

# Voici les 10 principaux mets anticholestérol à mettre à votre menu !

---

Certains aliments, comme la pomme, la carotte, le thon ou l'ail, ont le pouvoir de faire baisser le cholestérol.

## Le son d'avoine

Le son d'avoine est réputé pour ses nombreuses vertus, notamment amincissantes, anti diabète et anti cholestérol. Le point sur ses atouts avec le médecin qui a révélé ses bienfaits au grand public : le nutritionniste *Pierre Dukan*.

**Quelle est l'action** du son d'avoine ? Il prévient et traite le cholestérol. Il augmente le **bon cholestérol (HDL)** et fait chuter le **mauvais (LDL)** qui encrasse les artères.

**Comment le consommer ?** Il se consomme surtout en galette.

*Recette sucrée* : Mélangez 1,5 cuillère à soupe de son dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, ajoutez la même proportion de fromage blanc maigre et d'aspartame, puis un blanc d'oeuf. Laissez cuire quelques min. de chaque côté.



*Recette salée* : Identique à la sucrée, en remplaçant l'aspartame par des herbes de Provence et en salant légèrement. Attention : le son d'avoine peut s'utiliser en complément d'un traitement médicamenteux, mais ne doit pas s'y substituer sans avis médical. On peut en consommer tous les jours.

## Le son d'avoine fait maigrir

Pris régulièrement, le son d'avoine possède des vertus amaigrissantes", selon le *Dr Pierre Dukan*, nutritionniste.

**Pourquoi le son d'avoine aide à mincir ?** Par sa double action, **rassasiante** et **satiétogène**. Riche en fibres solubles et en pectine, il possède la propriété d'absorber 30 fois son volume d'eau. En le consommant pendant les repas tout en buvant suffisamment, ses fibres se solubilisent, s'engorgent d'eau dans l'estomac et procurent un rapide rassasiement mécanique.



**Autre atout** : son action anti stockage calorique au niveau de l'intestin grêle. La haute viscosité du son le fait coller à tout ce qui l'entoure, notamment les nutriments et calories. Résultat, il les empêche de passer dans le sang et les entraîne avec lui directement dans les selles.

## La pomme

**Quelle est l'action de la pomme ?** Toutes les pommes ont des vertus pour la santé. Elles sont diurétiques, riches en fibres, substances qui améliorent la digestion et stimulent le transit, elles contiennent des vitamines, minéraux et oligo-éléments... Et, selon de nombreuses études, elles peuvent aider à normaliser un taux de cholestérol excessif et à stabiliser la glycémie (le taux de sucre sanguin). La pomme doit ses vertus à l'action d'une fibre particulière dont elle est riche, la pectine.



**Comment la consommer ?** Crue avec la peau, de une à trois pommes par jour.

## La noix de cajou et la noix de pécan

**Quelle est leur action ?** Comme l'ensemble des fruits oléagineux, les noix de cajou et de pécan protègent des maladies cardio-vasculaires. Elles renferment des acides gras mono-insaturés, capables de faire baisser le "mauvais cholestérol" sanguin (LDL), tout en préservant le "bon" (HDL). Les **acides gras polyinsaturés** essentiels (acide linoléique et acide linoléique) sont également présents dans ces fruits : 17 % du total des acides gras dans la noix de cajou, et 25 % dans la noix de pécan. Ils agissent de façon positive sur les plaquettes sanguines et favorisent la fluidité du sang.



**Comment les consommer ?** Trente grammes couvrent 13 à 25 % de l'Apport Journalier Recommandé en "bons acides gras". Attention, ces 30 g contiennent aussi 180 à 210 calories...



## L'avocat

**Quelle est l'action de l'avocat ?** Surprise : l'avocat n'apporte pas un gramme de cholestérol! Il apporte au contraire des acides gras insaturés bénéfiques aux artères. Cent grammes d'avocat fournissent plus de 8 g d'acide oléique (qui favorise le **bon cholestérol HDL**), mais aussi 1,8 g d'acide linoléique, qui facilite la baisse du **mauvais cholestérol LDL**.

**Comment le consommer ?** Il est préférable de le déguster sans ajout de lipides (vinaigrette ou mayonnaise), mais en l'accommodant tout simplement avec du jus de citron, un peu de sel et de poivre. Comme tous les oléagineux, l'avocat est un fruit calorique !

## L'oignon

**Quelle est l'action de l'oignon ?** L'oignon a des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire. Frais, il inhibe l'agrégation plaquettaire (en agissant sur différents systèmes enzymatiques),



ce qui évite la formation de caillots sanguins, protège des risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose. Des scientifiques ont aussi mis en évidence chez l'animal une action protectrice de l'oignon face à la surcharge alimentaire en cholestérol.

**Comment le consommer ?** Une équipe bordelaise a démontré que ces effets sont visibles avec une consommation quotidienne de 200g d'oignons crus.

## La carotte

**Quelle est l'action de la carotte ?** Elle agit sur le taux du cholestérol sanguin. On attribue cette vertu aux fibres (et en particulier aux pectines, qui ont une action "séquestrante" sur les sels biliaires et les acides gras). Mais sa richesse en provitamine A joue aussi un rôle préventif utile. Cette substance antioxydante freine l'évolution de l'athérosclérose (encrassement des artères).



**Comment la consommer ?** Selon une étude réalisée aux Etats-Unis, 200 g de carottes crues chaque jour pourraient faire chuter de 11 % le taux du cholestérol !

## L'ail



**Quelle est l'action de l'ail ?** Il a des effets bénéfiques sur la fluidité sanguine et le taux du cholestérol sanguin. Il réduit l'agrégation plaquettaire et évite la formation de caillots. La présence de certains composés soufrés serait à l'origine de ces vertus : trisulfure de méthyle, trisulfure d'allyle, et "ajoène E". L'ail pourrait diminuer la synthèse des **triglycérides** (mauvaises graisses), et freiner l'évolution d'une éventuelle pathologie cardio-vasculaire.

**Comment le consommer ?** Selon certaines études, la consommation d'une gousse d'ail crue par jour (soit environ 3 grammes) permettrait d'obtenir une chute significative (de l'ordre de 20 %) du taux de cholestérol sanguin, et particulièrement du **mauvais cholestérol LDL**.

## La sardine

**Quelle est l'action des sardines ?** Comme tous les poissons dit "gras", la sardine a une action anti cholestérol. Elle contient majoritairement des acides gras insaturés qui protègent des maladies cardio-vasculaires.



**Comment les consommer ?** Pour 100 g de sardines à la tomate, comptez 7,8 g d'acides gras insaturés qui favorisent le bon cholestérol. Lorsque les sardines sont conservées dans l'huile, elles en contiennent moins (7,5 g). En revanche, les sardines à la tomate sont plus grasses (toutes graisses confondues), elles contiennent 85 mg de cholestérol. Les sardines à l'huile n'en contiennent que 72 mg. Pour la santé cardio-vasculaire, le poisson est recommandé 3 fois par semaine.



## Le maquereau

**Quelle est l'action du maquereau ?** Ce poisson appartient à la famille des Scombridés, et plus communément à celle des poissons "gras". Il apporte des protéines, des vitamines et des oligo-éléments, mais aussi des graisses d'excellente qualité. Notamment des acides gras polyinsaturés que l'on appelle "essentiels", comme les **oméga-3**.

**Comment le consommer ?** Même en boîte, le maquereau conserve la quasi-totalité de ses qualités nutritionnelles. Il est recommandé de consommer du poisson trois fois par semaine.

## Le thon



**Quelle est l'action du thon ?** Le thon est le poisson le plus riche en protéines. Il a longtemps été considéré à tort comme riche en graisses. C'est un poisson gras, certes, mais les lipides qu'il contient sont bons pour nos artères. Il a sa place parmi les aliments à privilégier dans le cadre d'une alimentation anti cholestérol ou minceur.

**Comment le consommer ?** A l'huile d'olive, le thon est riche en calories, mais aussi en bons nutriments ! On peut en consommer 3 fois par semaine à l'instar des autres poissons.