

Manger sainement

Chapitre 4

Le cholestérol, le régime méditerranéen et les triglycérides

Vous allez découvrir :

1. Le cholestérol
 - a. Qu'est-ce que le cholestérol LDL?
 - b. Qu'est-ce que le cholestérol HDL?
2. Le régime méditerranéen
 - a. Comment le régime méditerranéen aide-t-il à contrôler le diabète?
 - b. Comment adopter le régime méditerranéen
3. Les triglycérides
 - a. Qu'est-ce que les triglycérides?
 - b. Quelle quantité de triglycérides devrais-je consommer pour être en santé?
 - c. Quels aliments peuvent réduire mon taux de triglycérides?
 - d. Quels aliments peuvent augmenter mon taux de triglycérides?

1. Le cholestérol

Les personnes diabétiques ont bien souvent un taux de cholestérol élevé. Le diabète et un cholestérol élevé augmentent tous deux les risques d'avoir une maladie du cœur.

Le cholestérol est une substance cireuse qui se trouve dans votre corps. Votre corps a besoin de cholestérol pour :

- Fabriquer de la vitamine D (la vitamine D aide votre corps à absorber le calcium et à stimuler la croissance des os);
- Fabriquer de la bile (un liquide produit par le foie pour aider à décomposer les matières grasses);
- Fabriquer les hormones mâle et femelle (testostérone et œstrogènes);
- Garder vos membranes cellulaires (la paroi qui recouvre les cellules dans votre corps) en santé.

Votre foie fabrique la plus grande partie du cholestérol dans votre corps. Le reste provient des produits animaux que vous mangez. Seuls les produits animaux contiennent du cholestérol. Parmi les produits animaux, on retrouve la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

Quels sont les types de cholestérol?

Il y a deux grands types de cholestérol :

- 1) Cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL)
- 2) Cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL)

Qu'est-ce que le cholestérol LDL?

Le cholestérol LDL est souvent appelé « mauvais » cholestérol. Le cholestérol LDL pose problème lorsque les taux sont trop élevés dans votre sang.

- Lorsque le cholestérol LDL (mauvais) est trop élevé, des dépôts peuvent graduellement s'accumuler sur les parois de vos vaisseaux sanguins.

- Une trop grande accumulation de dépôts peut rétrécir ou boucher vos vaisseaux sanguins. Cette obstruction empêche le sang de se rendre à votre cœur ou à votre cerveau.
- Le cas échéant, vous pouvez avoir une crise cardiaque ou un AVC.

Réduisez la quantité d'aliments que vous mangez qui contiennent du cholestérol LDL (mauvais) afin d'avoir un faible taux de cholestérol LDL.

Quel taux de cholestérol LDL (mauvais) devrais-je cibler pour être en santé?

Votre taux de cholestérol LDL (mauvais) est mesuré à l'aide d'une analyse sanguine. Le taux de cholestérol LDL (mauvais) à cibler pour être en santé est inférieur à 2,0 mmol/L (millimoles par litre). Informez-vous auprès de votre médecin sur les taux de cholestérol LDL (mauvais) la prochaine fois que vous obtenez les résultats de vos analyses sanguines.

Quels aliments augmentent le cholestérol LDL (mauvais)?

Les aliments à haute teneur en gras trans et les graisses saturées augmentent votre taux de cholestérol LDL (mauvais). Les gras trans se trouvent dans les aliments artificiels ou transformés.

Les gras trans augmentent le taux de cholestérol LDL (mauvais) et réduisent le taux de cholestérol HDL (bon) dans votre corps. Ils augmentent aussi l'inflammation. Les gras trans sont mauvais pour la santé. Ils peuvent augmenter vos risques d'avoir une maladie du cœur, une crise cardiaque ou un AVC.

Voici des exemples d'aliments contenant bien souvent des gras trans :

- Craquelins et biscuits
- Gâteaux, croûtes de tarte, pâtisseries, beignes et croissants
- Huile végétale, margarine dure
- Frites, croustilles et croustilles de maïs
- Aliments frits dans les restaurants ou restaurants-minute

Les graisses saturées se trouvent principalement dans les produits d'origine animale.

Qu'est-ce que le cholestérol HDL?

Le cholestérol HDL est souvent appelé « bon » cholestérol. Le cholestérol HDL (bon) aide à éloigner le cholestérol LDL (mauvais) des parois de vos vaisseaux sanguins.

Quel taux de cholestérol HDL (bon) devrais-je cibler pour être en santé?

Votre taux de cholestérol HDL (bon) est mesuré à l'aide d'une analyse sanguine.

- Le taux de cholestérol HDL (bon) à cibler pour être en santé est inférieur à 1,0 mmol/L (millimoles par litre).
- Les femmes devraient viser un taux de cholestérol HDL (bon) supérieur à 1,3 mmol/L (millimoles par litre).

Informez-vous auprès de votre médecin sur les taux de cholestérol HDL (bon) la prochaine fois que vous obtenez les résultats de vos analyses sanguines.

Quels aliments augmentent le taux de cholestérol HDL?

Les aliments qui contiennent des graisses non saturées (comme les acides gras oméga-3) peuvent augmenter votre taux de cholestérol HDL (bon). Les acides gras oméga-3 sont des bons gras contenus dans les poissons gras et certains aliments végétaux. Voici des exemples d'acides gras oméga-3 :

- Saumon
- Maquereau
- Hareng
- Sardines
- Graines de lin moulues
- Graines de chia
- Graines de chanvre

2. Le régime méditerranéen

Le régime méditerranéen est courant dans les pays autour de la mer Méditerranée. Vous pouvez adapter cette façon de manger à n'importe quel pays ou culture. Il s'agit d'un mode de vie que vous pouvez adopter pour prendre en charge votre diabète et votre santé. Le régime méditerranéen comprend l'ajout de bons gras et d'huiles provenant des plantes à vos aliments.

Le régime méditerranéen peut réduire de 30 % votre risque d'avoir une crise cardiaque, de souffrir d'angine de poitrine ou d'avoir un AVC. Protégez votre cœur et réduisez votre risque de maladie du cœur en mangeant à la façon des Méditerranéens.

Ce régime alimentaire comprend plus d'aliments complets et frais et la plupart des aliments végétaux à **chaque** repas. Exemples :

- Fruits et légumes
- Légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches)
- Grains entiers (orge, avoine, quinoa, riz brun et sauvage, etc.)
- Gras et huiles provenant des plantes (huile d'olive, avocat, noix ou graines)
- Poisson

Le régime méditerranéen ne signifie pas de manger végétarien, mais vous mangez moins de viande et moins de produits laitiers plus riches en gras (comme le fromage).

Les graisses saturées sont le principal type de gras contenus dans les produits d'origine animale. Les graisses saturées augmentent le cholestérol LDL (mauvais) dans votre sang. Le régime méditerranéen comporte :

- Peu de graisses animales
- Une teneur élevée en fibres
- Un faible indice glycémique (lisez le chapitre 3 de cette partie sur les fibres et l'indice glycémique pour en savoir plus)

Le régime méditerranéen implique de cuisiner à la maison plus souvent avec des aliments frais. Cette façon de vous alimenter évite aussi d'utiliser des aliments transformés et préparés ainsi que les repas aux restaurants.

Comment le régime méditerranéen aide-t-il à contrôler le diabète?

Le régime méditerranéen peut :

- Réduire votre A1c. Rappelez-vous que votre A1c détermine dans quelle mesure vous avez contrôlé votre glycémie au cours des trois derniers mois.
- Améliorer la façon dont votre corps utilise l'insuline. L'insuline est une hormone dans votre corps qui aide à contrôler votre taux de glycémie.
- Diminuer votre cholestérol LDL (mauvais).
- Diminuer votre taux de triglycérides (type de gras dans votre sang).
- Diminuer votre pression artérielle.
- Protéger les tissus de votre corps contre les dommages (inflammation). L'inflammation peut entraîner des maladies comme l'arthrite, les maladies du cœur et le cancer.
- Prévenir ou retarder le diabète si vous êtes prédiabétique.
- Prévenir les maladies du cœur et certains cancers.

Tous ces facteurs peuvent aider à contrôler votre diabète et à améliorer votre santé.

Comment manger à la façon des Méditerranéens



Voici les onze (11) étapes pour manger à la façon des Méditerranéens.

1. Cuisinez à la maison plus souvent

- Utilisez des ingrédients frais et entiers pour préparer vos plats préférés.
- Évitez les aliments transformés ou préparés.
- Mangez moins souvent au restaurant ou commandez moins souvent des mets à emporter.


2. Mangez des fruits et légumes chaque jour

- Les fruits et légumes contiennent une foule de nutriments qui sont bons pour le cœur comme des vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants. Les antioxydants protègent les cellules dans votre corps contre les dommages qui pourraient causer des problèmes de santé.
- Mangez une variété de fruits et légumes chaque jour pour réduire votre risque de crise cardiaque, d'AVC ainsi que certains cancers.
- **CONSEIL** : Remplissez la moitié de votre assiette de légumes au dîner et au souper.

	Combien devrais-je en manger chaque jour?	Qu'est-ce qu'une portion?
Fruits 	3 portions ou plus	1 fruit moyen ½ tasse de fruit
Légumes 	5 portions ou plus	½ tasse de légumes cuits, crus ou congelés 1 tasse de légumes à feuilles


3. Choisissez régulièrement des grains entiers

- Les grains entiers contiennent des fibres insolubles qui vous font aller à la selle régulièrement et vous rassasient. Certains grains entiers contiennent aussi des fibres solubles qui aident à réduire le cholestérol et à contrôler la glycémie.
- **CONSEILS** : Choisissez des céréales de grains entiers comme le gruau pour le déjeuner plutôt que des céréales transformées. Lors du repas principal, remplissez au moins le quart de votre assiette avec des grains entiers.

<p>Grains entiers</p> 	<p>Une portion correspond à :</p> <ul style="list-style-type: none">½ tasse d'orge, d'épeautre, de quinoa, de boulgour, de sarrasin, de riz brun ou sauvage, de freekeh¾ tasse de gruau cuit (gros flocons ou avoine époutée)½ tasse de pâtes faites de grains entiersUne tranche de pain complet (100 % grains entiers)½ pain pita ou tortilla à grains entiers
--	---

4. Mangez des légumineuses au moins trois fois par semaine

- Les légumineuses sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en protéines.
- Les légumineuses contiennent des fibres solubles qui aident à réduire le cholestérol et à contrôler la glycémie.
- Les légumineuses peuvent aider à contrôler la pression artérielle parce qu'elles sont riches en nutriments comme le magnésium et le potassium.
- **CONSEILS :** Remplacez la viande par des légumineuses. Ajoutez-en à vos salades ou à vos soupes, ou faites-en une collation saine.

<p>Légumineuses</p> 	<p>Haricots, pois cassés, lentilles, pois chiches, soja (tofu, tempeh et edam amé)</p> <p>Une portion correspond à : ¾ tasse de légumineuses cuites</p>
--	--

5. Consommez de bons gras à tous les repas

- L'huile d'olive extravierge est une huile de qualité qui est bonne pour la santé. Consommez-en chaque jour.
- **CONSEILS :** Trempez du pain de grains entiers dans l'huile d'olive, plutôt que d'utiliser du beurre. Badigeonnez le poisson ou les légumes avec de l'huile d'olive avant de les faire cuire ou griller.

Bons gras



6. Mangez des noix chaque semaine

- Les noix sont une source de bons gras. En manger régulièrement peut aider à réduire le cholestérol.
- Manger une portion de noix au moins trois fois par semaine (dans le cadre du régime méditerranéen) peut réduire le risque d'accidents cardiaques chez les personnes à risque.

Noix



La taille des portions est importante parce que les noix contiennent beaucoup d'énergie (calories).

Une portion correspond à :

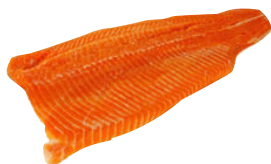
1 once de noix sèches grillées, brutes ou non salées (l'équivalent d'environ $\frac{1}{4}$ tasse ou d'une petite poignée).

2 cuillères à soupe de beurre de noix naturel (comme du beurre d'arachide ou d'amande). Choisissez ceux qui comportent la mention « 100 % noix » sans autre ingrédient.

7. Consommez du poisson et des fruits de mer au moins trois fois par semaine

- Le poisson et les fruits de mer contiennent de bons gras, qui aident à prévenir les maladies du cœur.
- Choisissez des poissons gras comme le thon, le saumon, le hareng et les sardines.
- Choisissez des fruits de mer comme les palourdes, les pétoncles, les huîtres et les moules.

Poissons et fruits de mer



Choisissez-les frais, congelés ou en conserve.

Choisissez le poisson ou les fruits de mer en conserve qui sont conservés dans l'eau et qui portent la mention « pauvre en sodium ».

Une portion correspond à : 3 à 4 onces (cela correspond à peu près à la taille d'un jeu de cartes).

8. Consommez 2 à 3 portions de lait ou de substituts du lait chaque jour

- Les produits laitiers (comme le lait, le yogourt et le fromage) et les substituts (comme les boissons au soja) contiennent du calcium, de la vitamine D et des protéines qui contribuent à la bonne santé des os. Ils peuvent aussi aider à réduire ou à contrôler la pression artérielle.

Lait et substituts



Une portion correspond à :

1 tasse (8 onces/250 mL) de lait ou de lait de soja

$\frac{3}{4}$ tasse de kéfir nature, de yogourt ou de fromage ricotta ou cottage

1,5 once de fromage partiellement écrémé contenant une teneur en matière de grasse du lait (M.G.) de 15 à 20 %

9. Mangez de la viande avec modération

- Planifiez vos repas en fonction d'aliments provenant des plantes (comme les légumes, les grains entiers et les légumineuses) plutôt que de la viande.
- Utilisez la viande et la volaille (poulet, dinde ou canard) chaque semaine, avec modération, pour ajouter de la saveur à vos plats de légumes.

Lorsque vous mangez de la viande	<p>Choisissez la volaille plus souvent que la viande rouge (bœuf, porc et agneau).</p> <p>Évitez les viandes transformées comme les saucisses, le bacon et les charcuteries.</p> <p>Une portion correspond à : 3 à 4 onces (cela correspond à peu près à la taille d'un jeu de cartes).</p>
---	--

10. Rehaussez le goût de vos aliments avec une vinaigrette comprenant des tomates, de l'ail, l'oignon et des assaisonnements (comme de la moutarde, un peu de miel ou de sirop d'érable, des herbes) au moins deux fois par semaine

- Cette vinaigrette sert à rehausser le goût du poisson, du poulet, des pâtes, des légumes et des plats de riz.
- Cette vinaigrette fait partie intégrante du régime méditerranéen en raison de sa teneur élevée en antioxydants. Les antioxydants protègent les cellules dans votre corps contre les dommages qui pourraient causer des problèmes de santé.
- Pour faire cette vinaigrette, faites revenir des tomates, de l'ail et des oignons (ou poireaux) dans un peu d'huile d'olive.



11. Consommez moins de sel (sodium))

- Rehaussez le goût des aliments avec des fines herbes et des épices plutôt qu'avec du sel. Utilisez un peu de sel, voire aucun, durant la cuisson. N'ajoutez pas de sel à la table.
- Utilisez les sauces d'épicerie et les aliments transformés moins souvent.
- Mangez moins souvent au restaurant. Lorsque vous mangez au restaurant, demandez que la nourriture soit préparée sans sel ou que les sauces et vinaigrettes soient servies à part.

Choisissez des aliments pauvres en sodium	Regardez l'étiquette! Choisissez des produits portant la mention : « Pauvre en sodium » « Sans ajout de sel » Le « % de la valeur quotidienne » de sodium est 5 % ou moins
--	--

Pour de plus amples renseignements sur le régime méditerranéen :

Cardiac College

www.cardiaccollege.ca

Oldways Health through Heritage

<http://oldwayspt.org/>

Exemple de menu pour une journée

Déjeuner

Gruau nature (gros flocons ou avoine époincée) avec $\frac{1}{2}$ tasse de baies et $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature

Collation du matin

1 fruit moyen et

1 once (ou une petite poignée) de noix mélangées non salées



Dîner

Pâtes aux haricots : $\frac{3}{4}$ de tasse de noix mélangées, pâtes de grains entiers, légumes, huile d'olive extravierge et fines herbes fraîches

Salade d'accompagnement : $\frac{1}{8}$ avocat, $\frac{1}{2}$ tomate, $\frac{1}{2}$ concombre arrosés d'huile d'olive extravierge et de fines herbes fraîches, de citron ou de vinaigre balsamique

Collation de l'après-midi

Trempeuse aux pois chiches (hummus) avec

1 tasse de poivrons rouge et jaune tranchés



Souper

Plat de poisson : 4 onces de poisson cuit dans une sauce composée de tomate, d'ail et d'oignon avec un riz sauvage

Salade d'accompagnement : 2 tasses de salade verte avec 1 once de féta, de l'huile d'olive extravierge et des fines herbes fraîches arrosées de citron ou de vinaigre

Dessert:

1 fruit frais moyen ou $\frac{1}{4}$ tasse de fruits séchés

3. Qu'est-ce que les triglycérides?

Les triglycérides sont un type de gras dans votre sang.

- Avoir un taux élevé de triglycérides dans votre sang vous expose au risque de maladies de cœur et de crises cardiaques.
- Les aliments riches en gras, le sucre et l'alcool peuvent entraîner des niveaux élevés de triglycérides.
- Les personnes prédiabétiques ou diabétiques ont souvent un niveau de triglycérides supérieur à la normale.
- Le régime méditerranéen peut réduire votre niveau de triglycérides.

Quelle quantité de triglycérides devrais-je consommer pour être en santé?

Les personnes prédiabétiques et diabétiques devraient viser un taux de triglycérides inférieur à 1,7 mmol/L. Demandez de l'information à votre médecin concernant votre taux de triglycérides la prochaine fois que vous obtenez les résultats de vos analyses sanguines.

Quels aliments peuvent réduire mon taux de triglycérides?

Manger des aliments qui font partie du régime méditerranéen peut réduire votre taux de triglycérides.

1. Légumes, fruits, grains entiers, légumineuses, noix et graines

Ces aliments ont une teneur élevée en fibres. Ils fournissent une grande partie des vitamines et minéraux dont votre corps a besoin.

- Ajoutez un légume ou un fruit, ou les deux, chaque fois que vous mangez un repas principal.
- Mangez un assortiment de légumes colorés. Manger des légumes de différentes couleurs vous donnera différents nutriments.

- Choisissez des aliments à faible indice glycémique (IG) contenant des grains entiers (comme de l'orge, de l'avoine, du quinoa, du riz brun ou sauvage, de la kacha).

2. Poisson

Les acides gras oméga-3 sont de bons gras contenus dans les poissons gras et certains aliments végétaux. Ils peuvent diminuer les triglycérides et réduire l'inflammation. Une inflammation est un endommagement des tissus de votre corps qui peut entraîner des maladies comme l'arthrite, des maladies cardiaques et le cancer.

- Mangez des poissons gras trois fois par semaine (frais et en conserve). En voici des exemples : truite, flétan, achigan, saumon, thon, maquereau et sardines.
- Mangez des sources végétales d'acides gras oméga-3 comme des noix de Grenoble, des graines de lin moulues et de l'huile de lin, des graines de chanvre et des cœurs de chanvre, des graines de chia et de l'huile de canola. Ajoutez des cœurs de chanvre, des graines de chia ou des graines de lin moulues à d'autres aliments.

Quels aliments peuvent augmenter mon taux de triglycérides?

1. Sucres ajoutés

En voici des exemples :

- Tous les types de sucre (sucre brut, sucre blanc ou sucre brun)
- Miel
- Sucrieries, pâtisseries, desserts, barres de céréales
- Jus
- Confitures, gelées, sirop
- Chocolat
- Bonbon
- Boissons gazeuses ordinaires
- Boissons sucrées

2. Aliments à faible indice glycémique (lisez le chapitre 3 de cette partie sur les fibres et l'indice glycémique pour en savoir plus)

Les aliments à indice glycémique élevé sont souvent très transformés. En voici des exemples :

- Sucre
- Craquelins
- Farine blanche (comme le pain blanc)
- Riz blanc rond et collant ou riz instantané
- Purée de pommes de terre instantanée
- Nouilles instantanées
- Galettes de riz

3. Trop d'alcool

Certains des médicaments que vous prenez peuvent mal réagir avec l'alcool. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien sur la façon dont vos médicaments réagissent à l'alcool. Discutez-en avec eux avant de consommer de l'alcool.

Si vous consommez de l'alcool, limitez la quantité que vous buvez pour éviter d'avoir un taux élevé de triglycérides.

- Hommes : Au plus 2 boissons alcoolisées par jour
- Femmes : Au plus 1 boisson alcoolisée par jour

Vos taux de triglycérides et de glycémie peuvent augmenter si vous mélangez l'alcool avec du jus ou une boisson gazeuse ordinaire étant donné que ces boissons contiennent du sucre.

Résumé

- Mangez des aliments riches en acides gras oméga-3 (comme le poisson, les graines de lin) pour augmenter votre cholestérol HDL (bon) et diminuer vos triglycérides.
- Limitez votre consommation d'aliments à haute teneur en gras trans et graisses saturées qui augmentent votre taux de cholestérol LDL (mauvais).
- Le régime méditerranéen peut vous aider à contrôler votre diabète et à réduire votre :
 - Glycémie
 - Cholestérol LDL (mauvais)
 - Taux de triglycérides
 - Pression artérielle (lisez le chapitre 5 de cette partie sur la façon d'abaisser sa pression artérielle avec le régime DASH)