condamne à en produire des quantités excessives, d'autres adoptent un mode de vie qui le favorise. Le sujet est complexe, les questions qui se posent sont nombreuses et des réponses doivent être données. Ainsi, dans la première partie de cet ouvrage, il s'agira d'« expliquer » le cholestérol : qu'est-ce que le « bon » et le « mauvais » ? Comment le détecter ? Peut-on en réduire le taux ? Pour cela, un cardiologue répond aux questions que nous lui avons posées.

Dans un deuxième temps, une cinquantaine de recettes goûteuses permettront à ceux qui souffrent d'un excès de cholestérol d'éviter les pièges et les interdits grâce à des plats cohérents, diététiques mais néanmoins appétissants. La seule règle efficace est de cuisiner sans excès de graisse et de faire les bons choix en matière de produits et de mode de cuisson.

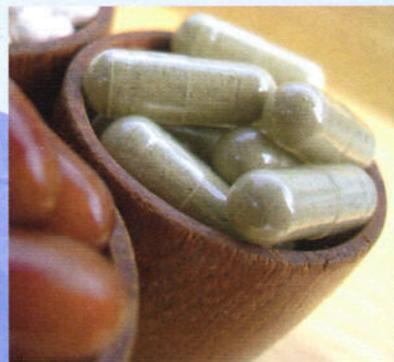
On peut avoir du cholestérol et rester gourmet : au fil des pages, on apprendra même que c'est assez facile.

LES ÉDITEURS



Qu'est-ce
que le
cholestérol ?

*questions
à un médecin*





LE CHOLESTÉROL EST UN DANGER INSIDIEUX qui s'installe discrètement, durablement et sans douleur dans l'organisme. Il se développe largement dans les pays développés et (trop ?) bien nourris. Vitale à l'organisme, cette substance devient dangereuse pour la santé quand sa proportion s'élève excessivement dans le sang. Or les éléments favorables à son augmentation sont faciles à réunir : hypertension, sédentarité, repas copieux, manque d'activité physique, tabagisme... Sans même parler des risques héréditaires. Nos modes de vie imposent de nouvelles connaissances dont cet ouvrage veut se faire l'écho. Comprendre ce qu'est le cholestérol, savoir comment le détecter, apprendre à en réduire le taux : voici les trois axes qui nous ont permis de sélectionner les thèmes abordés dans la première partie de cet ouvrage. C'est un cardiologue qui répond à nos questions – classées, dans un souci pratique, en ordre alphabétique. Ainsi, de A comme Âge à V comme Viandes, on apprendra à mieux cerner cette substance si primordiale pour notre santé.



Âge

À 18 ans comme à 60, il est bon de connaître son taux de cholestérol. On renouvellera le bilan sanguin en fonction des résultats, de l'âge, et des facteurs de risque encourus.

Les jeunes aussi

La multiplication des infarctus chez les moins de 35 ans a conduit l'Académie de médecine à conseiller le dosage du cholestérol chez les adolescents, pour détecter leurs facteurs de risques cardio-vasculaires.

À quel âge fait-on son premier bilan sanguin ?

Le dosage du cholestérol peut s'effectuer une première fois entre 15 et 20 ans pour détecter un éventuel déséquilibre des lipides. Si les résultats sont normaux, et dans le cadre d'un mode de vie stable avec une alimentation équilibrée, le bilan sanguin sera renouvelé à 45 ans pour les hommes et 55 ans pour les femmes. En revanche, un taux élevé de LDL (mauvais cholestérol) sera, en général, associé à un traitement médicamenteux avec, dans ce cas, un contrôle biologique annuel.

Peut-on, jeune, avoir du cholestérol ?

Oui, le cholestérol est présent à tout âge de la vie puisque notre organisme le sécrète naturellement.

En revanche, un taux trop élevé de cholestérol chez un individu jeune cache souvent une maladie héréditaire, que seul un dosage du bon et du mauvais cholestérol aidera à cerner. Il faudra alors questionner parents et grands-parents pour connaître leurs antécédents cardio-vasculaires. Des désordres thyroïdiens peuvent également générer un niveau élevé de cholestérol.

L'âge influe-t-il sur le taux de cholestérol ?

Oui, car l'organisme subit une révolution hormonale aux alentours de 50 ans.

La baisse des hormones sexuelles (les œstrogènes chez la femme et la testostérone chez l'homme) provoque une hausse du LDL, des triglycérides, et une diminution du HDL (bon cholestérol), protecteur des artères.

Alcool

L'alcool possède des effets contradictoires : d'un côté, il n'est pas nocif pour les artères, de l'autre, il augmente les triglycérides et donc le risque cardio-vasculaire.

Boire de l'alcool augmente-t-il le cholestérol ?

La consommation d'alcool augmente d'abord la production des triglycérides (autres graisses du sang). Or l'excès de triglycérides, stocké dans les tissus adipeux du corps, concourt à l'augmentation du LDL (mauvais cholestérol). Trop de triglycérides rendent le sang épais. Cumuler un taux élevé de triglycérides et de mauvais cholestérol est un facteur de risque cardio-vasculaire.

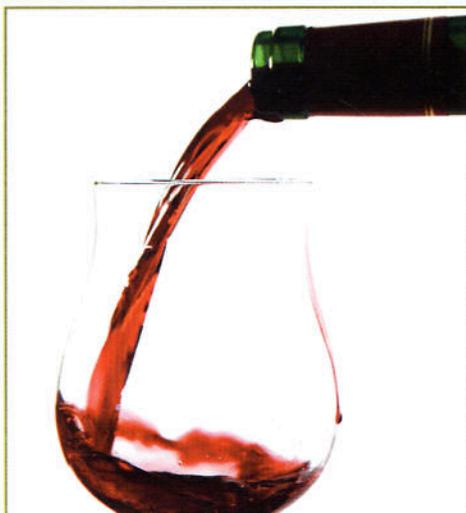
Qu'est-ce que le « paradoxe français » ?

Réputés bons vivants, les Français ont un taux de maladies cardio-vasculaires inférieur à celui de leurs voisins nordiques ou anglais. Cela pourrait s'expliquer par la consommation de vin rouge, si

typiquement française, bien que cet écart résulte avant tout des différences de culture alimentaire : le nord préfère les fritures et les graisses saturées, le sud, privilégie une alimentation de type méditerranéen, riche en graisses polyinsaturées (huile d'olive) et en fibres.

Y a-t-il des alcools à privilégier ?

Oui, le vin rouge, réputé pour aider à diminuer les risques vasculaires... à condition de ne pas boire plus de 2 à 3 verres par jour. Les vins rosés et blancs, moins riches en antioxydants, apportent moins de bénéfices.



Du vin rouge, oui...

Les flavonoïdes présents dans le vin rouge possèdent de fortes propriétés antioxydantes. Ils ont des effets bénéfiques sur le foie et les vaisseaux sanguins.

...mais avec modération

La consommation quotidienne de vin rouge ne doit pas excéder 3 verres pour un homme et 2 pour une femme.

Analyse de sang

Qu'est-ce qu'une « exploration d'anomalie lipidique » ?

Description et explication des analyses effectuées lors d'un bilan sanguin.

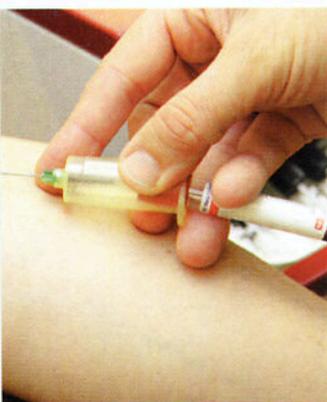
Que trouve-t-on dans un dosage de cholestérol ?

Cet examen sanguin, baptisé « exploration d'une anomalie lipidique » détaille le taux de cholestérol total, le HDL (bon cholestérol), le LDL (mauvais cholestérol) et les triglycérides. Le chiffre du cholestérol global doit forcément s'accompagner du rapport entre HDL et LDL, sinon il est impossible de constater un éventuel déséquilibre. Cet examen peut être complété par un dosage des triglycérides (graisses du sang), de la glycémie (taux de sucre dans le sang), et de la créatinine pour évaluer le bon fonctionnement des reins.

à 1,60 g/l (4,1 mmol/l), triglycérides inférieures à 1,50 g/l (1,7 mmol/l) et HDL supérieur à 0,40 g/l (1 mmol/l).

Le taux de cholestérol est-il une valeur fixe ?

Le taux de LDL idéal varie en fonction des individus (âge, sexe, patrimoine génétique) et des facteurs de risque (FdR) de chacun. L'objectif est de ne pas dépasser 2,20 g/l (5,7 mmol/l) chez un sujet sans FdR ; 1,90 g/l (4,9 mmol/l) en présence d'un FdR ; et 1,60 g/l (4,1 mmol/l) avec deux FdR. Au-delà de deux FdR, le cholestérol ne doit pas dépasser 1,30 g/l (3,4 mmol/l). Chez un patient à haut risque (une personne ayant



Une prise de sang (à jeun) permettra d'effectuer un bilan complet des graisses et du sucre sanguins.

Quel est le bilan idéal ?

En l'absence de facteurs de risque, le bilan lipidique idéal affiche les valeurs suivantes : LDL inférieur

LDL/HDL

Mieux vaut avoir beaucoup de cholestérol total avec un taux élevé de HDL, qu'un niveau moyen de cholestérol total avec trop de LDL.

déjà fait un accident cardio-vasculaire, ou un patient diabétique avec deux FdR), le LDL doit être inférieur à 1 g/l (2,6 mmol/l).

Qu'appelle-t-on triglycérides ?

Ce sont des graisses, sources d'énergie pour le corps, produites à partir du sucre et de l'alcool. Leur excès fait grossir et augmente le risque de diabète, de maladies du foie, de la vésicule et du pancréas. Idéalement, les triglycérides ne doivent pas dépasser 1,5 g/l. Au-delà de 4 g/l (ou 4,6 mmol/l),

on est en présence d'une hypertriglycéridémie.

Faut-il être à jeun pour doser le cholestérol ?

Il est d'usage de procéder à un bilan lipidique après 12 heures de jeûne. On l'effectue donc plutôt le matin, sans avoir pris de petit-déjeuner. On préconise également un repas léger la veille de la prise de sang pour éviter de surcharger l'organisme en sucre et en graisse. Le dépistage d'un taux élevé de cholestérol donne lieu à un nouvel examen pour confirmation.

Mesures

L'unité internationale de mesure du cholestérol total est la millimole par litre ou mmol/l mais en pratique, les résultats sont souvent donnés en g/l.

Le HDL

C'est le bon cholestérol, protecteur des artères et du système cardio-vasculaire.

Le LDL

C'est le mauvais cholestérol, celui qui intervient dans la formation des plaques d'athérome et qui augmente le risque d'accidents cardio-vasculaires.

La créatinine

C'est un déchet produit par les muscles et dont le taux varie selon le sexe, l'âge et le poids.

BIOCHIMIE

		Valeurs usuelles
ACIDE URIQUE	71 mg/l 422 umol/l	26 à 60 149 à 357
(Uricase/PAP MG)		
UREE	0,38 g/l 6,31 mmol/l	0,15 à 0,50 2,49 à 8,30
(Uréase/GLDH GM)		
CREATININEMIE	8,8 mg/l 77,9 umol/l	5,0 à 11,0 44,2 à 97,4
(Jaffé "compensée")		
GLYCEMIE à jeun	1,07 g/l 5,94 mmol/l	0,75 à 1,10 4,16 à 6,11
(HK/G6PCH 2R)		
EXPLORATION D'UNE ANOMALIE LIPIDIQUE		
ASPECT DU SERUM	Limpide	
CHOLESTEROL TOTAL	1,89 g/l 4,88 mmol/l	inf. à 2,20 inf. à 5,68
(CHOD/PAP 54)		
HDL CHOLESTEROL	0,67 g/l 1,73 mmol/l	0,45 à 0,65 1,16 à 1,48
LDL CHOLESTEROL	0,93 g/l 2,40 mmol/l	0,90 à 1,60 2,32 à 4,13
(LDL calculé selon la formule de Friedewald)		
TRIGLYCERIDES	1,45 g/l 1,65 mmol/l	0,40 à 1,50 0,46 à 1,71
(GPO/PAP KV)		
COMMENTAIRE:	Bilan normal:absence de perturbation des lipoprotéines.	

Les triglycérides

Un niveau trop élevé de ces graisses qui circulent dans le sang n'est pas forcément lié à un excès de LDL, mais l'association de deux accroît le risque cardio-vasculaire.

La glycémie

C'est le taux de glucose dans le sang. À jeun, elle peut varier entre 3,9 et 5,6 mmol/l (0,70 à 1,10 g/l) chez un individu non diabétique.

- En dessous de 3,9 mmol/l, il y a hypoglycémie ;
- au-dessus de 5,6 mmol/l, c'est une hyperglycémie.

Antioxydants

Les antioxydants sont des substances protectrices, faciles à trouver dans une alimentation riche en fruits et légumes frais. Ce sont des alliés sûrs dans la lutte contre le mauvais cholestérol.

Croquez la pomme !

Ce fruit contient de nombreux antioxydants dont la quercétine, concentrée dans la peau, capable d'empêcher la formation de caillot sanguin et même de contribuer à l'élimination de ceux déjà existants.

Qu'est-ce qu'un antioxydant ?

C'est une substance que l'on trouve dans l'alimentation, sous forme de vitamines (essentiellement vitamines E, C, A) ou qui est produite par l'organisme (enzyme). Pour leur part, certains oligo-éléments (sélénium, zinc...) sont essentiels à la production des enzymes antioxydants. Le rôle des antioxydants est de défendre les cellules contre l'attaque des radicaux libres, ces molécules produites à partir de l'oxygène et qui altèrent les cellules (de graisses, d'ADN...). Le tabac, le stress et la maladie sont des facteurs qui accentuent la production de radicaux libres.

Les antioxydants diminuent-ils le cholestérol ?

Non, mais ils préviennent son oxydation, un phénomène essentiel dans la formation

de la plaque d'athérome. En effet, quand le LDL (mauvais cholestérol) est en excès dans le sang, il s'accumule sur la paroi des artères. Là, il subit une oxydation et devient athérogène, c'est-à-dire qu'il entre en jeu dans la formation de la plaque d'athérome. Les antioxydants sont nécessaires pour entraver ce processus.

Où en trouver ?

D'abord dans le thé vert, un des rares aliments pour lesquels on commence à avoir des preuves épidémiologiques d'une action favorable sur le plan cardio-vasculaire. On en trouve aussi dans les fruits et légumes frais, qui sont la garantie d'un apport essentiel en antioxydant.

Il ne faut pas négliger les huiles végétales, les fruits secs et les légumineuses. Asperges, carottes et brocolis contiennent du sélénium. Quant au zinc, il est assez concentré dans les produits laitiers, la viande et les huîtres, mais aussi dans les légumineuses et les céréales.



Boissons

Eau plate ou gazeuse, soda ou alcool, thé ou café, selon leur teneur en sucre, les boissons ont une incidence différente sur le taux de cholestérol.

Faut-il boire 1,5 l d'eau par jour ?

C'est la quantité minimale nécessaire à l'organisme sachant qu'il perd environ 2,5 l d'eau par jour.

Le corps est composé à 70 % d'eau, et nos cellules ont autant besoin d'eau que de graisses pour fonctionner. Les besoins hydriques quotidiens sont couverts par la boisson mais aussi par l'alimentation, notamment les fruits et légumes. Quant aux sodas et aux jus de fruits, ils contiennent beaucoup d'eau mais aussi beaucoup de sucre : à consommer sans excès, donc.

Que doit-on boire : thé ou café ?

Le thé, en particulier le thé vert, n'en finit pas de révéler ses avantages. Il contient des antioxydants (flavonoïdes) qui favorisent la réduction et l'absorption du cholestérol... à condition d'en boire un litre par jour.

Le café, quant à lui, a fait l'objet de différentes études visant à déterminer s'il influençait ou non le taux de cholestérol. Les résultats obtenus sont souvent contradictoires et font penser qu'il s'agit d'une boisson neutre.

Pourquoi faut-il éviter les sodas ?

Parce qu'ils sont très sucrés et très caloriques. Ils sont donc susceptibles de favoriser l'obésité, elle-même responsable en grande part du diabète. Or, le diabète constitue un risque cardio-vasculaire. Un litre de soda peut contenir jusqu'à 100 g de sucre, soit l'équivalent de vingt morceaux de sucre. Une consommation excessive de soda peut augmenter le taux de triglycérides, ce qui influencera le niveau de LDL (mauvais cholestérol).

Les accros au sucre choisiront des sodas « light », désormais nombreux sur le marché. Mais ils entretiennent l'accoutumance au goût sucré...

Le café contient des polyphénols, une substance qui participe à la protection du système cardio-vasculaire mais ses vertus ne sont pas prouvées...



Cholestérol

Le cholestérol est une substance complexe. Indispensable à la vie, il peut aussi nuire à l'organisme lorsqu'il est présent en excès et favoriser les maladies cardio-vasculaires.

Tout est affaire d'équilibre.

Qu'est-ce que le cholestérol ?

C'est un lipide, une substance grasse, nécessaire aux fonctions vitales de l'organisme. Il fournit de l'énergie et il est indispensable à la production des hormones, à l'élasticité des membranes cellulaires. On distingue deux types de cholestérol :

- **le cholestérol alimentaire** : il est présent dans les produits animaux (viande, œuf, poisson, fruits de mer), il passe en partie dans le sang et devient du cholestérol sanguin.
- **le cholestérol endogène** : il est synthétisé naturellement par le foie pour répondre aux besoins énergétiques du corps.

HDL ou LDL, de quoi parle-t-on ?

Comme toutes les graisses, le cholestérol n'est soluble ni dans

l'eau, ni dans le sang. Pour circuler dans l'organisme, il a besoin de transporteurs, les lipoprotéines. On distingue les lipoprotéines à basse densité (LDL), qui sont associées au mauvais cholestérol, et qui transportent les molécules de cholestérol du foie vers les cellules qui en ont besoin ; et les lipoprotéines à haute densité (HDL), associées au bon cholestérol, et qui ramènent les molécules de cholestérol vers le foie pour que l'excès y soit éliminé.

Pourquoi dit-on que le LDL est « mauvais » ?

Le LDL est « mauvais » car il a la propriété de s'accumuler sur la paroi artérielle. Il peut provoquer une inflammation et, surtout, la formation d'un dépôt lipidique (la plaque d'athérome) sur l'artère.

À la longue, l'artère peut être

L'hypercholestérolémie

Elle désigne un taux de cholestérol trop élevé dans le sang. C'est un trouble du métabolisme et un facteur de risque cardio-vasculaire.

obstruée, perturbant la circulation sanguine au point de créer des accidents vasculaires.

Qu'est-ce qu'une plaque d'athérome ?

C'est un dépôt de graisse qui se fixe sur la paroi interne d'une artère. À la longue, le dépôt forme un amas jaune qui continue à grossir au fil des années jusqu'à atteindre parfois plusieurs millimètres d'épaisseur.

Ceci donne lieu à une maladie grave, l'athérosclérose, qui est une des principales causes des décès en France.

En effet, au fil des années, la plaque d'athérome réduit le diamètre de l'artère et ralentit le flux sanguin, provoquant des accidents circulatoires (infarctus, angine de poitrine, accident vasculaire cérébral).

Comment la détecte-t-on ?

Au cours d'un examen pratiqué à l'hôpital, la coronarographie ou l'artériographie : quand il existe une plaque d'athérome, ces examens permettent d'observer un rétrécissement de l'artère.

Il existe aussi d'autres méthodes, plus indirectes, pour détecter la présence

d'athérome : épreuve d'effort, scintigraphie, IRM, scanner, échographie notamment.

Quelle est la relation entre alimentation et cholestérol ?

20 % du cholestérol total proviennent de l'alimentation, et en particulier des graisses de la viande et des produits laitiers. C'est la raison pour laquelle on commence par modifier l'équilibre alimentaire quand le dosage du cholestérol affiche un résultat trop élevé, ou un déséquilibre entre HDL et LDL. Au bout de trois mois, un nouvel examen sanguin permettra de vérifier l'effet des mesures diététiques et de proposer un traitement médicamenteux si les résultats ne sont pas satisfaisants.

Une dyslipidémie...

est une concentration anormalement élevée de lipides (cholestérol et/ou triglycérides) dans le sang. C'est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire.



C'est souvent le type de cuisson (plutôt que l'aliment qu'on fait cuire) qui influe sur le cholestérol.

Pourquoi prescrit-on de l'aspirine après un accident vasculaire ?

D'où vient le cholestérol ?

Il provient à 20 % de notre alimentation et à 80 % de notre foie qui le produit pour répondre aux besoins de l'organisme.

Parce qu'elle possède des vertus anticoagulantes qui réduisent le risque de formation d'un caillot. Administrée à des doses quotidiennes très faibles, l'aspirine diminue de 25 % le risque de récurrence chez les personnes ayant déjà connu un accident cardio-vasculaire. Attention, cependant : le sang étant fluidifié, une blessure ou une coupure saigneront longtemps (prévenez par exemple votre dentiste en cas d'intervention), et les chocs même légers pourront provoquer des hématomes.

Certaines maladies augmentent-elles le cholestérol ?

Ce sont parfois les effets secondaires de certains traitements qui sont responsables de l'augmentation du cholestérol. Les principaux médicaments utilisés dans les trithérapies contre le VIH (virus du SIDA) augmentent considérablement les triglycérides et le niveau de LDL. De ce fait, les personnes infectées par le VIH présentent davantage de facteurs de risque cardio-vasculaires

et une mortalité par infarctus avant 40 ans plus importante que la moyenne de la population.

Doit-on doser le cholestérol quand on est enceinte ?

Cela n'a pas de sens car les valeurs des constantes biologiques (numération globulaire, dosages hormonaux...) sont bouleversées par la grossesse. Les lipides augmentent, cholestérol et triglycérides peuvent atteindre 3 g/l. N'oublions pas que les graisses sont l'aliment nourricier des cellules et qu'une femme enceinte doit aussi fournir les éléments essentiels au fœtus. Le niveau de lipides ne redeviendra normal que plusieurs semaines après l'accouchement.



Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires « anti-cholestérol » ont envahi les rayons des magasins. Quelques précisions s'imposent pour comprendre leurs étiquettes.

Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

C'est, selon la définition légale en vigueur, un produit destiné à être ingéré en complément de l'alimentation courante pour pallier l'insuffisance réelle ou supposée des apports journaliers.

Contrairement aux médicaments, les compléments alimentaires ne sont pas soumis par la loi à une multitude de tests scientifiques. C'est au fabricant, si on le lui demande, de prouver leurs effets réels.

Il existe aujourd'hui une large gamme de produits (vitamines, tisanes, gélules à base de plantes) proposés en vente libre avec la mention « aide à diminuer le cholestérol ». Tous doivent comporter la mention « complément alimentaire » sur l'emballage.



Anti-radicaux libres, antioxydants, anti-cholestérol... Faites les bons choix !

Qu'appelle-t-on « radicaux libres » ?

Ce sont des molécules responsables de l'oxydation dans le corps. Elles sont naturellement produites lors d'échanges entre les cellules, quand l'organisme fabrique de l'énergie ou se défend (contre une attaque infectieuse, par exemple).

Fumer, être stressé, être malade, augmente le nombre de radicaux libres qui, en excès, s'attaquent aux cellules de cholestérol et les oxydent, ce qui contribue à la formation de la plaque d'athérome chez les personnes à risque. La mention « anti-radicaux libres » apparaît parfois sur les emballages des compléments alimentaires, notamment sur ceux des vitamines, capables effectivement de réduire ce phénomène d'oxydation.

Les vitamines diminuent-elles le cholestérol ?

Non, même si certaines vitamines, notamment la E et la C, possèdent la réputation de réduire le risque

cardio-vasculaire. Des expériences menées en laboratoire ont effectivement montré que la vitamine E empêchait l'oxydation du LDL. Pourtant, on sait aujourd'hui que la consommation de vitamines, en plus d'une alimentation équilibrée, ne protège pas de la maladie cardio-vasculaire. Au mieux, prendre des vitamines n'apporte aucun bénéfice ; au pire, il peut y avoir des interactions gênantes. Ainsi, la vitamine E, à une certaine dose, augmente l'effet des médicaments anticoagulants ainsi que l'hypertension.

Qu'appelle-t-on des folates ?

Ce sont des vitamines B. En manquer diminue le taux de HDL. On les trouve dans les fruits, les légumes verts (épinards, asperges, carottes, choux verts), les abats (foie), le lait et les fromages fermentés.



Qu'est-ce qu'un polyphénol ?

C'est un antioxydant qui protège le système cardio-vasculaire. Il compte des milliers de composants présents dans les fruits (tanins et flavonoïdes du raisin par exemple), le thé, les légumes...

Contraception

Pilule et cholestérol sont compatibles à condition de respecter certaines règles pour limiter les risques. Mais fumer aggrave la situation.

Faut-il faire un bilan sanguin pour prendre la pilule ?

Oui, en général, le médecin prescrit un bilan pour vérifier le taux de cholestérol, savoir s'il constitue ou non un facteur de risque cardiovasculaire et prescrire la pilule la plus adaptée en fonction du résultat.

Une femme non-fumeuse et sans antécédents vasculaires (thrombose, phlébite) peut prendre la pilule avec une cholestérolémie totale égale à 3 g/l au maximum.

En revanche, que l'on soit fumeuse ou non, les triglycérides – ces autres graisses présentes dans le sang – ne doivent pas dépasser 2 g/l pour une prise de pilule sans risque.

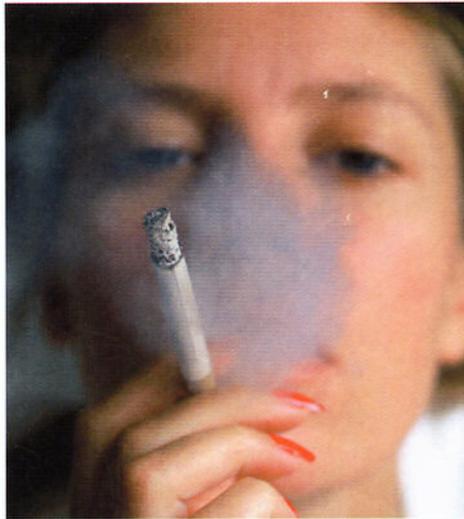
Quelles répercussions la pilule peut-elle avoir ?

Certaines pilules comme les pilules œstroprogestatives sont plutôt



Avant de prescrire une pilule contraceptive, le médecin s'assurera de la normalité de votre taux de cholestérol.

défavorables car elles ont tendance à diminuer le HDL (bon cholestérol) tandis que les microprogestatives, par exemple, n'ont pas de retentissements sur le métabolisme. Ces pilules microdosées, à base de progestérone et non d'œstrogènes, ne présentent pas de risques vasculaires mais les effets (perturbation du cycle) sont parfois mal vécus par les utilisatrices. Elles sont prescrites aux femmes qui ont trop de cholestérol ou de triglycérides, aux obèses,



Tabac ou pilule : la femme doit choisir car l'interaction des deux peut être lourde de conséquences.

aux diabétiques, aux fumeuses, à celles qui ont déjà eu un accident vasculaire, aux femmes âgées de plus de 35 ans.

Fumer et prendre la pilule est-il dangereux ?

Oui, car le tabac ainsi que certaines pilules augmentent le risque d'accident vasculaire. Quand ils sont associés, ils le multiplient : d'un côté, le tabac contient des substances qui fragilisent les artères, diminuent le niveau de HDL (le bon cholestérol) ; de l'autre, les pilules à base d'œstrogènes rendent le sang

plus épais, ce qui multiplie le risque de formation de caillot sanguin.

Quels risques court-on ?

Le principal est sans doute l'apparition d'une thrombose (ou phlébite). C'est un caillot de sang qui se forme dans un vaisseau sanguin et qui peut provoquer une inflammation. Or, de nombreuses études démontrent que le risque de faire une thrombose est multiplié par dix chez une fumeuse qui prend une pilule inadaptée.

Progestérone, œstrogènes : deux hormones complémentaires

Toutes deux sont des hormones sexuelles féminines.

- La progestérone est une hormone dérivée du cholestérol. Elle prépare l'utérus à la gestation.
- Les œstrogènes sont aussi dérivés du cholestérol. Ils permettent le développement des caractères sexuels secondaires (pilosité, seins), participent au fonctionnement du cycle menstruel, et protègent les artères jusqu'à la ménopause.

Facteurs de risque

Les facteurs de risque déterminent la probabilité de subir un accident cardio-vasculaire. Les connaître permet de les réduire, en partie.

Qu'est-ce qu'une maladie cardio-vasculaire ?

C'est une pathologie qui se rapporte au cœur et aux vaisseaux.

L'athérosclérose, ou inflammation de la paroi des artères par la formation d'une plaque d'athérome, est la première cause de maladies cardio-vasculaires.

Ces maladies concernent le cerveau (accident vasculaire cérébral), les jambes (artérite des membres inférieurs) et les artères coronaires du cœur (angine de poitrine et infarctus du myocarde).

Quels sont les facteurs de risque cardio-vasculaires ?

Le facteur de risque influence la probabilité d'apparition d'un accident cardio-vasculaire. On distingue les facteurs de risque qui nous échappent comme l'hérédité, l'âge et le sexe, et ceux qui dépendent de notre mode de vie (alimentation, sédentarité). Certains sont biologiques (cholestérol élevé), psychologiques (le stress), culturels (sédentarité), extérieurs (sel, tabac, alimentation). Les facteurs de risque sont l'hérédité, l'hypertension

Artères et veines

Une artère amène le sang du cœur aux organes ; une veine suit le chemin inverse. L'aorte est une artère, comme les deux coronaires qui alimentent le cœur en oxygène. Les carotides, dans le cou, amènent le sang au cerveau et au visage.

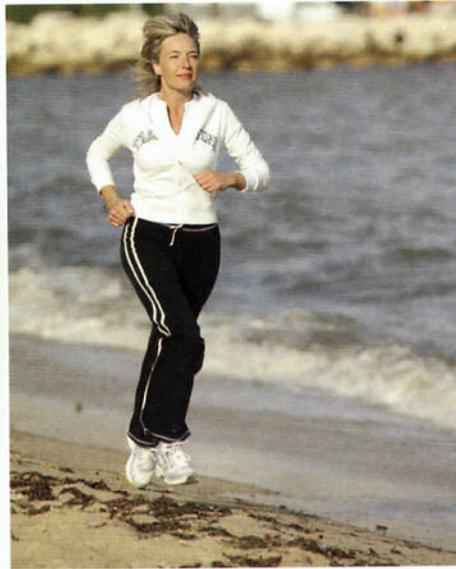


Le stress, longtemps considéré comme un facteur mineur, est en passe d'entrer dans la catégorie majeure.

artérielle, l'âge, le sexe, l'excès de cholestérol et/ou de triglycérides, le tabac, le diabète, la sédentarité et le surpoids.

Peut-on les réduire ?

Oui, car au moins trois facteurs de risque sont maîtrisables puisqu'ils dépendent de notre volonté : la tabagie, la sédentarité et le surpoids. Arrêter de fumer, adopter une alimentation équilibrée et pauvre en graisses, et pratiquer une activité physique sont envisageables et permettent de gagner en espérance de vie. Il est aussi possible d'agir sur les facteurs de risque d'origine génétique avec la prise de médicaments.



Une activité physique douce mais régulière est un moyen efficace de limiter le risque d'accident cardiovasculaire.

Petit glossaire

- **L'infarctus du myocarde**, ou crise cardiaque, est l'asphyxie soudaine du cœur privé d'oxygène par l'obstruction d'une artère coronaire.
- **L'AVC** (accident vasculaire cérébral) survient quand un caillot ou une hémorragie (rupture d'anévrisme) prive le cerveau d'oxygène.
- **L'angine de poitrine** (angor) désigne des douleurs thoraciques provoquées par une mauvaise oxygénation du cœur.
- **L'artérite** touche les jambes dont les artères sont bouchées par des plaques d'athérome.

Quels sont les moyens de surveillance ou d'intervention ?

- L'électrocardiogramme qui permet de faire le diagnostic d'infarctus,
- l'écho-cardio doppler et l'écho doppler vasculaire qui permettent de visualiser le cœur en temps réel et les grosses artères périphériques,
- la coronarographie qui permet de visualiser les artères du cœur,
- l'angioplastie, intervention médicale grâce à laquelle on dilate une coronaire rétrécie avec un ballonnet ou, le plus souvent, un stent.

Fruits

Les fruits sont indispensables à une alimentation équilibrée. Ils procurent des fibres et des vitamines qui luttent contre le mauvais cholestérol.

Quels fruits privilégier si on a du cholestérol ?

Tous, car ils ne contiennent pas de cholestérol. Ils apportent des substances indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont riches en éléments protecteurs mais sont souvent consommés en trop petites quantités. Leur consommation garantit pourtant un apport en fibres et en nutriments (oligoéléments, vitamines) essentiels à l'équilibre physiologique et à la vitalité des cellules. Source importante de vitamines, ils sont utiles pour lutter contre la progression du LDL (le mauvais cholestérol). Si restriction il y a, elle concerne les fruits à forte teneur en lipides (l'avocat par exemple), car ils peuvent faire grossir. Les personnes en surpoids seront donc vigilantes. Attention aux fruits secs, au sirop ou autres préparations qui rendent les fruits très sucrés.

Peut-on manger des oléagineux ?

Oui. Tous les oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes et autres fruits à coque...) ne contiennent pas de cholestérol. Les acides gras qu'on y trouve sont insaturés et possèdent la propriété de diminuer le mauvais cholestérol. Ils doivent être consommés nature, sans sel ajouté, ni grillés, pour ne pas augmenter leur teneur en mauvaises graisses, les graisses saturées, qui favorisent le cholestérol.



Le plein de vitamine C !

Le kiwi est plus riche en vitamine C que tous les agrumes. Un seul fruit couvre les besoins quotidiens d'un adulte.

Graisses

L'alimentation apporte des graisses de natures différentes selon qu'elles sont d'origine animale ou végétale. La chasse au mauvais cholestérol passe par une sélection des meilleures d'entre elles.

Faut-il se priver de matières grasses si on a du cholestérol ?

Non, car le gras est aussi indispensable que l'eau au fonctionnement de l'organisme et à la vie des cellules. En revanche, il faut apprendre à limiter l'apport en graisses saturées qui augmentent le LDL (mauvais cholestérol), lire les étiquettes avec soin pour traquer les mauvaises graisses cachées dans les produits de l'agro-alimentaire (notamment, dans les plats préparés et les biscuits...), et consommer des matières grasses végétales.

Comment choisir les bonnes graisses ?

En prenant les meilleures, c'est-à-dire celles qui ne favorisent pas la hausse du mauvais cholestérol. Pour cela, il faut savoir choisir les graisses en fonction des acides gras qu'on y trouve : il y a celles qui contiennent des **acides gras** dits **saturés** (produits laitiers, viandes...), responsables de l'augmentation du mauvais cholestérol ; et celles qui apportent des **acides gras insaturés**, qui ont prouvé leur capacité à protéger le système cardio-vasculaire. Les acides gras insaturés comprennent deux sous-ensembles : les **monoinsaturés**

Petit lexique des graisses

- **Lipide** : corps gras (huile, beurre...) qui renferme une molécule appelée acide gras, ou son dérivé (ester, alcool...).
- **Cholestérol** : substance grasse (stérol) présente dans la plupart des tissus et liquides du corps (plasma sanguin, bile...). Le foie en produit une partie, l'autre provient des graisses de l'alimentation.
- **Triglycérides** : ce sont également des graisses fabriquées à partir du sucre et de l'alcool, et qui sont stockées dès qu'il y a excès.

Aliments classés en fonction de leurs acides gras

Acides gras saturés

- viandes
- produits laitiers :
beurre, lait, fromage,
crème fraîche
- œufs
- graines de lin
- margarines hydrogénées
à base d'huile de coprah

Polyinsaturés

- huile de soja, de germe
de blé, de tournesol
et de colza, de maïs,
pépin de raisin
- poissons gras :
maquereau, thon, saumon,
sardine

Monoinsaturés

- huiles végétales d'arachide,
d'olive, de colza,
de tournesol, de noix
- avocat
- amandes
- graisse d'oie

(principalement l'huile d'olive, de colza, d'amande, de noix, la graisse d'oie, et une partie de la graisse des volailles et du porc) et **polyinsaturés** (présents dans des huiles végétales et des poissons gras).

Qu'est qu'une « graisse végétale hydrogénée » ?

C'est une graisse végétale saturée qui est nocive pour la santé et qu'on trouve dans l'alimentation industrielle

(biscuiterie et boulangerie, margarines dures). Il vaut mieux l'éviter car, même consommée à faible dose, elle augmente le mauvais cholestérol et les triglycérides. Les graisses hydrogénées sont obtenues à partir d'huiles végétales chauffées puis mélangées à de l'eau, ce qui donne un lipide dépourvu de valeur nutritionnelle et de goût (d'où l'ajout de parfums de synthèse au produit final). De plus en plus de pays interdisent ou limitent l'utilisation de ces ingrédients mais la France n'a pas encore édicté de règles en ce sens.

Décryptez les étiquettes !

La composition d'un produit affiche les ingrédients par ordre d'importance. Si les graisses (ou le sucre) arrivent en tête, mieux vaut éviter la tentation !



Le fast-food à la maison

Vous aimez le hamburger ? Faites-le vous-même, il sera moins gras. Choisissez les bons ingrédients : du steak haché à 5 % de matières grasses, du pain de tradition, des sauces allégées, une vraie salade. Sans soda ni frites, il constituera un menu équilibré.

Hormones

Le cholestérol et les hormones sont intimement liés. Ils déterminent ensemble le fonctionnement équilibré de l'organisme.

Pas d'hormones sans cholestérol

Les glandes du corps humain utilisent le cholestérol pour produire des hormones. Un niveau trop bas de cholestérol (inférieur à 0,35 g/l) entrave ce processus et met en péril des fonctions essentielles comme la reproduction.

Quelle est la relation entre hormones et cholestérol ?

Cette relation est double. D'un côté, le cholestérol est indispensable à la fabrication de toutes les hormones nécessaires à l'organisme ; de l'autre, certaines hormones participent à la régulation du niveau de cholestérol, le bon comme le mauvais. Cette relation implique qu'une anomalie hormonale peut déséquilibrer le taux de cholestérol.

Pourquoi les hormones protègent-elles les femmes ?

Parce que les hormones sexuelles féminines, les œstrogènes, assurent un niveau constant et élevé de HDL (bon cholestérol) qui protège des maladies cardio-vasculaires. Ces œstrogènes sont sécrétés par les ovaires et interviennent dans le développement des caractères sexuels

secondaires (poitrine, pilosité) et dans le contrôle du cycle menstruel. Cette protection agit jusqu'à la ménopause, puis la production d'œstrogènes baisse progressivement. Le cholestérol total augmente alors de 9 % en moyenne, la hausse du LDL (mauvais cholestérol) varie entre 10 % et 16 %, et celle des triglycérides peut atteindre 11 %.

Le THS a-t-il une influence sur le cholestérol ?

Le THS, ou traitement hormonal substitutif, contient des œstrogènes synthétiques qui augmentent le taux de HDL (bon cholestérol), mais aussi celui des triglycérides. Il existe plusieurs types de THS, avec des dosages hormonaux différents. La prescription d'un traitement hormonal se fera en fonction des besoins et des facteurs de risque de chaque femme. Bien que des études aient mis en évidence l'influence de certains types de THS dans la

survenue de cancers et d'accidents vasculaires, mieux vaut ne pas céder à la panique et demander l'avis de son médecin.

Quel est le lien entre testostérone et cholestérol ?

La testostérone est l'hormone sexuelle masculine produite à partir du cholestérol. Elle participe à la régulation des niveaux de LDL et de triglycérides, protège le cœur, favorise le muscle, combat le stress, maintient les organes en forme et aide à stabiliser le poids. Lorsque son taux commence à diminuer, à partir de quarante ans, celui de LDL augmente avec les risques vasculaires associés.

Qu'est-ce qu'une prostaglandine ?

C'est une substance qui ressemble à une hormone, fabriquée par l'organisme à partir d'acides gras essentiels, les oméga 3 et 6, qu'on trouve dans l'alimentation. Il existe quatorze prostaglandines différentes et chacune possède un rôle distinct : fluidifier le sang, assouplir la paroi artérielle... L'étude de la fabrication des prostaglandines a montré qu'il fallait équilibrer l'apport en acides gras pour limiter les risques cardio-

vasculaires. En effet, un excès d'oméga 6 (lait, viande, certaines huiles végétales) produit des prostaglandines qui favorisent les phénomènes inflammatoires, comme la plaque d'athérome. Pour équilibrer, il faut manger des oméga 3 (poissons gras, huile d'olive...).

Que sont les phytoestrogènes ?

Ce sont des molécules d'une nature proche des hormones féminines. On les trouve dans les fruits, les baies ainsi que dans les céréales complètes. Ils possèdent une action vasodilatatrice, augmentent le bon cholestérol et diminuent le mauvais. L'isoflavone du soja, par exemple, est un phytoestrogène utilisé pour diminuer les bouffées de chaleur auxquelles sont soumises certaines femmes lors de la ménopause.

La crise hormonale de la cinquantaine fragilise le système cardiovasculaire. Raison de plus pour faire de l'exercice au grand air et surveiller son alimentation.



Huiles

Le point de fumage

Une huile ne doit jamais fumer quand on la chauffe. C'est le signe qu'elle devient nocive pour l'organisme.



Les huiles végétales possèdent de nombreuses vertus. Elles protègent du mauvais cholestérol et offrent une agréable variété de saveurs et d'utilisations.

Pourquoi faut-il cuisiner à l'huile ?

Parce que la plupart des huiles végétales contiennent des acides gras insaturés qui n'augmentent pas le LDL (mauvais cholestérol), contrairement aux graisses d'origine animale (beurre). On peut varier les plaisirs en utilisant plusieurs huiles qui combineront leurs bienfaits selon l'usage : huile d'olive pour la cuisson par exemple, huile de noix et de colza pour les assaisonnements.

Comment choisir une bonne huile d'olive ?

Elle doit être « vierge », issue d'une première pression à froid, non chauffée lors de sa fabrication et non mélangée à une autre huile. Elle est riche en

polyphénols, ces molécules qui augmentent le bon cholestérol et protègent cœur et artères. L'huile est sensible à l'air et à la lumière qui altèrent son goût, son parfum, et ses qualités nutritionnelles. Elle doit être conservée dans l'obscurité, bouteille fermée. Sa durée de conservation n'excède pas un an.

Quelle est la température de cuisson d'une huile ?

Elle varie selon les huiles. Les huiles d'arachide et de carthame supportent les plus fortes chaleurs (220°), suivies des huiles de tournesol (200°) et d'olive (180°). Les huiles de pépin de raisin, de sésame, de soja, de germe de blé, de maïs, de noix sont plutôt à réserver à l'assaisonnement. Il faut respecter les limites de température indiquées sur les étiquettes pour éviter que les acides gras insaturés contenus dans l'huile se transforment en acides gras saturés, source de mauvais cholestérol.

Hypertension

Associée au cholestérol, cette affection favorise l'apparition de plaques d'athérome à l'origine d'accidents vasculaires.

Quand parle-t-on d'hypertension ?

Lorsque la tension exercée par le sang sur la paroi des artères dépasse un seuil critique : 14/9, mais cela peut être moins s'il y a des facteurs de risque associés. Dans 90 % des cas, la cause reste inconnue et on soupçonne un facteur génétique, on parle alors d'hypertension essentielle. On la dit secondaire quand elle découle d'une maladie identifiée.

Comment mesurer la tension artérielle ?

En utilisant un appareil, le tensiomètre, que l'on fixe autour du bras. La tension se calcule en centimètre de mercure. On la décompose en pression maximale (systolique), quand le cœur se contracte, et minimale (diastolique), quand le cœur se relâche. Le résultat affiche deux chiffres notés ainsi : 12/7, soit 12 cm pour la pression systolique et 7 cm pour la pression diastolique. Le seuil à ne pas dépasser est de 14/9 au cabinet du médecin et 13/8 en

automesure*. Le diagnostic de l'hypertension doit être confirmé par plusieurs mesures, trois jours de suite à heure fixe ou sur 24 heures, au calme, pour s'assurer que les résultats sont pertinents.

L'hypertension est-elle un facteur de risque ?

Oui, car elle rend les parois des artères rigides. Or, sur une artère rigide, le LDL (le mauvais cholestérol) a tendance à se déposer. Ces dépôts risquent de former une plaque d'athérome, qui peut, à la longue, obstruer l'artère et provoquer un accident vasculaire.

Le sel est-il interdit aux hypertendus ?

Non, mais mieux vaut ne pas en abuser. Ce sont surtout une alimentation équilibrée, une consommation d'alcool raisonnable, l'arrêt du tabac ou la pratique d'une activité physique qui réguleront la tension.

*L'automesure est une méthode validée pour le diagnostic de l'hypertension.



Le tensiomètre est une sorte de brassard gonflable dans lequel on passe le bras. En insufflant de l'air dans le brassard, on comprime l'artère, ce qui permet la mesure de la pression sanguine.

Légumes

Riches en oligo-éléments et en vitamines, les légumes sont essentiels à l'organisme. Leurs fibres aident à éliminer le cholestérol. Autant dire qu'ils sont bons pour la santé...

Haricots, lentilles...

ainsi que fèves, pois chiche et pois cassés... contiennent des fibres « solubles » qui diminuent l'absorption du cholestérol. À privilégier, donc. Les fibres « insolubles », elles, facilitent le transit. On les trouve dans les légumes verts.

Certains légumes peuvent-ils éliminer le cholestérol ?

Il n'existe pas de légume miracle capable de faire disparaître le cholestérol. En revanche, tous les légumes contiennent des fibres et, surtout, des vitamines qui freinent l'oxydation des graisses. Or, moins les graisses sont oxydées, moins elles produisent de plaques d'athérome. Certains légumes ont aussi des propriétés dépuratives reconnues. Ainsi le radis noir, riche en vitamine C, stimule le foie et de la vésicule biliaire, chargés d'éliminer les toxines et le cholestérol.

Un végétarien peut-il avoir du cholestérol ?

Oui, puisque que le cholestérol est naturellement sécrété par l'organisme. Mais si un végétarien souffre d'un taux trop élevé de LDL

(mauvais cholestérol), il doit subir des examens qui détermineront l'origine de ce déséquilibre : génétique ou hormonal ? De la réponse dépendent les traitements.



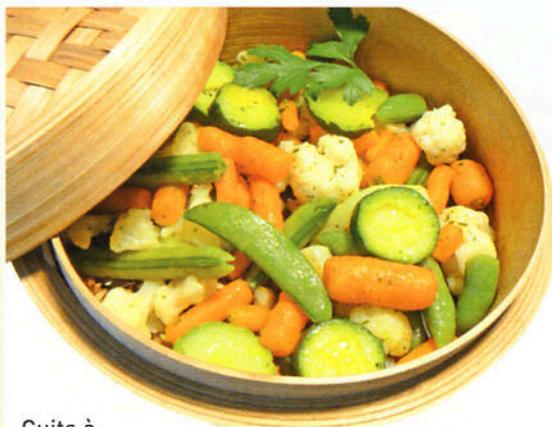
Pourquoi manger des légumes ?

Parce qu'ils contiennent des fibres qui participent à l'évacuation du cholestérol. Les fibres sont la partie des végétaux, fruits, légumes et céréales, que le corps n'assimile pas : arrivées dans le colon après la digestion, les fibres se mélangent aux sels biliaires qui charrient le cholestérol éliminé par le foie. Le tout est évacué dans les selles. Ainsi, manger des légumes est fortement conseillé.

Comment cuisiner les légumes ?

Crus, les légumes conservent l'intégralité de leurs vitamines et de leurs oligo-éléments, mais ils sont plus difficiles à digérer. Cuits, ils sont moins irritants pour le colon, leurs fibres ayant été attendries par la cuisson.

Préférez une cuisson sans graisses : à la vapeur, sur la plaque du four, blanchis, bouillis, grillés... L'éventail est large. Une fois cuits, on peut agrémenter les légumes d'un filet d'huile ou de quelques herbes fraîches pour en rehausser le goût. On peut aussi en faire des soupes ou des bouillons, alternative particulièrement bienvenue en hiver. Attention toutefois : quand on réunit



Cuits à la vapeur, les légumes conservent toute leur saveur et davantage de vitamines sont préservées.

différents légumes dans une casserole, il ne faut pas trop les mixer sous peine de détruire les fibres si utiles au transit intestinal.

Comment choisir des légumes ?

En les prenant frais, de saison, et cueillis à maturité. Gardés au frais, à l'abri de la lumière (qui détruit les vitamines), ils conservent tous leurs avantages nutritionnels. Les légumes surgelés sont une alternative intéressante car ils procurent autant de vitamines que les frais et peuvent être stockés. Un atout pour les plus pressés qui n'ont pas le temps de faire le marché !

Radis noir !

Faire une cure de radis noir en janvier permet de drainer son foie après un hiver où l'on a emmagasiné des réserves...

Oméga

Les oméga sont nécessaires à l'organisme qui ne sait pas les produire. Il faut les puiser dans l'alimentation et les consommer de manière équilibrée pour profiter de leurs bienfaits.

Qu'appelle-t-on oméga ?

Ce sont des acides gras que l'on trouve principalement dans les aliments ou dans les suppléments nutritionnels. La consommation d'oméga 3 et d'oméga 6 est indispensable, car ces acides gras participent au bon fonctionnement du corps.

Quelle est la fonction des oméga ?

Les qualités des oméga sont nombreuses (renforcement des membranes cellulaires, amélioration

du fonctionnement des systèmes cardio-vasculaire, cérébral, hormonal et inflammatoire).

À chaque type d'oméga sa mission :

- les oméga 6 ont la propriété d'élever le taux de HDL, ils assument également un rôle anti-inflammatoire et stimulent le système immunitaire ;
- les oméga 3, pour leur part, interviennent dans le fonctionnement des systèmes reproductif et neurologique.

Les oméga 3 diminuent-ils le risque cardio-vasculaire ?

Oui, cela a été démontré par une grande étude médicale chez les personnes ayant souffert d'un infarctus.

Ils contiennent un acide gras, l'acide alpha-linolénique, qui fluidifie le sang et diminue donc le risque de formation d'un caillot.

Des oméga en toute liberté

La teneur en oméga 3 peut varier de 1 à 40 selon l'alimentation des poissons d'élevage. Un hareng sauvage sera plus riche en acides gras essentiels qu'un saumon de pisciculture nourri de compléments alimentaires, d'huiles végétales et de poisson.

Comment profiter des oméga en mangeant ?

En équilibrant les apports en graisses dans ses menus. Cependant, nos habitudes alimentaires sont souvent mal adaptées. En effet, tandis qu'une alimentation équilibrée devrait procurer plus d'oméga 3 que d'oméga 6, nous avons tendance à privilégier les aliments contenant surtout des oméga 6 (viandes, œufs...). Mais ces oméga 6 s'oxydent facilement et participent alors à la production de LDL (mauvais cholestérol). Les oméga 6 sont concentrés dans les huiles de tournesol et de maïs ; les oméga 3 se trouvent principalement

dans l'huile de poisson, les huiles de colza, noix, pépin de raisin et de soja. Les produits animaux (viandes, œufs, poisson) contiennent ces deux types d'oméga, en proportion variable.

Existe-t-il des aliments « enrichis » en oméga ?

Oui, certaines matières grasses (huile, margarine) affichent la mention « enrichie en oméga 3 ». En effet, on peut ajouter de l'huile de poisson à certaines margarines ou du lin à l'alimentation d'un animal afin d'augmenter le taux d'oméga 3. Mais l'usage de ces produits n'a pas, à lui seul, d'incidence sur le cholestérol.

Les oméga 9

On les cite moins souvent car l'organisme sait les fabriquer lui-même. Pourtant, ils possèdent les mêmes propriétés cardiovasculaires que les autres oméga. On en trouve dans l'huile d'olive, l'avocat, l'arachide.

Teneur en oméga 3 et oméga 6 (teneur en g pour 100 g)

100 g de :	Teneur en lipides	Teneur en oméga 3	Teneur en oméga 6
Maquereaux	11,9 g	2,3 g	0,34 g
Sardines	4,5 g	1,5 g	0,10 g
Saumon frais	13,6 g	3,6 g	0,6 g
Thon frais	15,5 g	4,2 g	0,48 g
Hareng	17,8 g	0,6 g	0,06 g
Flétan	1,7 g	0,6 g	0,06 g

1 cuillère à soupe de :

Huile de colza	10 g	0,09 g	2,2 g
Huile de soja	10 g	0,8 g	5,3 g
Huile de noix	10 g	1,3 g	5,5 g
Huile de germe de blé	10 g	0,8 g	5,6 g
Huile de tournesol	10 g	0,05 g	6,3 g
Huile de pépin de raisin	10 g	0,05 g	6,6 g
Huile d'arachide	10 g	0 g	4,3 g
Huile de lin	10 g	5,4 g	1,4 g
Huile de sésame	10 g	0 g	4,3 g
Huile d'olive	10 g	0,09 g	0,08 g

Pain

Le pain est un allié dans la lutte contre le cholestérol si on le choisit riche en fibres. Le pain industriel, lui, peut contenir des graisses cachées qu'il vaut mieux éviter.

Doucement la viennoiserie !

Pain au chocolat et croissants au beurre sont riches en graisses saturées et en sucres. S'en priver, c'est éviter d'augmenter son mauvais cholestérol. Les plus gourmands choisiront le pain au lait, le moins gras de toutes les viennoiseries.

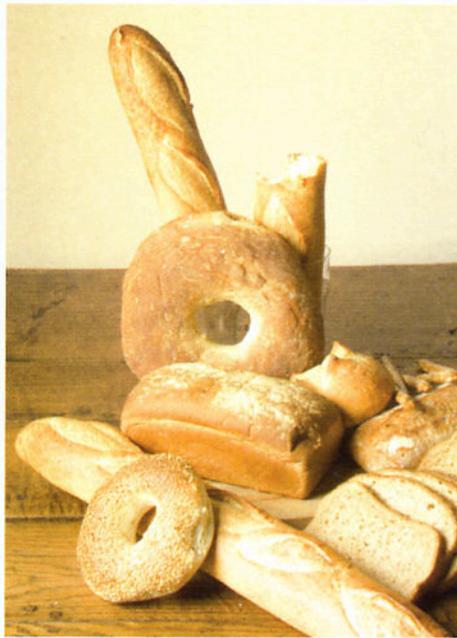
Pain blanc ou pain complet ?

Les farines blanches (de type T55 et T65) sont pauvres en nutriments comparées aux farines complètes (les T80 et T150) qui intègrent le grain et son enveloppe. Cette différence rend les farines complètes plus généreuses

en oligo-éléments (phosphore, fer, zinc...) et deux fois plus riches en fibres que les farines blanches. On préférera donc le pain complet à condition de choisir un produit de qualité, sans graisses ajoutées.

Y a-t-il des graisses dans le pain ?

Oui, certaines catégories de pains peuvent contenir des matières grasses. La loi autorise l'adjonction de graisses, de sucre, de produits laitiers et d'additifs aux pains qu'on appelle « spéciaux ». Quant aux produits industriels (pain de mie, pain hamburger...), on y trouve souvent des graisses saturées, sous la forme d'huiles partiellement hydrogénées, qui favorisent l'augmentation de LDL (mauvais cholestérol). Ces graisses peuvent être associées à du sucre (conservateurs), qui rendent les pains industriels très caloriques comparés aux pains « de tradition » fabriqués exclusivement à partir de farine, de sel, d'eau et de levain.



Plantes

Aucune plante n'élimine le cholestérol. En revanche, les fines herbes réveilleront le goût d'un régime sans gras et les tisanes aideront le foie à remplir son rôle.

Faut-il boire des tisanes si on a du cholestérol ?

Pourquoi pas ? Certaines plantes, comme le boldo et l'artichaut, stimulent le foie et la vésicule biliaire. Ce coup de pouce ne réduira pas directement le taux de cholestérol mais il aidera ces deux organes à accomplir leur fonction : assurer l'élimination des déchets et des graisses.

Pourquoi utiliser des fines herbes dans un régime ?

Parce qu'elles apportent saveur et parfum à une alimentation pauvre en graisses, et donc plus fade. Les fines herbes rehaussent le goût des aliments, c'est leur qualité première, mais elles possèdent aussi des vertus cachées : le persil est très riche en fer et en vitamine C, l'aneth et le basilic facilitent la digestion.

Comment assaisonner les salades ?

On vante souvent les mérites de la salade verte ou des crudités dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Attention toutefois à choisir un bon assaisonnement. Les sauces vendues dans le commerce contiennent parfois plus de lipides que la vinaigrette traditionnelle. Mieux vaut préparer l'assaisonnement soi-même avec une huile qui répondra aux besoins de l'organisme en acides gras insaturés.

Pour une sauce sans aucun gras, on peut utiliser le jus d'orange qui remplacera l'huile dans une vinaigrette allégée. Pur, il se mariera très bien aux carottes râpées. À essayer, donc.

Ayez toujours des fines herbes (même déshydratées) chez vous afin de rehausser le goût d'un plat que vous aurez préparé sans graisses.



Poids

On peut être mince et avoir du cholestérol, mais l'inverse est plus rare. Conjugué à un excès de cholestérol, l'obésité aggrave les risques de maladie cardio-vasculaire.

Maigrir fait-il baisser le cholestérol ?

Oui, quelques kilos en moins peuvent entraîner la diminution du LDL (le mauvais cholestérol) de 10 % en plusieurs mois.

On peut aussi être mince et avoir du cholestérol. Dans ce cas, et si l'origine du cholestérol n'est pas génétique, on préconise une alimentation équilibrée plutôt qu'un régime amaigrissant.

Les heures de repas influencent-elles le taux de cholestérol ?

Les horaires, non. Le contenu de l'assiette, oui. La production de cholestérol suit un cycle qui démarre à 8 h du matin, culmine à midi et

diminue jusqu'au soir où elle est la plus faible. Manger des graisses animales au petit déjeuner répond aux besoins de l'organisme, le foie freine alors sa production de cholestérol sanguin pour gérer l'apport en cholestérol alimentaire. Du fait de ce cycle, les lipides du matin seront « brûlés » pendant la journée au contraire de ceux qui, absorbés après midi, seront stockés.

Comment détecte-t-on l'obésité ?

En calculant l'indice de masse corporelle (IMC) et en mesurant l'obésité abdominale. L'obésité est un facteur de risque cardio-vasculaire plus grave encore si le gras se concentre autour de l'abdomen.

L'obésité abdominale

Mesurez votre tour de la taille au niveau du nombril. Au-dessus de 102 cm chez l'homme et de 88 cm chez la femme, on parle d'obésité abdominale.

L'IMC

Pour le calculer, divisez votre poids par votre taille au carré. Ainsi, pour 1,60 m et 56 kg, l'IMC sera de 21,8 (56 : 1,60²). De 18 à 25, il n'y a pas d'excès ; entre 25 et 30, on parle de surpoids ; au-dessus de 30, il s'agit d'obésité.

Poissons et fruits de mer

Riches en bonnes graisses et en oligo-éléments, les produits de la mer protègent nos artères. À condition de bien les choisir.

Comment choisir les meilleurs poissons...

Préférez les poissons gras, provenant le plus souvent des mers froides.

Maquereau, sardine, anchois, hareng sont une bonne source d'oméga 3, un acide gras insaturé qui améliore le rapport LDL/HDL en faveur du bon cholestérol (le HDL). Il est préconisé de manger du poisson deux fois par semaine, cru ou cuit à faible température. En effet, la chaleur dénature les oméga 3 : une sardine passée au grill perd tous ses avantages nutritionnels.

... et éviter les pires ?

Les poissons panés du commerce sont cuits dans l'huile chaude, source de graisses saturées et donc de mauvais cholestérol. Les poissons fumés seront consommés avec modération car ils contiennent peu de bonnes graisses.

Les autres préparations de type soupe, terrine, rillettes, imposent une lecture attentive de l'étiquette : il s'agit de débusquer les graisses ajoutées, végétales ou animales.

Pour ou contre coquillages et crustacés ?

Pour, assurément, à condition d'éviter les fritures, la mayonnaise et d'ôter impérativement le corail et la tête des crustacés dans lesquels se concentre le cholestérol. Il y a par exemple deux fois plus de cholestérol dans la tête

Et les huîtres ?

De tous les aliments, c'est l'huître qui renferme la proportion la plus élevée de zinc, un oligo-élément indispensable à l'organisme. Mais, consommé en excès, le zinc fait chuter le taux de HDL (le bon cholestérol).



Les Inuits

L'alimentation traditionnelle des Inuits était constituée de poissons et de viande de mammifères marins, très grasse. Pourtant, ce peuple n'a jamais souffert de cholestérol, ce qui prouverait les vertus protectrices des huiles de poisson...

d'une crevette que dans son corps. Et sa chair est 4 fois moins grasse qu'un blanc de poulet.

Les fruits de mer contiennent peu de lipides et essentiellement des acides gras insaturés. Ils apportent des vitamines, des sels minéraux et des protéines faciles à digérer. Ils ont tout à fait leur place dans une alimentation équilibrée ou dans un régime visant à réduire le cholestérol.

Peut-on manger des œufs de poisson ?

Attention à la gourmandise ! Les œufs de poisson, de lump, de saumon sont riches en cholestérol (300 mg pour 100 g pour les œufs de lump) même s'ils contiennent essentiellement des graisses insaturées.

Quant au tarama, il faut s'en méfier car il mêle des œufs de poisson (cabillaud) à une dose non négligeable d'huile. Cette préparation est donc à éviter.



Comment préparer le poisson ?

Privilégiez les modes de cuisson lents, pour préserver toutes les qualités nutritionnelles du produit. La cuisson à la vapeur, la préparation en papillote et le court-bouillon permettent de cuisiner sans utiliser de graisses. Évitez les fritures et les grillades. Les premières sont une source de graisses saturées, les secondes détruisent les oméga 3 sous l'effet de la chaleur. Enfin, rien n'interdit de manger du poisson cru, à condition d'être certain de sa fraîcheur. Les tartares de poisson et les sushis japonais sont vivement conseillés à qui souffre d'hypercholestérolémie.

Le thon est-il conseillé ?

Ni plus ni moins que tous les autres poissons gras. Thon, saumon, maquereau et anguille ont à peu près la même teneur en cholestérol (environ 50 mg pour 100 g).

Les œufs de poisson cumulent les contre-indications. Trop gras, on les déconseille en cas de cholestérol. Trop salés, ils sont interdits dans un régime sans sodium.

Produits allégés

Faut-il préférer les produits allégés pour éviter le cholestérol ?

Rien n'est moins sûr. Lire les étiquettes aidera à faire son choix.

Manger allégé réduit-il le taux de cholestérol ?

Pas forcément. Un plat « light » élaboré avec des graisses saturées qui favorisent le mauvais cholestérol, est moins diététique que son équivalent non allégé mais cuisiné avec des graisses insaturées. Manger allégé n'empêche ni les excès, ni les déséquilibres alimentaires.

Seule une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et pauvre en graisses permet de maîtriser l'apport en cholestérol alimentaire.

Que veut dire « anti-cholestérol » sur une étiquette ?

Cela indique la présence d'un ingrédient qui a la propriété de diminuer le cholestérol. On trouve le plus souvent cette mention sur des margarines et des huiles végétales auxquelles on a ajouté des phytostérols, une substance naturelle

qui diminue l'absorption du cholestérol.

Utiliser ces ingrédients n'aura d'effet sur le cholestérol que dans le cadre d'une alimentation pauvre en graisses saturées.

Faut-il préférer les margarines au beurre ?

Oui, car elles ne contiennent pas de graisses saturées, contrairement au beurre. Les margarines résultent de l'émulsion d'eau, d'huile et d'environ 3 % de produits laitiers. Choisissez des margarines à base d'huile de maïs ou de tournesol et sans graisses hydrogénées.

Les margarines sont dites « allégées » quand elles contiennent entre 60 % et 62 % de matières grasses. Elles sont dites « à faible teneur en matières grasses » lorsque cette proportion varie de 39 % à 41 %. Si l'étiquette ne mentionne rien de spécial, le pourcentage de matière grasse doit obligatoirement être indiqué sur l'emballage.



Le beurre allégé, comme le beurre, contient des graisses saturées : préférez la margarine.

Lisez l'étiquette !

Pour choisir un produit, lisez la liste d'ingrédients et évitez les graisses saturées, aussi light soient-elles !

Produits laitiers

Leur forte proportion en graisses saturées les rend directement responsables du mauvais cholestérol. En cas d'interdiction, des alternatives aux produits laitiers courants existent, plus pauvres en graisses mais aussi riches en calcium.

Faut-il s'interdire les produits laitiers en cas de LDL excessif ?

Un litre de lait entier de vache contient 30 à 40 g de matières grasses, essentiellement des acides gras saturés qui élèvent le niveau de LDL. Par ailleurs, plus un fromage est dur, moins il contient d'eau et plus sa teneur en lipides est élevée, jusqu'à

50 % de son volume total. La consommation quotidienne d'une personne qui souffre d'hypercholestérolémie ne saurait excéder une petite portion de 25 g environ.

Comment remplacer les produits laitiers dans l'alimentation ?

La suppression des produits à base de lait aidera à faire baisser le taux de LDL. En remplacement, le consommateur substituera au beurre des huiles végétales et au lait de vache des laits végétaux (de soja, d'amande). Le soja à l'avantage de supporter la cuisson, et d'exister sous différentes formes : yaourt, boisson... En revanche, il convient de surveiller la proportion de sucre ajoutée aux desserts de soja pour éviter de prendre du poids ou d'augmenter le taux de triglycérides.



Régimes

Avoir du cholestérol impose de changer son alimentation.

Régime amaigrissant pour certains, ou simple mise au point diététique pour d'autres, ce sont les facteurs de risque qui feront la différence.

Quelle est la relation entre poids et cholestérol ?

Tout dépend des individus. Paradoxalement, on peut être mince et avoir du cholestérol ou être obèse sans en avoir. Tout dépend de l'alimentation, du profil de chacun, et notamment du patrimoine génétique. Certaines personnes ont une prédisposition au cholestérol, d'autres pas. Une seule certitude s'impose : perdre du poids entraîne une diminution du cholestérol après quelques mois.

Faut-il faire un régime si on a du cholestérol ?

Oui, mais ce régime ne sera pas le même pour tous. Une personne ayant un excès de mauvais cholestérol, sans facteurs de risque, fera un régime hypolémiant, pauvre en graisses

saturées. Un individu en surpoids, avec du cholestérol, sera astreint à un véritable régime amaigrissant pour diminuer l'ensemble de ses facteurs de risque.

Sauter un repas fait-il maigrir ?

Non, car l'organisme privé d'apport nutritionnel et d'énergie va puiser dans ses réserves en glucides, sans toucher au stock de lipides. Quant au cholestérol, il ne bougera pas d'un iota.

En quoi consiste le régime « crétois » ?

Il s'agit d'un régime diététique, inspiré des habitudes alimentaires des Crétois, réputé pour protéger le système cardio-vasculaire et éviter le cholestérol. Il préconise peu de graisses saturées, du poisson et peu de viande, beaucoup de fruits et de

Sus aux « calories vides » !

Riche en graisses saturées et en sucre, mais pauvre en vitamines et en oligo-éléments, la « malbouffe » est l'exemple emblématique de la « calorie vide », qui apporte de l'énergie mais pas d'éléments nutritifs.

	J'évite	Je préfère
Matières grasses	Beurre, margarines dures, saindoux, huile de palme	Huile d'olive, de colza, de tournesol, de pépin de raisin, margarines végétales molles
Lait et produits laitiers	Crème, laitages entiers, fromage gras, surtout à pâte dure	Laitages partiellement ou totalement écrémés
Viande et produits carnés	Viandes grasses (mouton, agneau, bœuf), charcuteries, tous les abats	Viandes maigres (veau, cheval, lapin), viandes blanches mais sans leur peau, jambon maigre
Œufs	Les jaunes d'œuf (2 par semaine maximum), en tenant compte des préparations (pâtes, gâteaux...)	Blanc d'œuf
Poissons, coquillages, crustacés	Préparation du commerce, poissons panés, croquette...	Tous les poissons frais, surgelés, en conserve, au naturel. Crustacés et coquillages.
Légumes et fruits	Légumes cuisinés du commerce et fruits oléagineux grillés et salés. Noix de coco.	Tous les légumes et fruits crus, cuits, en conserve (attention au sucre), les légumes secs, les fruits en compote...
Féculeux-céréales	Pâtes riches, préparations du commerce (raviolis), frites, pommes dauphines...	Pâtes, riz, céréales, pain, pomme de terre vapeur, purée maison
Desserts, sucreries, pâtisseries	Entremets, desserts et pâtisseries du commerce, crèmes glacées	Desserts et pâtisseries maison (pauvres en sucre et en graisse), sorbets...
Boissons	Boissons au lait entier et chocolaté	Eau, infusions, thé, jus de fruit frais, vin en quantité limitée



Algues, riz, poisson cru, légumes frais : le mariage réussi !

Le secret des Japonais

À Okinawa, au Japon, on trouve quatre fois plus de centenaires qu'ailleurs dans le monde. Leur secret ? Une alimentation riche en oméga 3, peu calorique, avec plus de poisson maigre que de poisson gras et beaucoup de soja.

légumes riches en fibres, des céréales et de l'huile d'olive. En ce qui concerne les produits laitiers, la priorité est donnée aux fromages frais, à faible teneur en matières grasses. Ce régime fait aussi la part belle aux fines herbes et n'interdit pas le vin.

Peut-on manger des œufs si l'on a trop de LDL ?

Longtemps, on a interdit la consommation d'œufs de poule aux personnes qui souffraient d'un excès de cholestérol. Le jaune en contient effectivement 250 mg, on peut en consommer un maximum de deux par semaine. Mieux vaut cuire les œufs à la coque, mollets ou durs : on évite ainsi tout apport de graisse.

Y a-t-il des aliments « anti-cholestérol » ?

Non. Il est vrai que certains fruits et légumes, comme l'ail et le pamplemousse, ont la réputation de réduire le mauvais cholestérol mais aucune étude scientifique sérieuse n'a jamais rien prouvé dans ce sens. Les aliments miraculeux n'existent pas. Diminuer son taux de cholestérol passe d'abord par une alimentation équilibrée, pauvre en graisses

animales, et par un traitement médical si cela est nécessaire.

Y a-t-il des aliments à proscrire ?

Oui, même si les régimes anti-cholestérol préfèrent limiter qu'interdire. La consommation de graisses saturées doit être réduite de manière significative. Il faut mettre le frein sur la viande rouge, la charcuterie, les produits laitiers, les produits transformés (biscuiterie et boulangerie industrielles, plats préparés...). De même, l'alcool et le sucre ne seront pas interdits mais limités à des quantités raisonnables.



Les légumes font partie de tout régime équilibré. Ils procurent des vitamines, des oligo-éléments et des fibres, si précieuses pour évacuer le cholestérol. Les acheter frais et les manger sans attendre permet de profiter de tous leurs bienfaits.

Sexe

Le cholestérol ne fait pas de distinction entre les sexes et les maladies cardio-vasculaires frappent autant hommes et femmes. Pourtant, il existe une différence. Explications.

Avoir du cholestérol dépend-il du sexe ?

Le taux de cholestérol dépend d'abord de certains facteurs indépendants (hérédité par exemple) et de l'hygiène de vie de chacun. En revanche, et c'est là que réside la différence principale, les maladies cardio-vasculaires, conséquences directes de la présence de mauvais cholestérol, progressent plus rapidement chez les hommes que chez les femmes.

Les femmes ont-elles moins de cholestérol ?

En partie, car les hormones sexuelles féminines, les œstrogènes, assurent

un niveau élevé de bon cholestérol et protègent les artères, mais seulement jusqu'à la ménopause. Pour sa part, l'homme court un risque plus grand de développer des plaques d'athérome de façon précoce car la testostérone (hormone sexuelle masculine) ne le protège pas de la même manière. Mais attention ! Les œstrogènes protecteurs n'autorisent pourtant pas tous les écarts.

Hommes et femmes courent-ils les mêmes risques ?

Oui, mais d'après les statistiques, le premier accident vasculaire ne survient pas au même âge selon les sexes. On a longtemps cru que leur hygiène de vie protégeait les femmes des complications cardio-vasculaires. En réalité, les études montrent qu'elles subissent un accident cardio-vasculaire en moyenne huit à neuf ans plus tard que les hommes. À 70 ans, les deux sexes sont à égalité face au risque.

Inégalité des sexes ?

Les femmes ne font pas moins d'infarctus du myocarde que les hommes. Simplement, il survient, en moyenne, presque 10 ans plus tard chez les femmes.

Sport

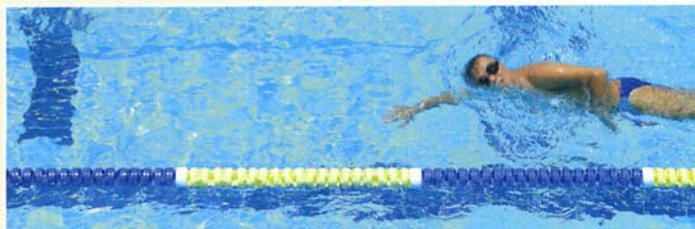
Une activité physique régulière sollicite les muscles, entretient le cœur, les artères, et réduit le risque cardio-vasculaire. Il faut s'y astreindre régulièrement.

Pourquoi faut-il avoir une activité physique régulière ?

Parce que l'effort régulier améliore la capacité du système cardio-vasculaire à profiter de l'oxygène et à le redistribuer aux cellules. Lorsqu'on bouge, les muscles ont besoin de plus d'oxygène : on respire plus, le rythme cardiaque s'accélère et le flux sanguin s'accroît pour oxygéner le cœur, le cerveau, et les muscles. Les artères sont sollicitées et gagnent en souplesse.

Quelle activité choisir ?

N'importe laquelle pour une personne qui n'a pas de contre-indication médicale. Un individu fatigué par une pathologie cardio-vasculaire choisira de préférence une activité d'endurance (cyclisme, natation, jogging... voire marche à pied) qui mobilisent les muscles en



douceur, dans la durée, sans à-coups pour le cœur, et qui peuvent se pratiquer en plein air. Une marche de 30 minutes par jour, par exemple, permet de conserver un cœur bien musclé.

À quelle fréquence ?

L'idéal serait de pratiquer au moins une activité d'endurance, d'intensité moyenne, trois fois par semaine, par séances de 30 à 60 minutes. Peu de gens suivent ces recommandations mais l'essentiel est de bouger : boudier ascenseur et escalators et préférer les escaliers, marcher au lieu de prendre sa voiture, faire ses courses plutôt que se faire livrer... surtout si on a un emploi sédentaire.

La natation est un sport d'endurance complet qui améliore la résistance cardiaque et la capacité respiratoire.

Stress

Un mode de vie sous tension, trop d'émotions, peuvent influencer l'apparition de plaques d'athéromes ou de complications sur une plaque préexistante.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est la réponse de l'organisme aux agressions physiologiques (froid, douleur...) et psychologiques (peur, angoisse) qui exigent une adaptation. On le dit aigu quand il est ponctuel, et chronique quand il est constant. Chez les personnes cardiaques, le stress aigu peut provoquer un rythme cardiaque anormal, et même un infarctus. Chez d'autres, le stress chronique peut encourager l'apparition de la plaque d'athérome.



Les exercices de yoga permettent d'évacuer le stress. Pratiquez régulièrement.

Quelle relation existe-t-il entre stress et cholestérol ?

Cette relation est double. Dans un sens, le cholestérol est nécessaire à l'organisme pour produire les hormones que sont le cortisol et l'adrénaline, libérées en cas de stress. Dans l'autre, le stress peut favoriser

le dépôt de ce même cholestérol dans les artères, et la naissance de l'athérome.

Pourquoi stress et cholestérol font mauvais ménage ?

Parce qu'ensemble ils augmentent le risque cardio-vasculaire. En premier lieu, le stress élève temporairement la tension artérielle ; ensuite il peut faciliter le stockage des graisses. En effet, il entraîne la production de cortisol et d'adrénaline. Ces deux hormones s'accompagneront d'une libération de sucre et de graisses dans le sang, nécessaires à la dépense physique pour affronter l'agression. Si cette dépense énergétique (fuir en courant ou bien se battre par exemple) n'a pas lieu, le sucre et les graisses sont stockés au lieu d'être « brûlés », et sont libres de se déposer en athérome sur la paroi des artères. Et ce mécanisme se renouvellera à chaque nouvel épisode stressant.

Sucres

Les sucres sont essentiels au fonctionnement de l'organisme mais leur excès peut augmenter le taux de mauvais cholestérol.

Manger moins sucré réduit-il le cholestérol ?

Pas vraiment. Il n'existe pas de lien direct entre le cholestérol et le sucre mais il y en a un entre les triglycérides (ces autres graisses présentes dans le sang) et le sucre. Produits en excès, les triglycérides diminuent le taux de HDL (bon cholestérol) et ont une influence sur le LDL (mauvais cholestérol), ce qui favorise l'apparition de la plaque d'athérome.

Qu'appelle-t-on glucides ?

Les glucides fournissent une partie de l'énergie nécessaire à l'organisme. Ils regroupent les sucres simples (sucre de canne, de betterave...) et les sucres complexes tirés de l'amidon (céréales, certains fruits et légumes...). L'amidon est transformé en sucre (glucose) sous l'effet d'enzymes

digestives. Les légumineuses (pois chiches, haricots...) et certains fruits (cerises, ananas, abricots, banane) contiennent une proportion non négligeable d'amidon.

Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ?

C'est un classement des aliments glucidiques en fonction de l'augmentation du taux de sucre dans le sang (la glycémie) qu'ils provoquent. Les aliments sont classés en trois catégories IG élevé, moyen et bas. Ce classement permet de répartir l'alimentation entre ces trois catégories, et de privilégier les aliments à IG bas et moyen.

Que faut-il manger au petit-déjeuner ?

Le petit-déjeuner doit être un repas complet pour permettre le démarrage de l'organisme. Il doit inclure un peu de graisse (beurre, jambon maigre)





Équilibrez votre assiette

En moyenne, 55 % des besoins nutritionnels quotidiens doivent être couverts par les glucides, 30 % par les lipides et 15 % par les protides.

pour répondre à la demande matinale en cholestérol ; des céréales sous forme de pain ou de muesli, mais attention à bien les choisir. Il vaut mieux privilégier le pain complet ou le pain bis, et éviter les céréales soufflées qui contiennent du sucre ajouté (sirop de glucose, amidons modifiés). Une boisson chaude, peu ou pas sucrée, et un fruit (compote sans sucre ou jus de fruit) compléteront le tout.

Peut-on concilier cholestérol et chocolat ?

Avoir du cholestérol n'interdit pas de manger du chocolat à condition de le choisir le plus noir possible. Ce sont les graisses des produits laitiers, ajoutées au cacao (pour faire du chocolat au lait), qui augmentent le

Pour un petit-déjeuner anti-cholestérol : pain complet, muesli et tartine légèrement beurrée...

cholestérol présent dans le chocolat. Le cacao n'est pas mauvais en soi car il contient du cuivre, du potassium, du phosphore, des vitamines B et des antioxydants (polyphénols). On a même démontré que chez l'homme, le chocolat noir avait des propriétés vasculaires favorables.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui se caractérise par une glycémie (taux de sucre dans le sang) anormalement élevée. Chez une personne en bonne santé, le pancréas secrète une hormone, l'insuline, qui régule le taux de sucre dans le sang. Chez un diabétique, la production d'insuline est dérégulée.

Avec modération...

Boire du vin a prouvé un certain effet bénéfique sur le système cardio-vasculaire à condition de l'associer à une alimentation saine et de ne pas commettre d'excès. L'équilibre se situe entre deux ou trois verres de vin par jour.

Tabac

Cigarette et cholestérol font mauvais ménage car, ensemble, ils multiplient le risque cardio-vasculaire par 4. Arrêter le tabac, c'est retrouver l'espérance de vie d'un non-fumeur.

Comment le tabac influence le taux de cholestérol ?

La nicotine contenue dans une cigarette diminue le taux de HDL (bon cholestérol) et oxyde le LDL. Altéré, le LDL risque de s'accumuler dans la paroi de l'artère pour y former, à plus ou moins long terme, une plaque d'athérome. L'accident cardio-vasculaire survient quand la plaque d'athérome se rompt et provoque la formation d'un caillot sanguin.

Les cigarettes « légères » sont-elles moins nocives ?

Non. Les cigarettes dites « légères », voire « ultra-légères » ont les mêmes effets nocifs que les cigarettes normales. Seul compte le nombre de cigarettes fumées chaque jour pour calculer le risque cardio-vasculaire.

Quels sont les effets du sevrage tabagique ?

Ils sont multiples. Peu de temps après la dernière cigarette, on observe généralement une baisse de la pression artérielle. Le sang est à nouveau oxygéné correctement et le risque cardiaque diminue. Puis le goût et l'odorat commencent à s'améliorer. La circulation sanguine reprend un rythme normal et la régénération des poumons débute. Deux ou trois ans après avoir arrêté de fumer, un individu retrouve le risque cardio-vasculaire d'un non-fumeur.

Infarctus et tabac

80 % des personnes de plus de 45 ans ayant fait un infarctus sont des fumeurs. Arrêter de fumer après un accident vasculaire réduit le risque de récurrence cardio-vasculaire ou de décès de 37 %.

Qu'y a-t-il dans une cigarette ?

De la nicotine, du goudron, et des agents de texture et de saveur qui regroupent 4 000 particules chimiques dont au moins 50 sont cancérogènes. Y figurent des poisons (arsenic, formol, ammoniac), un dissolvant (acétone), des métaux lourds (plomb, cadmium)...

Traitement

La diététique reste le premier des traitements contre le cholestérol. Les médicaments compléteront son action en fonction du diagnostic médical.

Doit-on prendre des médicaments si on a du cholestérol ?

Pas forcément. Toute personne ayant un LDL (mauvais cholestérol) supérieur à 1,90 g/l et ne présentant aucun facteur de risque commencera par suivre un régime diététique pendant trois mois.

Le médecin prescrira un traitement médicamenteux si le taux de LDL n'a pas baissé de manière significative à l'issue de cette période.

Mais en présence de facteurs de risque (obésité, antécédents cardio-vasculaires, diabète...), les médicaments seront prescrits d'emblée... avec le régime.

Quels médicaments sont-ils préconisés ?

Il existe deux familles :

- **Les statines** diminuent la production naturelle de cholestérol par le foie, réduisent la progression

de la plaque d'athérome et protègent les artères de l'inflammation.

- **Les fibrates** diminuent le LDL, en plus faible quantité que les statines, mais ils sont plus efficaces sur les triglycérides (autres graisses du sang) dont ils peuvent réduire le taux de moitié. On les prescrit quand les triglycérides dépassent 4 g/l. D'autres médicaments encore réduisent l'absorption du cholestérol par l'intestin.

Qu'est-ce que l'acide nicotinique ?

C'est une forme de vitamine B3 qu'on trouve dans les céréales, les champignons, le poulet, le foie, le poisson. L'acide nicotinique fait baisser le LDL, les triglycérides, et augmente le HDL.

Quand l'hérédité a du bon

Les habitants de Limone sul Garda (Italie) présentent une mutation génétique du HDL, le bon cholestérol. Ils sont ainsi protégés de l'athérosclérose et vivent fréquemment jusqu'à l'âge de 100 ans.

Qu'est-ce qu'un hypolémiant ?

C'est un médicament destiné à faire baisser le cholestérol.

Viandes

La viande favorise le cholestérol. Pour continuer d'en manger, il faut choisir les meilleures et respecter des règles de cuisson.

Quelles sont les viandes les moins grasses...

Toutes les viandes sont riches en graisses saturées mais en proportions variables. La viande de cheval arrive en tête avec le plus faible taux de lipides (2 %), suivie de la dinde (2,4 %) et du lapin (5,6 %). Le poulet est bien classé quand sa peau est retirée (4 %), moins quand elle est préservée (13,5 %). L'agneau (16 % de lipides) et le bœuf (14 %) sont à éviter.

... et les meilleurs morceaux ?

Le filet est le moins gras de tous les morceaux (de 3 % dans le filet de veau à 7 % dans la côte). Dans le porc, l'échine est cinq fois plus grasse que le filet.

L'alimentation de l'animal influence aussi la qualité de la viande : plus elle est industrielle, plus la viande est grasse.

Quel type de cuisson faut-il préférer ?

Le mijotage à chaleur moyenne vaut mieux que la cuisson au grill ou à la poêle. L'addition de matière grasse doit être modérée et d'origine végétale. Quant aux volailles, leurs filets s'accrochent bien d'une cuisson à la vapeur. Retirez toujours la peau car c'est là que se concentrent les graisses.

Pourquoi la graisse d'oie est-elle différente ?

Parce qu'elle contient des graisses insaturées qui protègent le système cardio-vasculaire. Sa teneur en cholestérol n'excède pas celle d'un beurre allégé mais elle est très calorique et difficile à digérer.

Chaud mais pas trop !

Cuire une viande à plus de 200 °C (thermostat 6 du four) rend ses graisses plus toxiques pour l'organisme.



Charcuteries et abats

Le saucisson sec contient 70 mg de cholestérol pour 100 g, le saucisson à l'ail en contient 100. Les abats, eux, battent tous les records : le foie de veau, par exemple contient 335 mg de cholestérol pour 100 g !



Manger sain et léger

*en ayant
du cholestérol*



QU'IL EST LOIN LE TEMPS des régimes « tristounes » qui prenaient des airs de punition. De nos jours, on sait manger sain et équilibré sans sacrifier au plaisir des yeux et des papilles. Souffrir d'un excès de mauvais cholestérol ne condamne pas à la morosité, loin de là, mais impose simplement de veiller au respect de quelques principes diététiques, qui peuvent d'ailleurs s'appliquer à tout le monde.

Le premier de ces principes consiste à adopter les bonnes graisses. Fini le beurre cuit (préférez les huiles végétales et les margarines), bienvenue aux viandes peu grasses (plutôt qu'aux charcuteries, pièces de bœuf ou d'agneau...), aux poissons (à manger deux à trois fois par semaine), aux fruits et légumes (à chaque repas). Le choix d'aliments pauvres en graisses prendra tout son sens si l'on choisit des modes de cuisson adaptés : lent mijotage en cocotte, papillote à la vapeur ou court-bouillon minute.

Enfin, les recettes de desserts proposées ici prouveront que, sans sucre ou sans excès de graisse, tout est permis ou presque, même si on a trop de cholestérol.

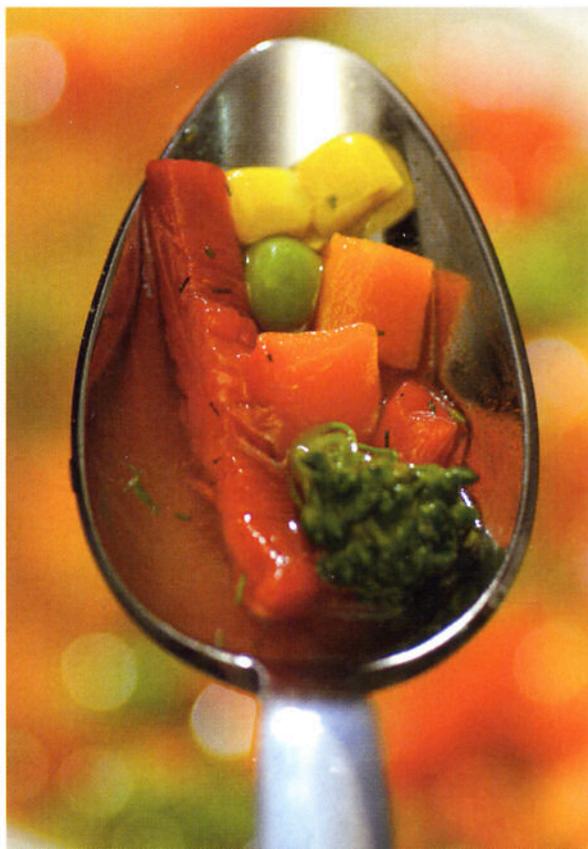
Potages et soupes

Froides ou chaudes, les soupes sont de toutes les saisons. Elles permettent de consommer chaque jour des légumes sans graisses ajoutées.

Consommé aux légumes

4 tomates • 1 poivron rouge • 1 carotte • 200 g de brocoli
• 200 g de petits pois • 200 g de maïs en boîte
• 1 l de bouillon de volaille maigre • tabasco

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Cuisson : 15 min



- ☞ Pelez les tomates après les avoir ébouillan-
tées, épépinez-les puis concassez-les.
- ☞ Épépinez le poivron et coupez-le en laniè-
res.
- ☞ Écossez les petits pois. Pelez la carotte et
coupez-la en petits dés.
- ☞ Séparez le brocoli en tout petits bouquets.
- ☞ Mettez tous les légumes dans une grande
casserole, ajoutez le bouillon de volaille et lais-
sez cuire 15 à 20 minutes.
- ☞ Au moment de servir, ajoutez un trait de
tabasco.

Crème de potiron aux châtaignes

- 500 g de potiron • 400 g de châtaignes précuites
- 1 pomme de terre • 1 carotte • 1/4 de l de lait écrémé
 - 1 l de bouillon de volaille • muscade • sel et poivre

Pour 4 personnes

Préparation :

15 min

Cuisson : 30 min

☞ Retirez l'écorce du potiron et les graines, découpez la chair en gros dés.

☞ Épluchez la carotte et la pomme de terre et coupez-les en dés. Versez le bouillon de volaille sur les légumes.

☞ Salez, poivrez, muscadez et laissez cuire à feu moyen durant 30 minutes

☞ Rincez les châtaignes et faites-les chauffer dans le lait.

☞ Quand le potiron, la pomme de terre et la carotte sont cuits, passez-les au mixer en ajoutant un peu de bouillon de cuisson. Ajoutez les châtaignes et le lait dans le mixer.

☞ Allongez petit à petit la soupe avec le bouillon de cuisson.

☞ Faites réchauffer et servez avec quelques pluches de persil. Consommez très chaud.



Minestrone

2 poireaux • 3 carottes • 200 g de pommes de terre • 2 tomates
• 200 g de courgettes • 200 g de haricots mange-tout • 1 navet
• 200 g de haricots frais • 2,5 l d'eau • 50 g de spaghetti fins
• 20 feuilles de basilic • 2 gousses d'ail • 4 c. à soupe d'huile
d'olive • sel et poivre

Pour 3 à 4 personnes

*Préparation :
30 min*

Cuisson : 1 h 20

Épluchez, lavez puis taillez en petits dés les poireaux, les carottes, les pommes de terre, le navet, les courgettes et les haricots mange-tout. Écossez les haricots frais.

Pelez les tomates, coupez-les en deux, épépinez-les puis concassez-les.

Faites chauffer 2 cuillères d'huile dans un fait-tout, ajoutez les poireaux, les carottes, le navet et les courgettes. Laissez-les revenir doucement pendant 5 minutes, puis assaisonnez-les.

Ajoutez les haricots écosés, couvrez le tout d'eau et laissez cuire pendant 40 minutes.

Ajoutez alors les mange-tout, les tomates, et les pommes de terre, puis 20 minutes après, les spaghetti coupés en petits morceaux.

Mixez les feuilles de basilic avec l'ail haché et une pincée de sel, ou pilez-les dans un mortier. Incorporez-y peu à peu le reste d'huile d'olive, ajoutez 3 cuillères du bouillon de cuisson pour délayer et versez ce pistou dans la soupe retirée du feu. Remuez et servez.

Soupe de courgettes au curcuma

1 c. à café d'huile • 1 c. à café de curcuma (ou de poudre de curry) • 1 kg de courgettes • eau • sel

Pour 4 personnes

*Préparation :
20 min*

Cuisson : 20 min

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, à feu doux, avec la cuillère d'épice, juste le temps nécessaire pour que le parfum du curcuma se développe.

Lavez les légumes, ne les pelez pas et coupez-les en dés. Jetez-les dans la cocotte. Remuez.

Couvrez d'eau et faites cuire pendant environ 20 minutes.

Mixez le tout (avec l'eau de cuisson) et servez aussitôt.

Soupe de courgettes au curcuma



Soupe froide à la tomate

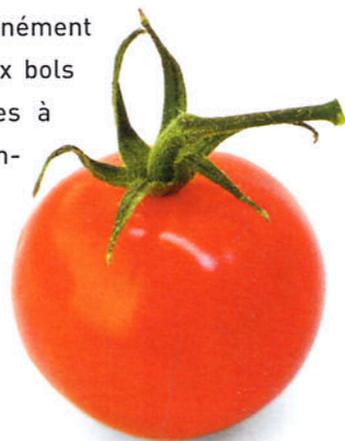
25 cl de jus de tomate froid • 2 yaourts froids • 1 gousse d'ail
• 1 citron vert • sel de céleri • fines herbes au choix :
ciboulette, cerfeuil, persil... • paprika • sel et poivre

☞ Versez le jus de tomate dans un bol, ajoutez-y le sel de céleri et quelques gouttes de citron vert. Mélangez.

☞ Versez les deux yaourts dans un autre bol, ajoutez le jus de la gousse d'ail pressée, une pincée de paprika et deux cuillerées à café de jus de citron. Fouettez le mélange, salez si nécessaire.

☞ Versez simultanément le contenu des deux bols dans deux assiettes à soupe, sans mélanger les deux.

☞ Décorez de fines herbes, poivrez.



Pour 2 personnes
Préparation :
5 min
Pas de cuisson

Soupe glacée au concombre

2 concombres • 400 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses • 5 cl de lait 1/2 écrémé • 3 c. à soupe d'huile d'olive
• 25 belles feuilles de menthe • 1/2 c. à café de paprika
• sel et poivre

☞ Pelez et épépinez les concombres. Coupez-les en dés et faites-les dégorger pendant environ 30 minutes avec du gros sel.

☞ Une fois dégorchés, rincez-les et pressez-les.

☞ Lavez les feuilles de menthe.

☞ Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixer. Mixez le tout.

☞ Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais pendant au moins 2 heures

☞ Servez très froid avec quelques feuilles de menthe en décor.

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min
30 min pour le concombre
Repos : 2 h



Soupe de poisson

500 g de cabillaud • 2 tomates • 2 oignons • 1 kg de pommes de terre • 1 poivron • 4 gousses d'ail • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 l d'eau • safran • sel

☞ Pelez les pommes de terre et coupez-les en tranches épaisses. Pelez les oignons et l'ail puis émincez-les. Coupez les tomates et le poivron en morceaux. Lavez le poisson, ôtez les arêtes s'il y a lieu.

☞ Mettez tous les légumes dans une casserole, salez et ajoutez l'huile d'olive et une pointe

de safran. Portez à ébullition. Ajoutez le poisson et laissez frémir pendant 15 à 20 minutes. Vérifiez que les légumes sont cuits.

☞ Égouttez les légumes, mixez-les et reversez-les dans la soupe. Servez aussitôt.

Pour 4 personnes

Préparation :

10 min

Cuisson : 20 min

Velouté de champignons

300 g de champignons de Paris • 2 gousses d'ail • 1 échalote
• 1 c. à soupe d'huile végétale • 3 c. à soupe de farine
• 25 cl de lait écrémé • 50 cl de bouillon de volaille

☞ Nettoyez les champignons, coupez le pied et passez-les rapidement sous l'eau. Séchez-les soigneusement et émincez-les. Citronnez-les.

☞ Pelez les gousses d'ail et l'échalote et hachez-les.

☞ Faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'ail et l'échalote. Ajoutez ensuite les champignons au citron. Laissez cuire quelques minutes puis saupoudrez de farine. Remuez. Salez et poivrez.

☞ Mélangez le bouillon et le lait, ajoutez aux champignons et laissez cuire 15 minutes environ.

☞ Mixez le velouté pour qu'il soit bien lisse. Servez.

Pour 4 personnes

Préparation :

15 min

Cuisson : 25 min



Entrées

Rien de tel qu'une salade appétissante ou un hors d'œuvre chaud pour ouvrir l'appétit. Prévoir une entrée au menu évitera également aux affamés de se ruer sur le pain en attendant le plat de résistance.

Moules au chou-fleur

1 petit chou-fleur • 2 l de moules • 2 yaourts à 0 % de matières grasses • 4 échalotes grises • 2 c. à soupe de moutarde forte
• 10 cl de vin blanc • 1 branche de céleri • 1 bouquet de persil
• sel et poivre

Pour 4 personnes

*Préparation :
20 min*

Cuisson : 15 min

☞ Séparez le chou-fleur en petits bouquets. lavez-les et faites-les cuire à la vapeur, ils doivent rester croquants. Égouttez-les.

☞ Grattez les moules et lavez-les. Mettez-les dans une grande cocotte sur feu vif avec le vin blanc, la branche de céleri et le persil jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Laissez-les refroidir. Réservez le jus de cuisson et filtrez-le. Décoquillez les moules.

☞ Dans une jatte, mélangez les yaourts, la moutarde, les échalotes hachées et quelques cuillerées de jus de cuisson. Poivrez. Salez éventuellement.

☞ Disposez les moules et les bouquets de chou-fleur dans un saladier.

☞ Arrosez de sauce avant de mélanger délicatement. Servez encore tiède.



Moules au chou-fleur



Ratatouille

Pour 4 personnes

Préparation :

15 min

Cuisson : 40 min

1 aubergine • 4 grosses tomates • 4 petites courgettes
• 1 poivron vert • 1 poivron rouge • 2 gousses d'ail • 2 oignons
moyens • 1 c. à café d'origan séché • 2 grandes feuilles
de laurier • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Entaillez les tomates en croix et ébouillantez-les. Lorsqu'elles sont froides, pelez-les et hachez grossièrement la chair.

Coupez l'aubergine en tranches et faites-la dégorger dans du sel pendant 20 minutes.

Rincez et épongez les tranches avec du papier absorbant.

Retirez les pédoncules des poivrons, épépinez-les et coupez-les en lanières.

Épluchez l'ail et écrasez-le.

Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.

Faites-le revenir dans l'huile chaude pendant 10 minutes. Ajoutez l'ail et laissez cuire 1 minute. Incorporez l'aubergine, les poivrons et les courgettes. Poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes, en remuant. Ajoutez les tomates, l'origan et les feuilles de laurier, salez et poivrez, réduisez le feu, couvrez et laissez frémir 15 minutes.

Faites cuire encore 5 minutes à découvert pour que le jus épaississe. Servez chaud ou à température ambiante.





Salade de carottes à l'orange

500 g de carottes • 2 oranges • 1 jus de citron • 1 c. à café de sucre • 1 c. à soupe de fleur d'oranger • 1 filet d'huile d'olive • sel et poivre

➤ Lavez et grattez les carottes, râpez-les finement. Pelez les oranges à vif en retirant la peau blanche, réservez le jus. Coupez-les en petits morceaux et mélangez-les aux carottes râpées.

➤ Ajoutez le jus des oranges.
➤ Assaisonnez avec la fleur d'oranger, le sucre, le jus de citron, l'huile. Salez, poivrez et laissez reposer au moins une heure au frais.

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Pas de cuisson
Repos : 1 h

Tomates farcies au fromage blanc

4 tomates bien fermes • 6 c. à soupe de fromage blanc à 0 % de matières grasses • 1 botte de cresson • 1 cœur de laitue • sel de céleri • poivre

➤ Lavez la laitue. Séchez-la et détaillez-la en chiffonnade. Retirez les tiges du cresson. Lavez-le soigneusement. Hachez les feuilles.

➤ Lavez les tomates. Décalottez-les et évidez-les à l'aide d'un petit couteau. Salez l'intérieur et retournez les tomates sur un plat pour qu'elles perdent leur eau de végétation.

➤ Dans une jatte, mélangez le fromage blanc, le cresson, salez et poivrez.

➤ Égouttez les tomates et remplissez-les du mélange au fromage blanc. Présentez-les sur la chiffonnade de laitue.

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Pas de cuisson

Sauces

Longtemps synonyme de gras, les sauces ont été bannies des régimes anti-cholestérol. Elles peuvent à nouveau égayer les repas à condition de faire preuve de légèreté. Un peu d'astuce dans le choix des ingrédients et le tour est joué !

Sauce façon tartare

1 pot de yaourt • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à café de jus de citron • 1 c. à café de miel liquide • 1 c. à soupe de persil
• 2 cornichons • 4 brins d'estragon • 3 c. à soupe de câpres
• 1 demi-concombre • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min
Pas de cuisson

 Effeuillez l'estragon et hachez-le avec le persil. Hachez finement les cornichons et les câpres et le concombre pelé et épépiné.

 Mélangez le yaourt avec la moutarde et le miel, ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez les herbes hachées et le mélange cornichons/câpres.

Sauce rémoulade

2 c. à soupe de moutarde forte • 1 c. à café de fécule de pomme de terre • persil plat • ciboulette • cerfeuil • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
5 min

 Délayez la fécule dans 20 cl d'eau froide. Faites chauffer doucement en mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe. Retirez du feu dès le début de l'ébullition.

dans un grand bol et ajoutez petit à petit le mélange à la fécule en fouettant comme si vous montiez une mayonnaise.

 Mettez 2 cuillères à soupe de moutarde

 Salez et poivrez. Ajoutez les herbes de votre choix, finement ciselées.



Sauce au yaourt

- 1 yaourt à 0 % de matières grasses • 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à thé de moutarde forte • sel et poivre • herbes de Provence
- 1 c. à café de basilic haché • 1 à 2 gousses d'ail émincées

Pour 4 personnes
Préparation :
5 min

☞ Dans un bol, mélangez le yaourt à la moutarde, puis les herbes, l'ail et la sauce soja. Salez légèrement et poivrez. Mélangez vigoureusement le tout.

☞ Servez avec des crudités, une salade de lentilles, de maïs, d'endives...



Vinaigrette à l'eau

- 1 c. à soupe de moutarde forte • 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 3 ou 4 c. à soupe d'eau
- sel et poivre • ciboulette ou herbes de Provence au choix

Pour 4 personnes
Préparation :
5 min

☞ Mettez la moutarde dans un bol, ajoutez le vinaigre, le sel et le poivre. Fouettez pour émulsionner puis ajoutez l'huile d'olive et l'eau.

☞ Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût et ajoutez des herbes fraîches.



Vinaigrette au miel

- 2 c. à café de moutarde • 2 c. à café de miel • 2 ou 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • huile végétale • 1 gousse d'ail
- sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min

☞ Mélangez la moutarde et le miel, puis ajoutez le vinaigre balsamique et montez le tout comme une mayonnaise avec l'huile.

☞ Écrasez la gousse d'ail et ajoutez-la en dernier lieu. Salez, poivrez.

☞ Attention à la quantité d'huile !

Viandes et volailles

Principale source de cholestérol, la viande est souvent associée à des recettes riches en graisses. Inutile de se priver pourtant, à condition de choisir les préparations les plus légères.

Brochettes de volaille marinées

500 g de blanc de volaille • 2 c. à soupe de sauce soja
• 2 c. à soupe de coriandre fraîche • 2 c. à soupe de miel
liquide • 1 gousse d'ail • 1 pincée de piment • 1 c. à soupe
d'huile d'arachide • 1 poivron rouge

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Repos : 1 h
Cuisson : 6 à 7 min

 Détaillez la viande en cubes. Pelez et pressez la gousse d'ail, dans une jatte, mélangez-la à la sauce soja, ajoutez le miel, la coriandre ciselée, le piment et l'huile. Ajoutez la viande. Remuez bien et laissez mariner au frais pendant au moins 1 heure en retournant de temps en temps.

 Égouttez les cubes de viandes et enfitez-les sur des brochettes en alternant avec des petits carrés de poivron rouge.

 Passez les brochettes sous le grill du four en les retournant une fois. Servez bien chaud avec du riz blanc.

Brochettes de volaille marinées







Cailles aigre-doux

4 cailles • 500 g de patates douces • 2 c. à soupe de lait écrémé
1 ananas Victoria • 1 citron • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Cuisson : 30 à 40 min

🌀 Pelez les patates douces et détaillez-les en rondelles épaisses. Faites-les cuire à la vapeur pendant 30 à 40 minutes. Puis écrasez-les en purée, ajoutez le lait, salez et poivrez.

🌀 Épluchez l'ananas, retirez les petits yeux noirs, coupez-le en deux et retirez la partie centrale. Coupez des tranches épaisses et réservez le jus.

🌀 Versez 2 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et faites rôtir les cailles 8 à 10 minutes

en les retournant souvent. Jetez la graisse de cuisson et ajoutez dans la cocotte 6 cuillères à soupe de jus d'ananas puis les tranches de fruit. Salez et poivrez. Faites chauffer encore 20 minutes à couvert.

🌀 Servez une caille par personne avec la purée bien chaude, les tranches d'ananas et le jus de cuisson à part. Retirez la peau de la volaille, c'est la partie la plus grasse.



Émincé de poulet au citron et au thym

2 escalopes de poulet • 1 citron • 1 oignon • 1 ou 2 gousses d'ail • 1 yaourt à la grecque • 1 c. à café de miel • 1 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 c. à café de 5 épices • 1 c. à café thym
• 1 à 2 c. à soupe de vin blanc • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min
Cuisson : 15 à 20 min
Repos : 1 h

🌀 Émincez le poulet. Versez le jus du citron dans un bol avec une cuillerée à café de miel et ajoutez le poulet en lanières. Mélangez, laissez reposer une heure au moins.

🌀 Pendant ce temps, faites revenir l'ail et l'oignon finement coupés dans 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol. Réservez puis faites chau-

fer le poulet avec sa marinade. Ajoutez les épices et le thym et faites revenir 5 minutes.

🌀 Rajoutez le mélange ail/oignons et laissez caraméliser, mouillez avec le vin blanc. Hors du feu, ajoutez le yaourt. Réchauffez rapidement sans cuire, (le yaourt se désagrège s'il cuit). Servez avec du riz.

Filet mignon au miel et gingembre

1 filet mignon de porc • 1 c. à soupe de miel liquide • 75 g de gingembre frais • 1 c. à café de cinq épices • 2 gousses d'ail
• 1 c. soupe de sauce de soja • 2 c. à soupe d'huile d'olive
• sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Cuisson : 35 à 40 min
Repos : 1 h

 Dégraissez parfaitement le mignon de porc. Pelez la racine de gingembre et râpez-en la moitié. Écrasez l'autre moitié au presse-ail, ajoutez du sel, les cinq épices, la sauce de soja, l'ail dégermé et écrasé, le miel et un peu d'huile. Puis, faites mariner la viande dans ce mélange pendant 1 heure.

 Faites dorer la viande dans une cocotte, couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes. Remuez doucement et mouillez avec de l'eau si la sauce caramélise.

 Quand la viande est cuite, ajoutez le gingembre râpé et le poivre.

 Servez avec des brocolis.

Filets de dinde au poivre

4 filets de dinde • 1 yaourt nature à 0 % de matières grasses
• 2 c. à soupe de poivre vert • 2 belles tomates • 1 c. à soupe d'huile végétale • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
5 min
Cuisson : 5 à 6 min

 Entaillez les tomates en croix et ébouillantez-les. Lorsqu'elles sont froides, pelez-les. Épépinez-les et hachez grossièrement la chair.

 Égouttez le poivre vert.

 Faites chauffer tout en fouettant le yaourt avec le poivre vert et les tomates concassées. Salez et poivrez.

 Huilez très légèrement les filets de dinde et faites-les griller 2 à 3 minutes de chaque côté. Servez-les avec la sauce, accompagnés d'un riz blanc ou de légumes cuits à la vapeur.

Filet mignon au miel et gingembre



Saltimbocca de veau

4 escalopes de veau très fines • 4 très fines tranches de jambon cru italien maigre • 4 feuilles de sauge fraîche • 1 petite boîte de pulpe de tomates nature • 1 oignon émincé • 1 gousse d'ail pressée • huile d'olive • sel et poivre

Pour 4 personnes :

*Préparation :
30 min*

Cuisson : 15 min

 Sur chaque escalope, déposez une tranche de jambon cru, puis une feuille de sauge. Roulez le tout en serrant bien. Découpez chaque escalope roulée en deux ou trois tronçons selon sa largeur, pour obtenir des rouleaux étroits. Maintenez-les fermés avec un cure-dents.

 Dans une sauteuse, faites revenir les saltimbocca dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et laissez-les dorer un peu. Ajoutez l'oignon et l'ail, la pulpe de tomates et un peu d'eau (5 à 10 cl). Salez légèrement car le jambon l'est déjà.

 Laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 12 minutes pour que la viande achève sa cuisson et que la sauce réduise.

Veau au citron

4 escalopes de veau • 1 gros oignon • 5 carottes • 400 g de champignons de Paris • huile d'olive • 1 citron non traité • thym • sel et poivre

Pour 4 personnes

*Préparation :
20 min*

Cuisson : 30 min

 Découpez les escalopes en petits dés. Pelez et émincez l'oignon, coupez les carottes en rondelles. Nettoyez les champignons. Prélevez le zeste du citron, pressez le jus et réservez-le.

 Faites blanchir les carottes dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. Puis, égouttez-les et réservez-les.

 Faites revenir la viande salée et poivrée avec un peu d'huile d'olive. En fin de cuisson, ajoutez le zeste et le jus du citron, réservez.

 Dans une cocotte, faites revenir l'oignon avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez les carottes et les champignons émincés. Ajoutez un peu de thym et laissez mijoter 10 minutes en remuant de temps en temps.

 Ajoutez la viande citronnée aux légumes et remuez. Servez avec du riz ou du blé.

Saltimbocca de veau



Poissons

En papillote, au court-bouillon ou mariné, le poisson peut se cuisiner en toute légèreté, avec peu de matières grasses. En manger trois fois par semaine est une des règles à suivre pour bénéficier d'une alimentation équilibrée.

Brochettes de poisson mariné

600 g à 800 g de poisson blanc (colin, lieu noir, cabillaud)

- 2 citrons verts • 4 tomates • 1 c. à café de citronnelle en poudre • 1 c. à café bombée de curry en poudre
- 15 à 20 cl d'huile • sel et poivre

Pour 4 personnes

*Préparation :
10 min*

*Marinade : 30 min
Cuisson : 5 à 10 min*

 Préparez la marinade : mélangez l'huile, le jus des citrons et les épices dans un plat. Mettez-y le poisson coupé en gros cubes et laissez mariner au moins 30 minutes mais pas plus d'une heure sinon le poisson cuit dans le citron.

 Égouttez le poisson. Faites les brochettes en alternant dés de tomate et dés de poisson mariné. Jetez le reste de la marinade.

 Faites cuire 5 à 10 minutes selon la grosseur des cubes de poissons, à la plancha, à la poêle ou doucement à la vapeur.

Brochettes de poisson mariné





Cabillaud à l'ail

500 g de cabillaud • 50 cl de court-bouillon • 1 tête d'ail nouveau • 1 bouquet de persil • 200 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses • 20 à 25 cl d'huile d'olive
• le jus d'1 citron • 3 feuilles de gélatine

Pour 4 personnes
Préparation :
25 min
Cuisson : 15 min
Repos : 2 h

 Faites pocher le cabillaud au court-bouillon pendant 15 minutes puis laissez-le refroidir.

 Pelez la tête d'ail, passez les gousses au mixer. Salez et poivrez. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de persil plat haché. Montez le mélange comme une mayonnaise en ajoutant lentement, en filet très fin, 20 à 25 cl d'huile d'olive.

 Faites tremper la gélatine dans l'eau froide puis faites-la fondre dans 2 cuillères à soupe de court-bouillon chaud. Ajoutez-la au fromage blanc. Incorporez la mayonnaise au fromage blanc et émiettez-y le poisson. Versez le mélange dans un moule à cake ou en couronne et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.

Ceviche de poisson

4 filets de poisson blanc • 1 jus d'un citron vert • 1 zeste de citron vert • baies de poivre rouge • 1 oignon rouge • piment d'Espelette en poudre • quelques feuilles de coriandre
• dés de tomate

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min
Pas de cuisson
Repos : 1 h

 Lavez le poisson, détaillez-le en lanières.

 Prélevez le zeste du citron et pressez le jus. Coupez le zeste en fines lanières.

 Recouvrez le poisson de jus de citron et poudrez-le de piment en poudre. Recouvrez-le d'un film alimentaire pour laisser macérer.

 Laissez macérer 1 heure au minimum dans le réfrigérateur. Au moment de servir, dressez les lanières de ceviche, parsemez de zestes de citron vert, d'oignons rouges en fines lanières et de baies de poivre rouge. Décorez de coriandre et servez avec des dés de tomate.

Filets de poisson à la bière

- 4 filets de poisson de poisson blanc • 400 g de champignons
- 50 cl de bière blonde • 2 pommes • 2 citrons • 4 échalotes
- 4 brins de thym • 1 feuille de laurier • 1 bouquet de persil
- 15 g de margarine

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Cuisson : 30 min

 Pelez les pommes et coupez-les en deux, retirez le cœur et les pépins. Coupez-les en fines lamelles, citronnez-les. Faites chauffer la margarine et ajoutez les pommes. Laissez cuire à feu doux 20 minutes.

 Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une grande cassero-

le avec le jus d'un citron, les échalotes hachées, le thym, le laurier, 20 cl d'eau et la bière. Salez et poivrez. Portez à ébullition.

 Pochez les filets de poisson 10 minutes dans le liquide. Égouttez-les. Faites réduire la cuisson et filtrez-la. Servez les filets de poisson avec la sauce et la compote de pommes.

Rôti de lotte

- 1 queue de lotte d'1,2 kg • 3 gousses d'ail • 4 belles tomates
- 1 feuille de laurier • 1 citron • 1 pincée d'origan • 20 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de moutarde • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Cuisson : 20 min

 Faites retirer l'arête centrale et la peau du poisson par le poissonnier. Pelez les gousses d'ail, détaillez-en une en éclats.

 Préchauffez le four à 210 °C. Piquez la lotte de 2 ou 3 éclats d'ail. Salez et poivrez la partie centrale, ajoutez les 2 autres gousses d'ail coupées en fines lamelles et saupoudrez d'origan.

 Ficelez le poisson en rôti et faites-le dorer dans un peu d'huile d'olive. Placez-le dans un plat allant au four, entourez-le des 4 tomates, versez dessus un jus de citron et le vin blanc

sec. Ajoutez une feuille de laurier et enfournez 20 minutes. Arrosez-le souvent.

 Mettez-la lotte cuite dans le plat de service. Entourez-la des demi-tomates.

 Déglacez le plat de cuisson avec une cuillère à soupe de moutarde. Nappez le poisson de sauce et servez avec du riz blanc.

Filets de poisson à la bière



Saint-Jacques aux endives

- 16 noix de Saint-Jacques • 8 endives • 50 g de beurre
- 1 c. à café de sucre • 2 grosses tomates • 2 échalotes
- 15 cl de vin blanc • 5 cl de crème fraîche allégée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Pour 4 personnes

Préparation :

20 min

Cuisson : 30 min

 Lavez les endives et évidez leur base un peu amère. Coupez-les dans le sens de la longueur.

 Faites fondre 20 g de beurre, ajoutez les endives, saupoudrez-les de sucre. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes en surveillant.

 Entaillez les tomates en croix et ébouillantez-les. Lorsqu'elles sont froides, pelez-les, Épépinez-les et hachez grossièrement la chair. Épluchez et hachez l'échalote. Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une sauteuse.

 Ajoutez les tomates et les échalotes. Mélangez bien et faites revenir 2 minutes

 Ajoutez le vin blanc et laissez réduire de 2/3 à petits bouillons. Ajoutez la crème. Retirez du feu et filtrer la sauce.

 Coupez les noix de Saint-Jacques en 2 horizontalement. Faites chauffer 10 g de beurre dans une poêle à feu vif. Faites-y sauter les noix quelques secondes de chaque côté pour les saisir.

 Sur chaque assiette, dressez un lit d'endives, disposez les noix de Saint-Jacques et nappez de sauce.



Salade de haddock aux abricots

12 abricots pas trop mûrs • 300 g de haddock • 24 feuilles de capucine • 50 g d'amandes effilées • le jus d'1 citron
• 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Pour 4 personnes

*Préparation :
20 min*

Repos : 20 min

Lavez et essuyez les abricots. Coupez-les en deux puis retirez les noyaux. Placez-les dans un bol, arrosez-les de la moitié du jus de citron et mélangez. Laissez reposer 20 minutes.

Avec un couteau fin et bien aiguisé, coupez le haddock en lamelles très fines.

Faites dorer les amandes dans une poêle sèche.

Lavez les feuilles de capucine, épongez-les et coupez 16 feuilles en lanières. Réservez les autres pour la décoration.

Disposez les oreillons d'abricots puis le haddock et les feuilles de capucine. Arrosez du jus de citron restant, de l'huile d'olive, salez, poivrez. Dispersez les amandes effilées et décorez des feuilles de capucine restantes. Servez.



Accompagnements

Les légumes sont à l'honneur pour accompagner viandes et poissons. Riches en fibres et en vitamines, ils sont le gage d'un repas équilibré et permettent quantité d'audaces gustatives.

Ail en chemise, pommes au four

4 têtes d'ail • 4 pommes de terre type BF 15
• 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour 4 personnes

Préparation :

20 min

Cuisson : 45 min

-  Préchauffez le four à 150° (th. 5).
-  Lavez les pommes de terre.
-  Coupez les tiges des têtes d'ail. Emballez chaque tête d'ail dans du papier sulfurisé légèrement enduit d'huile à l'aide d'un pinceau.
-  Mettez les pommes de terre encore humides dans un grand plat allant au four. Faites-les cuire pendant 15 minutes.
-  Ajoutez les têtes d'ail et cuisez encore 30 minutes. Sortez les pommes de terre et les têtes d'ail du four.
-  Servez aussitôt. Chaque convive presse les gousses d'ail. La chair est fondante et douce. C'est l'accompagnement parfait d'un poisson ou d'une viande.

Ail en chemise, pommes au four



Courgettes farcies

4 courgettes rondes • 3 tomates • 50 g de riz • 1 poivron vert
1 poivron rouge • 200 g de jambon blanc dégraissé • 2 oignons
3 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • thym • basilic
• sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
20 min
Cuisson : 15 à 20 min

 Lavez les courgettes et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Sortez-les, égouttez-les et creusez-les par le haut pour les évider. Réservez la chair.

 Faites cuire le riz.

 Lavez et coupez les tomates en morceaux. Lavez les poivrons, épépinez-les et détaillez-les en morceaux. Émincez les oignons et écrasez l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les oignons et l'ail, puis

les poivrons, les tomates, la chair des courgettes et le thym. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 minutes à feu vif.

 Coupez le jambon en petits dés et ajoutez-le au mélange. Égouttez le riz et ajoutez-le à la farce. Mélangez. Farcissez les courgettes.

 Disposez les courgettes dans un plat à gratin très légèrement huilé et mettez à four chaud. Laissez cuire 15 minutes.

 Servez parsemé de basilic ciselé.

Flans de pomme de terre

600 g de pommes de terre à gratin • 50 cl de crème allégée
• 50 cl de lait • 1 œuf • 60 g d'échalotes • 1 gousse d'ail
• 1 branche de thym • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
20 min
Cuisson : 30 min
Repos : 2 h

 Pelez les pommes de terre et émincez-les très finement comme des chips. Pelez les échalotes et hachez-les finement. Battez l'œuf en omelette, ajoutez la crème et le lait, salez et poivrez. Ajoutez le thym effeuillé.

 Mélangez les pommes de terre, les échalotes et la crème. Laissez reposer 2 heures.

 Frottez d'ail les parois du moule ou des moules individuels et huilez-les légèrement. Faites cuire les flans pendant 30 minutes dans un four chaud (200 °C). Servez chaud ou tiède.

Flans de pomme de terre



Purée de lentilles corail

200 g de lentilles corail • 1 c. à café de cumin • 1 c. à café de coriandre • 1 c. à café de paprika • 1 gousse d'ail • sel de céleri
• 30 g de beurre

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min
Cuisson : 15 à 20 min

 Faites cuire les lentilles corail 15 minutes dans de l'eau bouillante non salée. Égouttez-les et réservez l'eau de cuisson.

 Mixez les lentilles avec les épices et l'ail pressé. Ajoutez du jus de cuisson jusqu'à obte-

nir la consistance d'une purée. Ajoutez 30 g de beurre. Rectifiez l'assaisonnement avec un peu de sel de céleri si nécessaire.

 Saupoudrez de paprika et décorez de feuilles de persil avant de servir.

Salade aux fèves

600 g de fèves • 300 g de haricots verts • 300 g de haricots blancs frais • 1 poivron vert • 3 oignons verts • persil
• le jus d'1 citron • 2 c. à soupe d'huile • sel et poivre

Pour 4 à 6 personnes
Préparation :
25 min
Cuisson : 40 min

 Écossez les fèves et faites-les blanchir 1 minute dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau fraîche. Retirez la pellicule qui les recouvre.

 Équeutez les haricots verts. Faites cuire les haricots blancs 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les haricots verts puis, cinq minutes plus tard, les fèves et les poivrons coupés en lanières.

 Égouttez ensuite tous les légumes.

 Hachez les oignons et ciselez le persil. Mélangez-les dans un bol avec le jus de citron et l'huile, salez et poivrez.

 Versez l'assaisonnement sur les légumes, remuez et servez frais.



Taboulé à la libanaise

4 grosses tomates fermes • 1 botte d'oignons verts • 2 bottes de persil plat • 1 botte de menthe fraîche • 1 petite poignée de boulghour brun, moyen (blé concassé) • 1 citron
• 2 c. d'huile d'olive • sel

Pour 4 personnes
Préparation :
20 min
Repos : 1 h

☞ Faites ramollir le boulghour dans un bol d'eau chaude pendant 15 minutes.

☞ Lavez et équeutez le persil, puis coupez-le au couteau (ou aux ciseaux dans un verre). Faites de même avec la menthe. Coupez les oignons verts très finement, les tomates en petits dés, et mettez le tout dans le saladier.

☞ Lorsque le boulghour ne craque plus, sortez-le de l'eau et pressez-le entre les mains pour l'essorer. Ajoutez-le dans le saladier.

☞ Pressez le citron, salez puis ajoutez l'huile d'olive. Arrosez le taboulé et gardez-le au frais pendant 1 heure.



Tian de légumes

200 g de choux de Bruxelles • 3 grosses tomates • 2 navets
• 200 g de brocoli • 2 gousses d'ail • 2 c à café d'origan séché
• 40 g de parmesan • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min
Cuisson : 1 h

☞ Lavez et épluchez les légumes. Détaillez le brocoli en bouquets. Pelez les navets découpez-les en fines rondelles. Faites de même avec les tomates.

☞ Préchauffez le four à 180 °C.

☞ Disposez les brocolis, les navets, les choux de Bruxelles et les tomates en rangées bien serrées dans un plat allant au four.

Hachez l'ail, mélangez l'ail, l'origan, le parmesan, l'huile d'olive, le sel et le poivre,

☞ Répartissez ce mélange sur les légumes. Ajoutez 30 cl d'eau. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et faites cuire 1 heure.

Desserts

Comment imaginer se priver de dessert ? Heureusement, avoir du cholestérol n'exige pas pareil sacrifice car les desserts diététiques sont nombreux et peuvent répondre aux besoins de chacun. Recettes sans œufs ou sans sucre, faites votre choix !



Entremets aux framboises

75 cl de lait écrémé • 200 g de sucre en poudre • 1 orange non traitée • 5 blancs d'œufs • 100 g de féculé • 3 feuilles de gélatine • 100 g de cerises confites • 300 g de framboises
• 15 cl de Grand-Marnier

Pour 4 à 6 personnes

Préparation :

20 min

Cuisson : 15 à 20 min

Repos : 2 h

☞ Versez 50 cl de lait dans une casserole, ajoutez 150 g de sucre et le zeste de l'orange très finement râpé. Faites chauffer sur feu doux. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide.

☞ Dans une autre casserole, délayez la féculé dans 25 cl de lait. Tout en remuant, versez dessus le mélange lait/sucre bouillant et faites chauffer sans laisser bouillir. Retirez du feu et ajoutez la gélatine bien essorée.

☞ Montez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel et incorporez-y 50 g de sucre.

☞ Versez ce mélange dans la casserole de crème, ajoutez le Grand-Marnier. Faites chauffer en mélangeant.

☞ Versez le mélange dans des ramequins légèrement huilés, tapissés de cerises confites. Laissez tiédir puis faites prendre au froid pendant 2 heures.

☞ Passez les framboises au mixer, servez les ramequins démoulés, accompagnés de coulis de framboises.

Entremets aux framboises



Gâteau au chocolat sans sucre

125 g chocolat noir • 50 g de margarine • 50 g de poudre d'amandes • 20 g de farine • 3 œufs

Pour 4 personnes

*Préparation :
20 min*

Cuisson : 20 à 25 min

-  Préchauffez le four, thermostat 7.
-  Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Faites fondre le chocolat et ajoutez la margarine en pommade. Mélangez bien avant d'ajouter la poudre d'amandes, la farine, les 3 jaunes d'œufs.
-  Montez les blancs en neige dans un saladier et incorporez-les délicatement au mélange.
-  Versez le mélange dans un moule huilé et fariné, ou dans un moule en silicone. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes.

Granité aux myrtilles

500 g de myrtilles • 235 g de sucre semoule • 1 citron
• 2 cl d'alcool de framboise

Pour 4 personnes

*Préparation :
15 min*

*Prise au froid :
4 à 6 h*

-  Si vous utilisez des myrtilles congelées, faites-les décongeler.
-  Pressez le citron.
-  Mixez les myrtilles avec 135 g de sucre et le jus de citron. Versez le mélange dans un bac et placez-le dans le freezer.
-  Quand le mélange commence à prendre, rebattez-le une fois en ajoutant 50 g de sucre. Remettez-le au freezer et recommencez l'opération une fois en ajoutant aussi l'alcool de framboise.
-  Mettez 4 verres au réfrigérateur.
-  Au moment de servir, raclez le dessus du bac et remplissez les verres bien froids.

Gâteau au chocolat sans sucre





Mousse glacée au café

- 50 cl de lait écrémé • 120 g de sucre en poudre
- 3 grosses c. à soupe de café soluble • 2 blancs d'œufs
- 1 c. à soupe de rhum

Pour 4 personnes
Préparation :
15 min
Repos : 5 h

 Versez le lait dans une casserole, ajoutez le sucre et le café soluble. Faites chauffer sur feu doux en mélangeant bien. Quand le sucre et le café sont parfaitement dissous, ajoutez le rhum, mélangez et retirez du feu. Laissez refroidir.

 Versez le mélange dans un bac et mettez-le au freezer pendant 4 heures.

 Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 cuillère à soupe de sucre. Battez le mélange glacé pour qu'il s'assouplisse et incorporez-lui les blancs d'œufs en neige. Mélangez bien et remettez au freezer pendant 1 heure.

Pêches au vin

- 8 pêches bien mûres • 200 g de sucre • 1 bouteille de vin de Bordeaux • 1 bâton de cannelle

Pour 4 personnes
Préparation :
10 min
Cuisson : 30 min

 Versez le vin dans une casserole, ajoutez le sucre et la cannelle. Mélangez pour dissoudre le sucre. Faites cuire le vin sucré pendant une vingtaine de minutes.

 Ébouillantez les pêches et pelez-les. Plongez-les dans le vin cuit et poursuivez la cuisson à tout petits bouillons pendant une dizaine de minutes. Retirez les pêches et pro-

longez un peu la cuisson du vin qui doit prendre une consistance sirupeuse, puis retirez la casserole du feu. Laissez refroidir complètement.

 Mettez les pêches dans un compotier. Retirez le bâton de cannelle. Arrosez les pêches de sirop et servez froid.



Pommes paysannes

4 belles pommes • 100 g de raisins secs • 1 petit verre de rhum ou de calvados • 4 c. à soupe de confiture d'abricots • 1 noix de margarine • 8 petites pincées de cannelle • 8 petites feuilles d'aluminium ménager

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 20 à 25 min

➤ Mélangez dans un bol la confiture d'abricots et les raisins secs.

➤ Enlevez le cœur des pommes à l'aide d'un vide-pomme. Frottez bien chaque fruit, sans les peler, enduisez-les d'un petit peu de margarine, remplissez l'intérieur avec le mélange de confi-

ture et de raisins, saupoudrez de cannelle. Enveloppez chaque pomme dans du papier d'aluminium légèrement graissé.

➤ Faites cuire à four chaud, dans un plat à gratin, pendant une vingtaine de minutes.



Salade de fruits à la menthe

4 oranges • 350 g de fraises • 1 pomme • 1 citron
• quelques brins de menthe

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min
Repos : 25 min

➤ Pelez les oranges à vif, et taillez-les en quartiers. Travaillez au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Réservez les quartiers d'orange au frais sous un film alimentaire.

➤ Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en rondelles. Ajoutez la pomme coupée en petits cubes. Lavez, séchez et effeuillez la menthe.

➤ Dans un saladier, mélangez les quartiers d'orange, les fraises et la menthe. Arrosez de jus de citron. Décorez d'amandes effilées et grillées, avant de servir.

Pommes paysannes







Soupe de fruits rouges

500 g de fruits rouges variés (myrtilles, cassis, cerises...)

- 50 cl d'eau • le zeste d'1 citron • 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle • 1 c. à soupe de miel liquide

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min
Repos : 2 h

Retirez les tiges et les noyaux des fruits frais et rincez-les à l'eau courante. Égouttez-les.

Dans une grande casserole, faites chauffer l'eau avec le zeste de citron, la cannelle et les clous de girofle et laissez frémir 10 minutes environ.

Ajoutez les épices, le miel puis les fruits. Faites cuire les fruits pendant 3 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.

Mettez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.



Sorbet à l'orange au coulis de fraises

2 kg d'oranges non traitées • 150 g de sucre en morceaux

- 20 cl d'eau • 1 citron

Pour le coulis : 500 g de fraises • 150 g de sucre

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 10 min
Repos : 3 h

Lavez les oranges, frottez les morceaux de sucre sur la peau et mettez ces sucres parfumés à l'orange dans une casserole. Ajoutez l'eau et faites-y fondre le sucre en chauffant tout en remuant jusqu'à l'ébullition. Retirez ce sirop du feu au premier bouillon et laissez refroidir.

Pressez les oranges et le citron pour obtenir 3/4 de litre de jus. Ajoutez le sirop, versez le mélange dans un bac et mettez-le au freezer pendant 3 heures.

Pendant ce temps, lavez et équeutez les fraises, passez-les au mixer et ajoutez le sucre. Mettez au frais.

Pour servir, préparez les boules de sorbet et nappez de coulis bien froid. Décorez de feuilles de menthe et de fruits rouges entiers.

Soupe de fruits rouges

Index des recettes

Potages et soupes	54	Saltimbocca de veau	72
Consommé aux légumes	54	Veau au citron	72
Crème de potiron		Poissons	74
aux châtaignes	55	Brochettes	
Minestrone	56	de poisson mariné	74
Soupe de courgettes		Cabillaud à l'ail	77
au curcuma	56	Ceviche de poisson	77
Soupe froide à la tomate	58	Filets de poisson à la bière	78
Soupe glacée au concombre	58	Rôti de lotte	78
Soupe de poisson	59	Saint-Jacques aux endives	80
Velouté de champignons	59	Salade de haddock aux abricots	81
Entrées	60	Accompagnements	82
Moules au chou-fleur	60	Ail en chemise,	
Ratatouille	62	pommes au four	82
Salade de carottes		Courgettes farcies	84
à l'orange	63	Flans de pomme de terre	84
Tomates farcies		Purée de lentilles corail	86
au fromage blanc	63	Salade aux fèves	86
Sauces	64	Taboulé à la libanaise	87
Sauce façon tartare	64	Tian de légumes	87
Sauce rémoulade	64	Desserts	88
Sauce au yaourt	65	Entremets aux framboises	88
Vinaigrette à l'eau	65	Gâteau au chocolat	
Vinaigrette au miel	65	sans sucre	90
Viandes et volailles	66	Granité aux myrtilles	90
Brochettes de volaille		Mousse glacée au café	93
marinées	66	Pêches au vin	93
Cailles aigre-doux	69	Pommes paysannes	94
Émincé de poulet		Salade de fruits	
au citron et au thym	69	à la menthe	94
Filet mignon		Soupe de fruits rouges	97
au miel et gingembre	70	Sorbet à l'orange	
Filets de dinde au poivre	70	au coulis de fraises	97

Crédits photographiques

Page 6 : JulianMay.co.uk, Margouillat, Dominique Vernier, Barbara Carlile.
Page 9 : Imagine. Page 10 : Dominique Vernier. Page 12 : Yuri Arcurs. Page 13 : Frelon. Page 15 : Kalle Kolodziej. Page 16 : Gino Santa Maria. Page 17 : Barbara Carlile. Page 18 : Pgm. Page 19 : D.Ducouret. Page 20 : Jérôme Berquez. Page 21 : Photoroller. Page 25 : Leese01. Page 27 : Michel-R. Page 28 : Greg. Page 29 : Dragan Trifunovic. Page 31 : Marc Rigaud. Page 34 : Karen Struthers. Page 35 : Irochka. Page 37 : Gabriel Ciscardi. Page 37 : Bluesky6867. Page 38 : Vadim Samarkin. Page 39 : Cosma. Page 40 : Gérard Kremmer. Page 42 : Lucky Dragon. Page 43 : Woodsy. Page 45 : Jaymast. Page 46 : Moodboard. Page 47 : Lucky Dragon. Page 48 : Jérôme Berquez. Page 51 : Pgm. Page 52 : Erwinova. Page 54 : Mark Yuill. Page 55 : Véronique El Youssfi/Poret. Page 58 : Earthedit. Page 58 : Giuseppe Porzani. Page 59 : Pascal Martin. Page 60 : Chlorophylle. Page 62 : Maria Bedacht. Page 62 : Cappi Thompson. Page 80 : Arnowssr.

Pour toutes les autres photos : photographe, Denys Clément ; stylisme, Isabelle Dreyfus.

bien vivre son CHOLESTÉROL

Qu'est-ce que le cholestérol ? Comment en réduire le taux ? À une époque où les accidents cardiaques directement liés à l'excès de cholestérol sont en progression constante, ces questions sont singulièrement actuelles. Pour aborder clairement et simplement le sujet, un médecin répond. Les questions qui lui sont posées sont regroupées autour de thèmes qui, classés par ordre alphabétique pour un accès immédiat, abordent l'essentiel de ce problème. Après la théorie, le plaisir : la seconde moitié de l'ouvrage développe en une cinquantaine de recettes l'art de cuisiner sans graisses mais avec saveurs ! Au menu, légumes et fruits riches en fibres, viande blanche, papillote de poisson... et toutes les raisons d'affirmer que sans gras, c'est au moins aussi bon.



www.saep.fr

ISBN 978-2-7372-2831-5

11, 80 €