

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

ANTI  
CHOLESTÉROL



LES ALIMENTS QUI PROTÈGENT VOTRE COEUR

L E D U C . S  
E D I T I O N S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques hyperprotéinées*, 2011.

*Le Régime Nordique*, 2010.

*Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*, 2010.

*Programme brûle-graisses en 30 jours*, 2010.

*Pâtes minceur*, 2009.

*Programme minceur IS en 15 jours*, 2009.

*Verrines simplissimes à l'agar-agar*, 2008.

*Konjac coupe-faim*, 2008.

*Programme minceur agar-agar en 15 jours*, 2008.

*Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, 2007.

*Le régime express IG brûle-graisses*, 2007.

*Le régime express IG minceur*, 2007.

*Le régime IG*, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-463-5

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

ANTI  
CHOLESTÉROL

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>La cuisine anticholestérol</b>	<b>9</b>
<b>Les meilleurs aliments anticholestérol</b>	<b>23</b>
<b>30 menus anticholestérol</b>	<b>59</b>
<b>Quelques courses anticholestérol ensemble</b>	<b>67</b>
<b>Mes 100 petites recettes magiques anticholestérol</b>	<b>71</b>
<b>Table des matières</b>	<b>193</b>



# Introduction

Votre médecin vous l'a dit calmement mais fermement : « Vous avez trop de cholestérol, il faut le faire baisser. » Vous êtes d'accord, mais comment ? Vous vous souvenez vaguement avoir entendu qu'il fallait éviter le fromage et les œufs, mais pour le reste, c'est le grand flou. Depuis plusieurs années, les scientifiques ont fait de nombreuses découvertes sur les relations entre alimentation et cholestérol. Les résultats de leurs travaux ont permis de comprendre pourquoi les anciens régimes anticholestérol classiques ne fonctionnaient pas, et, surtout, ce qu'il fallait vraiment manger (et éviter ou limiter) pour maîtriser son taux de cholestérol.

20 % des Français auraient trop de cholestérol, et ce chiffre grimperait à 50 % pour les plus de 50 ans. Selon les époques, on leur a interdit totalement les œufs, les graisses, ainsi que tout produit riche en cholestérol, sans

aucun résultat, si ce n'est d'aggraver leur état. Puis l'on a distingué deux types de cholestérol, l'un bon, l'autre mauvais : les consignes alimentaires se sont assouplies, le but n'était plus de pratiquer une chasse impitoyable « au gras » mais de réguler cet équilibre. Aujourd'hui, les recommandations sont encore plus fines. Il convient certes de maîtriser son taux global de cholestérol, mais surtout d'avoir un taux suffisamment élevé de « bon » et d'éviter l'oxydation du « mauvais », en consommant des fruits, des légumes et/ou du thé. Car un cholestérol non oxydé n'est pas (ou moins) dangereux...

Le cholestérol on en mange, on en fabrique, c'est le constituant essentiel de nos parois cellulaires, de certaines hormones. Nous en avons un besoin vital. Mais trop, c'est trop, et surtout, trop de « mauvais » et pas assez de « bon » est un facteur de risque majeur pour la santé. Dans la plupart des cas, une alimentation étudiée (et non un régime), une hygiène de vie correcte (et non drastique) ainsi qu'une maîtrise du poids peuvent faire baisser le taux de cholestérol. C'est facile. Suivez les conseils de ce livre et prenez l'habitude de vous préparer de bons petits plats express anticholestérol en piochant dans nos recettes. Vous en constaterez vous-même l'efficacité lors de votre prochain contrôle sanguin.



# La cuisine anticholestérol

## « J'ai du cholestérol »

Nous avons tous « du cholestérol », et heureusement, car c'est une substance indispensable à la vie. Sans lui, pas de bile ni d'hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone, progestérone, DHEA). Il joue aussi un rôle dans la fabrication de la vitamine D, essentielle pour le squelette et l'immunité, et participe à la vie de chacune de nos cellules. Il est si important que notre foie en fabrique 75 % ; seuls 25 % du cholestérol qui circule dans nos vaisseaux proviennent de l'alimentation. Ce qui pose problème, c'est d'en avoir trop et, surtout, de ne pas avoir un rapport correct bon cholestérol/mauvais cholestérol.

## QUELQUES CHIFFRES

Le taux global de cholestérol devrait se situer entre 1,5 g et 2,5 g/litre de sang. Mais ce chiffre manque de précision. Il faut distinguer les taux de HDL (« bon cholestérol »), protecteur, et de LDL (« mauvais cholestérol »), qui « bouche les artères ». Le rapport entre le cholestérol total et les HDL doit être inférieur à 4,4 chez la femme et à 5 chez l'homme.

### **Petite carte de France du cholestérol**

En France, 1 adulte sur 4 a trop de cholestérol, soit 10 millions de personnes selon la Fédération française de cardiologie, et 1 million de personnes ont un taux de cholestérol supérieur à 3 g/litre, selon l'étude Fleurbaix Laventie. L'hypercholestérolémie est l'un des facteurs de risques majeurs des maladies cardiaques, causant 180 000 décès par an.

En l'absence de facteurs de menaces, le taux idéal de cholestérol est de 2 g/litre. Dans les faits, en France, il se situe en moyenne autour de 2,30 g/litre. Les hommes ont généralement plus de cholestérol que les femmes. Par ailleurs, on a en moyenne plus de cholestérol si l'on habite à l'Est ou au Nord, que si l'on habite le Sud-Ouest.

## VOUS AVEZ TROP DE CHOLESTÉROL PARCE QUE...

- ✓ *Vous mangez mal, trop gras* : trop de viande, de fromage, de sauces, d'œufs, de produits laitiers, de desserts gras types crèmes, pâtisseries.
- ✓ *Vous ne mangez pas assez de légumes, de poisson, de fruits.*

- ✓ *Vous êtes sédentaire*, vous marchez peu, ne faites jamais de sport, ne jardinez pas.
- ✓ *Vous avez une hypercholestérolémie familiale*. Elle touche 1 enfant sur 500 à la naissance, qui métabolise alors mal les graisses.
- ✓ *Vous avez un problème métabolique* (hypothyroïdie, diabète) ou autre affection chronique, rénale ou hépatique.
- ✓ *Vous prenez certains médicaments*, comme la pilule ou un traitement interne antiacné, ou encore de la cortisone.

Quelles que soient votre situation et l'origine de votre excès de cholestérol, vous devez faire attention à votre alimentation !

### **VOUS DEVEZ TOUT SPÉCIALEMENT FAIRE BAISSER VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL SI...**

- ✓ Vous fumez.
- ✓ Vous êtes trop gros.
- ✓ Vous êtes hypertendu.
- ✓ Vous êtes diabétique.
- ✓ Vous ne faites pas d'activité physique (vous marchez moins de 1 heure chaque jour).
- ✓ Vous êtes un homme et vous avez plus de 50 ans.
- ✓ Vous êtes une femme et vous avez plus de 60 ans.
- ✓ Vous taux de HDL (« bon ») cholestérol est inférieur à 0,40 g/litre.

Si vous cumulez plusieurs de ces facteurs de risques, surveillez attentivement votre taux de cholestérol.

## Comprendre votre analyse de sang

Votre médecin vous a prescrit une prise de sang pour vérifier votre taux de cholestérol. Vous allez recevoir les résultats par courrier. En attendant de revoir votre médecin pour qu'il les décrypte avec vous, voici de quoi en comprendre le b.a.-ba.

- Si vous n'avez aucun facteur de risque\*, votre taux de cholestérol-LDL ne doit pas dépasser 2,20 g/litre de sang.
- Si vous avez un facteur de risque, votre taux de cholestérol-LDL ne doit pas dépasser 1,90 g/litre.
- Si vous avez deux facteurs de risque, votre taux de cholestérol-LDL ne doit pas dépasser 1,60 g/litre.
- Si vous avez trois facteurs de risque, votre taux de cholestérol-LDL ne doit pas dépasser 1,30 g/litre.
- Si vous avez plus de 3 facteurs de risque ou que vous avez un risque cardio-vasculaire élevé, votre taux de cholestérol-LDL ne doit pas dépasser 1 g/litre.
- Le cholestérol-HDL est protecteur. Plus vous en avez, mieux cela vaut. Dans l'idéal, son taux doit être supérieur à 0,60 g/litre.

*Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire).*

*\* Voir p. 11.*

### ***Ce qu'il faut retenir :***

- *Face au cholestérol, nous ne sommes pas égaux. Notre taux de cholestérol dépend de notre alimentation et de notre hygiène de vie, mais aussi de notre génétique. Pour cette dernière, nous n'y pouvons rien, mais nous sommes responsables des deux premières !*
- *Les petites recettes magiques anticholestérol de ce livre prennent en compte tous les facteurs de protection*

*cardiaque, pas seulement le cholestérol. Elles intègrent des aliments qui aident les artères à rester souples, le sang à rester bien fluide, la tension artérielle à se normaliser.*

## **Les recommandations nutritionnelles ont changé**

Auparavant, on recommandait aux patients ayant trop de cholestérol d'éviter de manger des aliments riches en cholestérol, et même en graisses d'une façon générale. Cette vision trop simpliste s'est révélée inefficace et même néfaste car elle abaissait surtout le taux de bon cholestérol, dont nous avons besoin. Comme toujours en nutrition, les choses sont plus complexes : pour contrôler son cholestérol et protéger son cœur – l'objectif final –, il faut limiter la consommation de graisses saturées (produits laitiers, viandes grasses, plats industriels préparés, charcuterie...), favoriser celle de graisses insaturées (amandes, huiles d'olive, de colza et de noix), et consommer beaucoup de poissons et de fruits et légumes. En outre, les médecins savent aujourd'hui que moins on mange de graisses, plus le corps fabrique de cholestérol. Bref, les régimes « classiques » d'antan aboutissaient exactement à l'effet inverse de celui recherché : le taux de cholestérol global bougeait à peine, celui de « bon » diminuait et cette situation dramatique aboutissait à des accidents cardiaques !

### ***Ce qu'il faut retenir :***

- *Ce que l'on mange n'intervient que pour 25 à 30 % dans nos apports en cholestérol.*

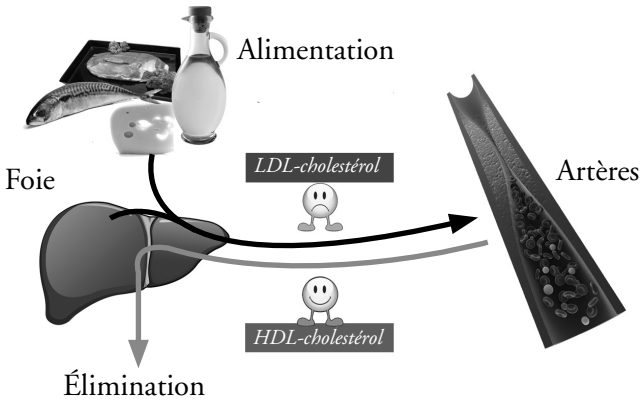
- *Il est plus important de contrôler son alimentation en général, surtout en sucre, gras, alcool, sel, que de chercher à éviter les aliments riches en cholestérol.*

## **Différence bon et mauvais cholestérol**

Comme il n'a pas de jambes, le cholestérol a besoin de transporteurs pour naviguer dans le sang jusqu'aux cellules. Hélas, les « taxis » qui le prennent en charge déposent leur chargement un peu n'importe où ; ils s'appellent les LDL (*Low Density Lipoprotein*). C'est le « mauvais » cholestérol.

Au contraire, les « éboueurs », qui passent derrière pour ramasser le cholestérol excédentaire s'appellent les HDL (*High Density Lipoprotein*). C'est le « bon » cholestérol. Vous imaginez aisément une ville dans laquelle les éboueurs feraient défaut : elle serait très vite insalubre, bondée de déchets en tout genre avec les conséquences que l'on connaît (maladies, etc.). C'est exactement ce qui se passe dans le corps. Lorsque les transporteurs de LDL sont en excès, ils polluent et encrassent, tandis que quelques pauvres véhicules HDL débordés et pleins à ras bord sillonnent l'intégralité de nos 100 000 kilomètres de vaisseaux pour tenter de les nettoyer. Il y a un problème. Le cholestérol, laissé sur place, reste où il se trouve (il n'a toujours pas de jambes pour rentrer chez lui, c'est-à-dire dans le foie), s'oxyde, forme alors une sorte de mousse et participe à la célébrissime plaque d'athérome. Celle qui, plus tard, pourra boucher une artère au

point d'empêcher le sang de parvenir jusqu'au cœur (infarctus), au cerveau (accident vasculaire cérébral) ou aux jambes (artérite).



☹️ *LDL-cholestérol* : il circule dans le sang, du foie vers les cellules. Lorsqu'il y en a trop, il se dépose dans les artères et les boue.

😊 *HDL-cholestérol* : il circule dans le sang, des cellules vers le foie. Il est ensuite éliminé par la bile. Il « débouche » les artères.

## **TROP DE MAUVAIS CHOLESTÉROL = RISQUE ÉLEVÉ D'ACCIDENT CARDIAQUE**

Le cholestérol n'est pas le seul facteur de risque cardiovasculaire. Le tabac et la sédentarité en sont d'autres, très importants aussi. Mais de nombreuses et solides études prouvent l'impact néfaste du cholestérol sur la santé cardiaque.

Ainsi,

- ✓ celle de Framingham, la première au monde à montrer la corrélation entre hypercholestérolémie et augmentation de la mortalité ;
- ✓ ou celle de Procam, qui confirmait Framingham et précisait que l'on avait moins de cholestérol au Sud qu'au Nord, grâce à une alimentation plus « méditerranéenne » ;
- ✓ ou encore l'étude MRFIT (*Multiple Risk Factors Intervention Trial*) qui indique qu'à chaque milligramme supplémentaire de cholestérol dans le sang, on augmente de 1,4 % le risque cardiaque.

Âge	Quand on baisse de 10 % le taux de cholestérol total, on diminue le risque cardiaque de...
40 ans	50 %
50 ans	40 %
60 ans	30 %
70 ans	20 %

### ***Ce qu'il faut retenir :***

- *Seul l'excès de LDL-cholestérol (le mauvais) est un problème. Un taux élevé de HDL-cholestérol (le « bon ») est au contraire protecteur. Aussi, rechercher seulement le taux total de cholestérol dans le sang est inutile. Il faut impérativement déterminer le rapport HDL/LDL.*
- *Les recherches progressant encore et toujours, l'histoire du cholestérol évolue elle aussi. Le « méchant » LDL ne serait pas si nocif que cela, du moment qu'il n'est pas oxydé.*



*Ainsi, les études montrent clairement que les personnes dont le taux de cholestérol est élevé, mais dont l'alimentation est très riche en antioxydants, sont en bien meilleure santé que celles dont le taux de cholestérol est bas, mais qui consomment peu d'anti-oxydants. Voici donc désormais les trois objectifs à atteindre :*

- baisser le taux de « mauvais » cholestérol ;*
- augmenter le taux de « bon » cholestérol ;*
- empêcher l'oxydation des deux.*

## **Vous venez d'apprendre que vous aviez trop de cholestérol**

Les médecins préconisent désormais de s'en tenir aux recommandations alimentaires suivantes pendant plusieurs semaines et même plusieurs mois SANS prendre de médicaments anticholestérol. Si, et seulement si, votre cholestérolémie ne baisse pas, votre médecin envisagera de vous mettre sous traitement, ce qui n'empêchera pas de respecter encore et toujours les consignes diététiques.

- ✓ *Mangez moins de graisses saturées* (viandes rouges, produits laitiers, plats préparés). Le cholestérol se trouve exclusivement dans les aliments d'origine animale.
- ✓ *Mangez plus de graisses insaturées* (huiles végétales, poissons gras, fruits oléagineux).
- ✓ *Surtout, ne supprimez pas toutes les graisses* : vous ne ferez pas (ou peu) baisser votre taux de cholestérol total, en revanche vous ferez baisser le taux de cholestérol HDL, celui qui protège ! En plus, les

graisses renferment certaines vitamines, comme la A et la D, très importantes pour la santé cardiaque, qu'on ne trouve pas ailleurs.

- ✓ *Pour la cuisson, remplacez le beurre par de l'huile d'olive.*
- ✓ *Consommez plus de fibres, surtout solubles (pommes, carottes, avoine, agar-agar...).*
- ✓ *Modérez votre consommation d'alcool.* Un petit peu de vin (1 à 2 verres) par jour serait plutôt bénéfique, mais au-delà, l'alcool augmente le taux de triglycérides dans le sang, des graisses indésirables lorsqu'elles sont en excès (comme le cholestérol).
- ✓ *Remplacez les produits laitiers au lait entier par du demi-écrémé (lait, yaourt, fromage blanc, etc.) ou par du lait de soja.*
- ✓ *Limitez au maximum (mieux : évitez) les aliments cumulant sucre et graisses, par exemple les pâtisseries et tous les desserts « gras » (bûche de Noël, galette des rois, financiers, opéra, crème brûlée...).*
- ✓ *Ne focalisez pas sur le cholestérol des aliments, mais limitez-en tout de même la consommation : évitez de dépasser 250 mg de cholestérol/jour. Par exemple, si vous consommez 12 huîtres à midi, ne mangez pas d'œufs le soir !*
- ✓ *Ne dépassez pas 2 à 4 œufs par semaine.* Vous pouvez consommer des blancs à volonté, le cholestérol se concentre dans le jaune. Lorsque vous préparez une omelette, mettez 2 blancs pour 1 jaune.

<b>Aliments riches en cholestérol (mg/100 g) ☹</b>	
Cervelle	2 600
Rognon	520
Œuf	500 (1 seul jaune = 250)
Foie gras	380
Foie	320
12 huîtres	250
Ris (agneau, veau)	250
Beurre	250
Allégé	216
Pâté de foie	200
Soufflé, quiche...	185
Pâté de campagne	170
Mayonnaise	165

<b>Aliments pauvres en cholestérol (mg/100 g) ☺</b>	
Fruits et légumes	0
Soupe de légumes	0
Graines, noix, noisettes	0
Céréales	0
Légumes secs	0
Huiles végétales	0
Viande de cheval	0
Yaourt maigre	1
Lait écrémé UHT	2
Potage avec viande, poulet-vermicelles	3
Yaourt nature, aromatisé	4

## **Bougez !**

Parmi les armes anticholestérol, rien ne remplace l'activité physique. Ne pas bouger suffisamment est aussi nocif pour la santé cardio-vasculaire que mal manger. Le cœur est un muscle. L'activité le fait travailler, donc le renforce. Le simple fait d'être actif au quotidien, c'est-à-dire de marcher au minimum 60 minutes – les 30 minutes réglementaires proposées étant, de l'avis de la plupart des spécialistes, notoirement insuffisantes – aide à mieux maîtriser sa pression artérielle et son taux de cholestérol. De plus, cela permet d'augmenter légèrement le taux d'HDL-cholestérol (le « bon »). Inutile d'être un grand sportif : marcher, pédaler, jardiner activement suffit.

## **Vérifiez régulièrement votre taux de cholestérol**

Vous devez être suivi par votre médecin pour vérifier que les mesures alimentaires prises font bien baisser votre taux de cholestérol. En effet, ce dernier, surnommé « le tueur silencieux », ne fait pas mal, on ne le sent pas. Sans analyses de sang régulières, vous ne pouvez pas savoir où vous en êtes avec lui. Si après plusieurs mois de cuisine anticholestérol, votre taux de cholestérol n'a pas suffisamment baissé, votre médecin vous prescrira des médicaments adaptés à votre cas précis. Ce qui ne vous dispensera pas de continuer à manger « anti-cholestérol », donc de suivre les conseils de ce livre. Diminuer « artificiellement » le taux de cholestérol grâce à des médicaments peut se révéler indispensable,

mais n'est en aucun cas suffisant, car si vous ne changez rien à vos habitudes de vie (y compris alimentaires), vous continuez de mettre votre cœur en danger. Et au bout du compte, vous ne serez pas protégé contre un éventuel accident cardiaque.

***Ce qu'il faut retenir :***

*Certaines personnes doivent particulièrement surveiller leur taux de cholestérol. C'est votre cas si vous êtes/avez :*

- *Des antécédents familiaux d'hypercholestérolémie.*
- *Un père ou un grand-père ayant subi une maladie ou un accident cardiaque avant l'âge de 55 ans.*
- *Une mère ou une grand-mère ayant subi une maladie ou un accident cardiaque avant l'âge de 65 ans.*
- *Un diabète.*
- *Une mauvaise hygiène de vie : tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, pas de sport.*
- *Un surpoids. Mais on peut aussi très bien être maigre avec un taux élevé de cholestérol !*
- *Une maladie chronique (de la thyroïde, du rein...).*

D'une manière générale, on estime qu'à partir de l'âge de 20 ans, un bilan de contrôle sanguin incluant les dosages de cholestérol devrait être effectué tous les cinq ans.



# Les meilleurs aliments anticholestérol

## Agar-agar

L'agar-agar est une petite algue traditionnellement utilisée dans l'alimentation japonaise, et qui a récemment beaucoup fait parler d'elle en raison de ses propriétés minceur. Constitué à 80 % de fibres solubles, l'agar-agar est également un formidable piège à cholestérol. Il se présente sous forme de poudre blanche, incolore et inodore, et s'utilise très facilement comme gélifiant dans la cuisine de tous les jours. Et même si vous ne le « cuisinez » pas, il suffit d'en verser dans une boisson bouillante pour qu'il fasse effet.



***L'astuce en plus***

L'agar-agar est le compagnon minceur et anticholestérol 100 % naturel par excellence. Il apporte seulement 3 calories/gramme et, triplant de volume dans l'estomac, coupe naturellement la faim. Vous en retrouverez dans plusieurs de nos recettes, notamment dans notre « boisson magique anticholestérol » (p. 66). N'oubliez pas que maîtriser son taux de cholestérol passe aussi par maîtriser son poids, donc son appétit !

**Ail**

L'ail renferme une bonne quinzaine d'antioxydants précieux pour éviter l'oxydation du cholestérol. Par ailleurs, grâce à certains de ses composants, l'ail contribue à abaisser le taux de cholestérol. Ainsi, l'allicine empêche sa fabrication de cholestérol par le foie, et d'autres molécules se liguent contre le cholestérol. Sans compter que cet odorant bulbe passe pour être un « nettoyeur » hors pair. Sa spécialité : les artères, qu'il décape consciencieusement, s'opposant ainsi au risque d'obstruction. En outre, il fluidifie le sang et abaisse la tension.

***L'astuce en plus***

N'hésitez pas à l'acheter surgelé, il est disponible dans les petites boîtes à côté des herbes et aromates. Vous pouvez également congeler vous-même des gousses d'ail hachées, tout simplement.



## Amande

Ses acides gras sont semblables à ceux de l'huile d'olive, et elle est exceptionnellement riche en fibres, potassium, magnésium et calcium. Du 100 % anticholestérol à croquer au quotidien.



Au point qu'elle a été surnommée « le mini-portfolio » ! Quelques petites amandes à grignoter au quotidien protègent le cœur sans faire prendre de poids.

### *L'astuce en plus*

Pensez à la purée d'amande au petit déjeuner, c'est la pâte à tartiner la plus recommandable, et elle peut aussi remplacer le beurre. On en trouve au rayon diététique (attention, sucrée, elle prend alors le nom de crème d'amande) ou en boutique diététique, 100 % nature cette fois.

### **Focus sur le régime Portfolio**

Portfolio est le premier régime à l'efficacité anticholestérol prouvée grâce à des études menées en milieu hospitalier. Il a été mis au point par David Jenkins, professeur de nutrition à l'Université de Toronto, et également très impliqué dans la découverte de l'index glycémique. Le régime Portfolio est fondé sur un panel d'aliments (d'où son nom) ayant eux-mêmes démontré leurs propriétés anticholestérol. Il rivalise avec les médicaments anticholestérol les plus prescrits et offre, en plus, de nombreux bénéfices cardiaques : meilleure pression artérielle, moins de triglycérides, plus de fluidité sanguine, moins de kilos...

### **Les 6 points forts du régime Portfolio**

1. *Une alimentation très riche en végétaux* : fruits, légumes, soja, céréales, amandes...
2. *Beaucoup de fibres* grâce aux fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses.
3. *Beaucoup d'antioxydants* naturels grâce aux flavonoïdes des fruits et légumes foncés.
4. *Priorité aux « bons » gras* avec quelques huiles végétales et les poissons gras, riches en oméga 3.
5. *Priorité aux bonnes protéines* végétales ou animales (soja, lentilles, poissons, volailles).
6. *Des végétaux riches en phytostérols* comme l'avocat ou les amandes.

Retrouvez tous ces aliments dans les petites recettes magiques de ce livre.

## **Artichaut**

Il renferme de la cynarine, un tanin anticholestérol. C'est dans les feuilles externes qu'on en trouve le plus. Le cœur, lui, est riche en fibres prébiotiques, amies de notre flore intestinale. Cette dernière n'est pas seulement impliquée dans notre immunité : l'une des bactéries de notre tube digestif est une grande dévoreuse de cholestérol, qu'elle transforme en coprostanol, une forme directement éliminable.



### ***L'astuce en plus***

Vous n'aimez pas trop le cœur d'artichaut ? D'autres aliments apportent des prébiotiques : ail, asperge,

banane, blé, ciboulette, échalote, oignon, orge, poireau, pissenlit, salsifis, seigle, soja, tomate, topinambour.

## Aubergine

Grâce à ses fibres spéciales, l'aubergine est le légume ayant montré le plus d'aptitudes pour réduire le taux de cholestérol. De plus, sa belle peau sombre renferme des antioxydants s'opposant à l'oxydation du mauvais cholestérol, notamment l'acide chlorogénique et les anthocyanes – dont son pigment spécifique, la nasunine.



### *L'astuce en plus*

Ne la faites pas frire, surtout avec des « mauvaises graisses » !

## Avocat

Il renferme les mêmes graisses que l'huile d'olive, un sésame anticholestérol. En plus, c'est la meilleure source de phytostérols, les fameux composés naturels végétaux puissamment anticholestérol. Enfin, c'est une véritable bombe de fibres, pas les difficiles à digérer qui accélèrent le transit, non, les toutes douces, qui piègent le cholestérol et apaisent la faim.



### *L'astuce en plus*

Tartinez la chair d'avocat sur du pain en guise de beurre, pour vos pique-niques et canapés apéritifs. Et lorsque vous mangez un avocat à la petite cuillère, assaisonnez-le au jus de citron et au poivre plutôt qu'à la vinaigrette...

## **Avoine et son d'avoine**

Comparée aux autres céréales, l'avoine est plus riche en vitamines B et E, en fibres et elle renferme même un peu de « bons gras ». Mais surtout, c'est une experte en bêta-glucanes, véritables fibres magiques anticholestérol. Elle aide en outre à équilibrer le taux de sucre dans le sang et à prévenir les fringales. Une céréale de choix pour qui veut perdre du poids et prendre soin de son cœur. Plus largement, une alimentation riche en céréales, légumineuses, fruits et légumes est le moyen le plus simple et le plus efficace de maîtriser son taux de cholestérol.



### *L'astuce en plus*

Les flocons d'avoine sont nettement plus faciles à digérer que le son d'avoine, déconseillé aux personnes présentant des troubles digestifs, un côlon irritable, une constipation...

## Cabillaud

Le cabillaud a beau être l'un des poissons les plus maigres, il réussit pourtant l'exploit d'apporter...



des oméga 3 ! Ces gardes du cœur fidèles et compétents restent incontournables car s'ils ne font pas baisser le taux de cholestérol, ils diminuent en revanche celui des triglycérides. Par ailleurs, comme la crevette, ce prestigieux habitant des mers renferme de l'astaxanthine (*voir p. 34*).

### *L'astuce en plus*

Pas de cabillaud ? Rabattez-vous sur le colin, son frère jumeau. (*Voir « Poisson », p. 50.*)

## Cacao/chocolat

À condition qu'il soit maigre (en poudre) et/ou noir à croquer (minimum 70 % de cacao) et consommé avec modération, c'est-à-dire à raison de quelques



carrés par jour, le roi des aliments influence favorablement le cholestérol : il augmente le bon et fait baisser le mauvais. En plus, probablement grâce aux flavonoïdes du cacao, le mauvais cholestérol s'oxyde moins et se révèle donc moins dangereux.

### *L'astuce en plus*

Nous parlons ici de chocolat noir, ou de cacao maigre, mais pas de chocolat au lait, ni blanc, ni de barres

chocolatées, qui n'apportent nullement les mêmes bénéfices. Au fait, avez-vous déjà goûté du poisson ou du poulet au cacao (non sucré) ?

## Cannelle

La cannelle fait baisser les taux de cholestérol et de triglycérides grâce à sa teneur vraiment ahurissante en fibres (même compte tenu d'une consommation faible) ainsi qu'en un composé très étonnant : le HMCP. Par ailleurs, c'est l'un des aliments les plus riches au monde en antioxydants. C'est même le mieux pourvu en pro-anthocyanidines, juste avant la fève de cacao. Parmi ses polyphénols, le cinnamaldéhyde est anti-inflammatoire, une propriété très recherchée pour prévenir l'inflammation des vaisseaux sanguins. Une bonne santé cardiaque passe par des artères et des veines saines.



### *L'astuce en plus*

Ne cantonnez plus la cannelle à un rôle subalterne, dans quelques gâteaux de fête annuels. Ajoutez-en une petite pincée sur vos préparations salées, sucrées, crues ou cuites.

## Carotte

Elle renferme beaucoup de fibres solubles (*voir aussi « Pomme », p. 51*), aux propriétés anticholestérol reconnues. Par ailleurs,



elle est riche en bêta-carotène, auquel elle doit sa jolie couleur, un antioxydant de bonne réputation qui protège le cholestérol de l'oxydation.

### **Les fibres solubles, expertes anticholestérol**

Les fibres solubles :

- se lient au cholestérol pour l'entraîner vers la sortie ;
- empêchent la production du cholestérol par le foie, un peu comme certains médicaments ;
- glissent une fine couche d'eau sur la paroi du tube digestif, réduisant ainsi l'absorption de gras (une hypothèse en cours de vérification).

On trouve ces fibres dans de nombreux végétaux. Parmi les champions, pensez à la carotte, mais aussi à la pomme, à l'agar-agar, aux noix et noisettes, à l'orge, aux céréales complètes (pain, pâtes...), aux champignons...

### ***L'astuce en plus***

Le corps assimile mieux les carotènes lorsqu'ils sont cuits et chauffés. Si vous aimez les carottes râpées, ne vous en privez pas, mais essayez aussi une soupe de carotte ou des carottes revenues à l'huile d'olive. Et pour profiter encore plus du bêta-carotène, mariez dame carotte à ses amis épinards, persil, mâche, paprika, poivron rouge, chou, oseille, potiron, thym, mangue, melon, abricot.

## Champignons

Les champignons sont champions en fibres anticholestérol. Ce qui est drôle avec eux, c'est que ce ne sont ni des végétaux, ni



des animaux. Ce sont des champignons. Une espèce « intermédiaire » si l'on veut, qui explique leur intérêt diététique : ils apportent le meilleur des deux, c'est-à-dire des protéines mais aussi des vitamines, des minéraux et des fibres.

### *L'astuce en plus*

Le shiitaké renferme de l'éritadénine et des bêta-glucanes, deux composés particulièrement anticholestérol. Goûtez-le, il n'y a pas que les champignons de Paris dans la vie !

## Choux

Depuis le temps que votre cœur vous réclame du chou. Le voilà servi ! Ce légume/médicament est une remarquable source de calcium, qui s'oppose à l'absorption des graisses saturées,



lesquelles ont une fâcheuse tendance à élever le taux de cholestérol. Chou rouge, blanc, vert, de Bruxelles, fleur, romanesco... votre petit cœur va en voir de toutes les couleurs, et se gaver de calcium, de vitamine C, de potassium, de bêta-carotène, de vitamines B9 et E, de fibres, de magnésium... c'est la fête !