



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

La grande problématique du cholestérol

Partie 4 : s'aider par l'alimentation

La grande problématique du cholestérol

Partie 4 : s'aider par l'alimentation

Dans cette vidéo sur la problématique importante du cholestérol, je vais développer la manière de **traiter l'hypercholestérolémie par une réforme alimentaire.**

Manger différemment

En mangeant plus de fruits, de légumes et d'autres aliments sains, il y a moins de place pour les aliments gras. Cela aidera également à réduire la pression artérielle et à vous maintenir dans un poids santé. Les aliments enrichis en stéroïdes végétaux, tels que certaines margarines courantes, les yaourts et autres, aident également à réduire les taux de mauvais cholestérol. *En fin de vidéo, je reviendrai sur la problématique des margarines.*

Les fibres solubles

Parmi les aliments sains hypercholestérolémiants, il y a **les fibres solubles**. Les aliments riches en fibres solubles aident à empêcher le cholestérol d'être absorbé par le tube digestif.

Aliments riches en fibres solubles

- **Céréales à grains entiers** : farine d'avoine, son d'avoine ;
- **Fruits** : pomme, banane, poire, orange, pruneaux ;
- **Légumineuses.**

L'avoine et l'orge éliminent le cholestérol et les graisses. En fait, le bêta-glucane est une fibre soluble qui abaisse le taux de mauvais cholestérol et le risque de maladie cardiaque.

Le bêta-glucane

Le composé bêta-glucane réduit simplement la concentration de cholestérol nocif sans affecter celui qui est utile. Il se dissout dans le tractus gastro-intestinal, ce qui donne un gel dense. Celui-ci se lie à l'excès de cholestérol et de graisse saturée. Ainsi, ils ne sont pas absorbés par le corps, mais ils sont excrétés naturellement.

Les experts estiment que la quantité optimale d'apports en bêta-glucane est d'au moins **3 g par jour** et l'effet peut être observé après 6 semaines.

De plus, tout ce qui est légumineuses, comme les haricots, les lentilles ou les pois chiches, est nutritif et peu coûteux. Ils contiennent une fibre soluble dans l'eau appelée **pectine** qui entoure le cholestérol et l'évacue du corps avant qu'il ne provoque des ennuis.

Mangez plus de fruits et de légumes

Comme vous le savez, les médecins recommandent de manger **200 à 400 g de légumes et fruits frais par jour**. Ce sont des sources de fibres et de pectines qui vont aider à réduire le LDL cholestérol et à augmenter le HDL cholestérol.

Mettez plus de fruits et de légumes dans votre assiette : **5 à 9 portions par jour** pour aider à réduire le mauvais cholestérol LDL. En plus, les antioxydants contenus dans ces fruits et légumes seront également bénéfiques.

La pectine

Les fruits ont également la capacité de réduire le cholestérol en raison de leur forte teneur en **pectine**. Les scientifiques ont découvert que la pectine contenue dans le pamplemousse réduisait de 7,6 % le cholestérol en 8 semaines.

Il est recommandé de manger des fruits **avec la peau**¹, car elle contient des polyphénols. Ces derniers normalisent l'équilibre des lipoprotéines. Ainsi, une pomme entière est beaucoup plus efficace que le jus. Parmi les légumes qui réduisent le niveau du mauvais cholestérol, vous aurez aussi **les choux, les carottes, les aubergines, les potirons et les courgettes**. Les carottes réduisent également le cholestérol, car elles contiennent de la pectine.

¹ Essayez de manger des fruits bio pour éviter les pesticides.

Les oméga 3

Il est important d'ajouter du poisson à l'alimentation. **L'huile de poisson** est une source naturelle d'acides gras oméga 3 à longue chaîne. Or, les études scientifiques ont montré que les lipoprotéines de haute densité réagissent positivement à l'ajout d'oméga 3 à l'alimentation, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Parallèlement à cela, l'huile de poisson améliore le profil lipidique.

Mangez du poisson ou des fruits de mer jusqu'à 3 fois par semaine. Si vous ne mangez pas beaucoup de poissons, il est recommandé de prendre des suppléments d'oméga 3 ou de l'huile de poisson avec votre nourriture.

Les produits laitiers

Les personnes ayant un taux de cholestérol élevé doivent choisir **des produits laitiers peu gras**. Les produits anticholestérol comme **le kéfir, le yaourt, le lait caillé, le lait cuit fermenté**, c'est très bien parce qu'ils sont probiotiques et ils favorisent la bonne santé de votre intestin. Ils vont donc réduire l'absorption du mauvais cholestérol.

En consommant quotidiennement des produits fermentés, on peut faire baisser son taux de mauvais cholestérol. Le lait cuit fermenté, dans ce cas-ci, est un aliment santé, à l'inverse du lait classique de vache dont je ne suis pas très fan.

Les lipides

En ce qui concerne les lipides et les huiles saines, choisissez **des noix, des graines, des avocats, des olives.**

Herbes et épices

N'hésitez pas à utiliser des herbes et des épices naturelles pour aromatiser les aliments **au lieu d'ajouter du sel.** Il vaut mieux ajouter des épices et ne pas mettre de sel.

Que faut-il éviter ?

Les graisses alimentaires

Il faut éviter tous les aliments hypercholestérolémiants. Il faudra réduire la consommation des graisses alimentaires. **Les graisses saturées** ont l'effet le plus significatif sur le taux de cholestérol.

- Pour prévenir les maladies dues à l'excès de cholestérol, il convient d'utiliser un maximum d'aliments pauvres en protéines animales, qui sont des graisses malsaines, ainsi que des aliments en glucides raffinés.
- Les graisses animales solides ne doivent pas représenter plus de 7 % de l'alimentation.

Choisir de bonnes graisses

- En pratique, cela signifie **réduire les sources de graisse saturée**, tels que les viandes grasses, le beurre, le fromage et les huiles raffinées. Dans la mesure du possible, il faut remplacer ces aliments par **du poisson, de la volaille ou des produits laitiers faibles en gras**.
- **L'huile d'olive et d'autres aliments, comme les noix ou les avocats**, sont riches en graisses mono-insaturées. On a constaté que ces lipides réduisent le cholestérol LDL, alors que le bon cholestérol HDL n'est pas touché.

Le régime méditerranéen

Respectez un régime maigre et **ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive par jour**. On se rapproche du régime méditerranéen dont on parle souvent.

Les œufs

Évitez de manger beaucoup d'œufs. C'est une précision importante. Cela ne signifie pas que vous devez éliminer les œufs de votre alimentation. Si vous voulez en manger, limitez votre consommation à **3 œufs par semaine**.

Comme vous le savez, c'est très différent de consommer un œuf nourri en batterie, où toutes les poules sont entassées les unes sur les autres, que de

consommer **un œuf bio d'une poule qui a vécu en plein air**, qui a pu manger de l'herbe et courir. Si vous consommez des œufs, prenez-les bios.

Les aliments frits

Parmi les recommandations, éliminez les aliments frits comme les frites, le poulet frit, etc. Ces produits sont riches en graisses saturées et en cholestérol provenant de l'huile dans laquelle ils sont cuits.

Évitez aussi les aliments transformés comme le bacon, le saucisson et les saucisses. Ils ont une forte teneur en sel et une faible teneur en nutriments.

Attention au sel !

Limitez la consommation d'aliments riches en sodium. En effet, il va augmenter le mauvais cholestérol et la pression artérielle. Ce sont deux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Aliments riches en sodium :

- Abats ;
- Produits laitiers entiers ;
- Produits de boulangerie à base de graisses saturées ou trans ;
- Les graisses solides.

Les aliments bénéfiques

Les céréales complètes

Commencez votre journée avec des céréales complètes. **Un bol de flocons d'avoine le matin vous servira toute la journée.** Le complexe de fibres et de glucides des grains entiers vous aidera à vous sentir rassasié plus longtemps. Vous serez moins tenté de trop manger à midi et cela va aider à réduire le mauvais cholestérol.

Les graisses

- Consommez **des noix** pour votre santé cardiovasculaire. Si vous voulez une petite collation, prenez une poignée de noix, car c'est excellent pour réduire le taux de cholestérol sanguin. Les noix sont très riches en graisses mono-insaturées qui abaissent le niveau de mauvais cholestérol tout en maintenant le bon cholestérol. Plusieurs études montrent que les personnes qui consomment environ **30 g de noix par jour** ont un risque réduit de maladies cardiaques. Elles sont riches en matières grasses et en calories : essayez de ne pas en manger plus de 30 g par jour !
- N'hésitez pas à prendre des **graisses insaturées**, car nous avons besoin de matières grasses dans notre alimentation à raison d'environ 25 à 35 % de nos calories quotidiennes. Le choix du type de lipide est la clé d'une alimentation saine.

Huiles à graisses insaturées

- Colza ; Olive ; Tournesol.

Attention aux graisses saturées

Les graisses saturées présentes dans l'huile de palme et les graisses trans, ainsi que celles qui sont d'origine animale, vont augmenter le mauvais cholestérol.

Les glucides

- Privilégiez plus de **haricots** et consommez moins de pommes de terre. Notre corps a besoin de glucides, mais certains sont plus bénéfiques pour le corps que d'autres.
- **Les céréales entières**, comme **le riz brun**, **les pâtes à grains entiers** et **les légumineuses**, contiennent plus de fibres et augmentent faiblement la glycémie. Ils aident à réduire le cholestérol. Vous serez rassasié plus longtemps.
- D'autres glucides présents dans le pain blanc, les pommes de terre, le riz blanc et les pâtisseries vont augmenter les niveaux de sucre beaucoup plus fortement et seront donc préjudiciables dans le cadre de cette problématique anticholestérol.

Un mode de vie sain est aussi un bon remède

1. L'activité physique

Pour réduire son niveau de cholestérol par un mode de vie sain, on pourrait également faire une activité physique régulière. Les études montrent que **l'exercice régulier** a un plus grand impact sur la réduction du mauvais cholestérol et sur l'augmentation du bon cholestérol que le régime alimentaire. Ce n'est pas tant la nature des exercices qui est importante, mais la régularité.

**30 min d'entraînement 4 à 6 fois par semaine
permettent de normaliser le cholestérol.**

La tâche principale de l'activité physique dans ce cas est d'**augmenter le rythme cardiaque et la quantité d'oxygène entrant dans le sang**. Vous devez choisir des exercices qui augmentent la vitesse du rythme cardiaque comme les squats, les pompes, l'activité de plein air, la randonnée à un rythme soutenu, le vélo, la natation, la course à pied, le yoga. Toute activité vigoureuse convient, même le jardinage, la danse ou la montée des escaliers !

2. Éviter le stress

Le stress chronique augmente la pression artérielle. L'hypertension artérielle augmente votre risque d'athérosclérose, lorsque des plaques de cholestérol s'accumulent dans les artères. Les chercheurs ont montré que chez certaines personnes, le stress augmente directement le taux de cholestérol sanguin. Par

conséquent, il est très important **de maintenir un calme psycho-émotionnel, d'éviter le surmenage et toutes les situations stressantes.**

3. Perdre du poids

Surveillez votre poids, car c'est important. C'est le déterminant le plus important du taux de cholestérol. Tout le monde sait que lorsque la quantité totale de cholestérol dans le corps diminue, le niveau de mauvais cholestérol diminue également.

Il faut perdre en particulier la graisse située au niveau du ventre. C'est elle qui va durcir les parois de vos artères et qui va contribuer à augmenter votre mauvais cholestérol. Dans le cadre d'un régime de perte de poids, il faut viser le poids abdominal. Le tour de taille mesure le risque cardiovasculaire.

4. Surveiller le taux de cholestérol

Pensez à surveiller votre taux de cholestérol régulièrement. Avant l'âge de 30 ans, cela permet de détecter une hypercholestérolémie familiale. Ensuite, on fait cela tous les 5 ans jusqu'à 50 ans, puis **tous les 3 ans**, puisque les artères se durcissent naturellement avec l'âge.

5. Arrêter de fumer

Dans une étude, les adolescents qui fumaient 20 cigarettes par semaine ont connu des augmentations significatives du taux de cholestérol sanguin. De plus, les recherches ont montré que **les fumeurs ont de faibles niveaux de cholestérol HDL**. Lorsqu'un groupe de gros fumeurs a arrêté de fumer, le taux de HDL a significativement augmenté.

6. Limiter la consommation d'alcool

On raconte parfois que l'alcool décompose le cholestérol et détruit les plaques, mais ce n'est pas vrai! **L'alcool est nocif.** C'est un facteur favorisant l'athérosclérose. En effet, l'éthanol endommage le tissu épithélial des vaisseaux sanguins, et du cholestérol se déplace à cet endroit; une plaque d'athérosclérose se forme. Il est établi que ceux qui boivent régulièrement de l'alcool sont 5 fois plus susceptibles de souffrir d'une crise cardiaque et d'autres maladies cardiovasculaires.

7. Normaliser le sommeil

Des scientifiques ont prouvé qu'un manque de sommeil régulier provoque des changements dans les gènes responsables du maintien du cholestérol normal. Au cours de l'étude, le groupe témoin de sujets a dormi pendant 4 h ou moins et le reste pendant une durée normale. Du sang a été prélevé quotidiennement pour les tests et l'expression des gènes a été réalisée. Après une semaine, l'activité des gènes qui régulent les lipoprotéines a significativement diminué chez ceux qui dormaient peu.

Pour conclure

Dans cette vidéo, je vous ai donné les bases de l'alimentation ou du mode de vie sain anticholestérol. Cela vous permettra d'éviter de prendre des statines. Dans une dernière vidéo, je vous parlerai des possibilités avec **des remèdes naturels et des compléments alimentaires.**