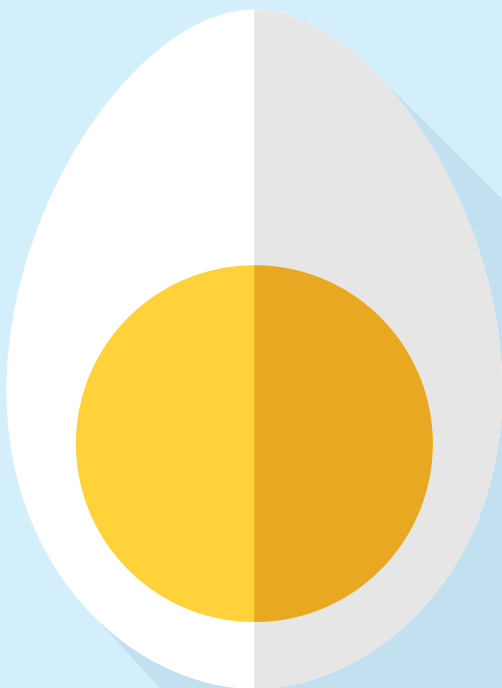


Des choix alimentaires intelligents et un mode
de vie sain pour une santé globale optimale

L'IMPORTANCE DE COMPRENDRE LE RÔLE DU CHOLESTÉROL DANS VOTRE ALIMENTATION



MATIÈRE À
RÉFLEXION

COMPRENDRE LE CHOLESTÉROL

Vous a-t-on déjà dit que vous aviez un taux de cholestérol trop élevé? Si tel est le cas, vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez faire. Comprendre le cholestérol, son rôle et son importance constitue un bon point de départ.

D'abord, il faut savoir que chez la plupart des gens, le cholestérol alimentaire n'a que peu d'effet sur le cholestérol sanguin. Les premières mesures à prendre sont notamment de bien manger et d'être actif.

Le cholestérol alimentaire n'a que peu d'effet sur le cholestérol sanguin.



QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL?

Le cholestérol est une substance semblable au gras qui est naturellement produite par l'organisme chez les animaux et les humains. Notre corps a besoin de cet élément essentiel pour maintenir les parois cellulaires en santé et pour produire les hormones et la vitamine D.

La majorité du cholestérol dont votre corps a besoin est produit naturellement par votre foie. Seule une faible proportion du cholestérol dans le corps provient du cholestérol alimentaire.



QUELQUES FAITS IMPORTANTS AU SUJET DU CHOLESTÉROL

Ce qu'est le cholestérol :

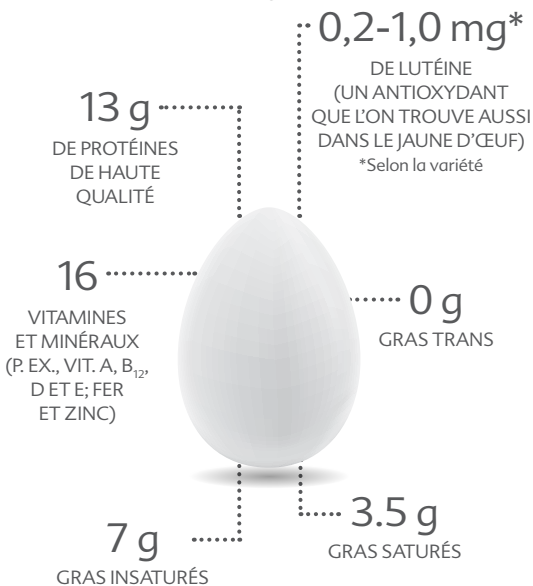
- il s'agit d'un élément inhérent à la structure des membranes cellulaires.
- il est essentiel à la formation de certaines hormones et à la production de vitamine D dans la peau.
- il est produit dans le foie et d'autres tissus, tant chez les humains que chez les animaux.
- on ne le retrouve que dans les aliments d'origine animale, notamment dans les viandes, les crustacés, les produits laitiers et les jaunes d'œufs.

Le guide alimentaire canadien recommande la consommation d'œufs comme aliment nutritif.¹⁵ En fait, les œufs constituent une excellente source de protéines. De plus, ils fournissent 16 vitamines et minéraux importants. Selon Santé Canada, une portion est constituée de deux œufs.

LES ŒUFS

POUR
DEUX GROS
ŒUFS,
105 g

Les œufs sont une excellente façon de consommer des protéines; ils ne contiennent que 160 calories par 2 gros œufs.



SI VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE DU CŒUR, DE DIABÈTE OU SI VOUS ÊTES À RISQUE EN RAISON DE VOS ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX, VOUS DEVRIEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN OU UN DIÉTÉTISTE.

CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE

Le cholestérol alimentaire, que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale, comme la viande, la volaille, les crustacés, les œufs et les produits laitiers, n'a que peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des gens. En fait, lorsque l'apport en cholestérol alimentaire diminue, le foie compense en en produisant davantage. Et lorsque l'apport en cholestérol alimentaire augmente, le corps tend à absorber une plus petite quantité de cholestérol.

LIGNES DIRECTRICES ACTUELLES

Les autorités en matière de santé au Canada et aux États-Unis ont reconnu le manque de preuves scientifiques justifiant l'imposition d'une limite touchant le cholestérol alimentaire.¹⁻⁴ Les dernières recommandations de l'American Heart Association ne recommandent pas une limite spécifique pour le cholestérol alimentaire. Elles encouragent plutôt une alimentation et un mode de vie sains pour le cœur (comme l'activité physique) pour mieux gérer les taux de cholestérol sanguin.^{4,5} La Société canadienne de cardiologie recommande également l'adoption d'habitudes alimentaires et un mode de vie sains pour le cœur pour aider à gérer les taux de cholestérol sanguin et prévenir les maladies du cœur et les AVC.⁶

Pour avoir des habitudes alimentaires saines et bonnes pour le cœur, il faut privilégier les aliments nutritifs entiers et les gras insaturés.^{4,6,7} Les aliments nutritifs entiers comprennent les fruits et les légumes, les grains entiers et les aliments riches en protéines comme les œufs, la volaille, le poisson, les viandes maigres, les produits laitiers, le tofu, les haricots secs, les pois, les lentilles, les noix et les graines. Pour en savoir plus, consultez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien au <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

CHOLESTÉROL SANGUIN

C'est le cholestérol qui circule dans votre sang. Il existe deux principaux types de cholestérol sanguin, soit les cholestérols LBD et LHD. La quantité et le type de cholestérol circulant dans

ATTEIGNEZ UN TAUX DE CHOLESTÉROL SANGUIN SAIN – Adoptez une alimentation saine pour le cœur, soyez actif et gérez votre poids.

Le cholestérol dans votre sang peut avoir un impact sur la santé de votre cœur. Les experts s'entendent pour dire que le fait d'adopter des habitudes alimentaires et de vie saines peut faire une différence sur votre taux de cholestérol sanguin et sur la santé de votre cœur. La meilleure façon d'atteindre des taux de cholestérol sanguin sains est d'avoir une alimentation saine pour le cœur, d'être actif et de maintenir un poids santé. Votre médecin pourrait également vous prescrire un médicament, au besoin.

BON ET MAUVAIS CHOLESTÉROLS

Les expressions « bon » et « mauvais » cholestérols décrivent les formes sous lesquelles le cholestérol est transporté dans le sang. Ces expressions ne concernent pas le cholestérol alimentaire.

CHOLESTÉROL LHD

Le cholestérol à lipoprotéine de haute densité (LHD) est souvent appelé « bon » cholestérol ou cholestérol « santé », car il transporte le cholestérol loin des parois artérielles et vers le foie, où il est fractionné et éliminé. Des taux élevés de cholestérol LHD peuvent vous protéger contre les maladies du

CHOLESTÉROL LHD – Le cholestérol à lipoprotéine de haute densité (LHD) est souvent appelé « bon » cholestérol ou cholestérol « santé ».

CHOLESTÉROL LBD – Le cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LBD) est quant à lui souvent appelé « mauvais » cholestérol.

cœur. **Remarque :** Votre médecin pourrait vérifier votre taux de cholestérol non-LHD (cholestérol total - cholestérol LHD) pour évaluer votre risque de développer une maladie du cœur.

CHOLESTÉROL LBD

Le cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LBD) est souvent appelé « mauvais » cholestérol, car il transporte le cholestérol vers les cellules du corps. Des niveaux élevés de cholestérol LBD peuvent, au fil des ans, causer une accumulation de plaque sur les parois des artères, augmentant ainsi le risque de crise cardiaque et d'AVC.



TAUX DE CHOLESTÉROL SAINS

Bon nombre d'habitudes alimentaires et de vie saines peuvent contribuer au maintien de taux de cholestérol sanguin sains. Ces mesures importantes pourraient vous aider à diminuer votre risque de maladies du cœur et d'AVC.

Pour diminuer le taux de cholestérol LBD (mauvais)

- › Maintenez un poids santé et un tour de taille raisonnable.
- › Privilégiez une alimentation équilibrée qui inclut des gras sains.
- › Choisissez suffisamment d'aliments riches en fibres alimentaires.

Pour augmenter les taux de cholestérol LHD (bon)

- › Pratiquez l'exercice physique quotidiennement.
- › Si vous fumez, obtenez le soutien nécessaire pour cesser.

Lire les étiquettes alimentaires peut vous aider à faire des choix sésés. Lorsque vous achetez des aliments emballés, recherchez ceux qui :

- sont plus faibles en gras saturés
- constituent une source de gras polyinsaturés oméga-3
- ont une teneur en fibres alimentaires plus élevée
- contiennent peu de sucre
- contiennent peu de sodium

Vous pouvez prendre des mesures alimentaires pour diminuer le taux de cholestérol LBD. Une alimentation saine qui comprend des aliments nutritifs entiers, des gras sains et suffisamment de fibres peut contribuer à l'amélioration du taux de cholestérol. Les experts s'entendent généralement pour dire qu'il est préférable de porter une attention particulière aux types et aux quantités d'aliments que l'on mange et à la qualité de notre régime alimentaire global, plutôt que de se concentrer sur un seul nutriment. Autrement, une des choses que vous pouvez faire, c'est de limiter votre consommation d'aliments grandement transformés ou frits. Ces aliments sont généralement peu nutritifs et constituent une source importante de gras saturés, de sodium et de sucre.⁷ Augmenter votre apport en fibres est une autre mesure que vous pouvez prendre pour diminuer votre taux de cholestérol LBD. Les aliments riches en fibres comprennent les aliments à grains entiers, les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines. Visez une alimentation équilibrée qui comprend des aliments riches en protéines comme les œufs, la volaille, le poisson, les viandes maigres, les produits laitiers, les produits à base de soja, les haricots secs, les pois et les lentilles.



Voici quelques conseils pour vous aider à adopter une alimentation saine :

- › Mangez surtout une variété d'aliments entiers et naturels
- › Cuisinez vos repas à la maison le plus souvent possible
- › Tenez-vous loin des aliments grandement transformés
- › Faites attention à la taille de vos portions

Voici quelques exemples d'aliments grandement transformés à éviter :

- › Les aliments frits (beignes, doigts de poulet, rouleaux impériaux)
- › Produits de boulangerie commerciale (beignes, gâteaux, pâtisseries)
- › Collations emballées salées (croustilles, craquelins, maïs soufflé pour four à micro-ondes)
- › Collations emballées sucrées (barres granolas, poudings, barres de chocolat)
- › Produits préparés (colorants à café, glaçage, préparations pour gâteaux)
- › Produits congelés prêts-à-manger (gaufres, pizzas pochettes, galettes de viande)
- › Margarine dure (en bâtons) et shortening

LES ŒUFS – UN CHOIX NATURELLEMENT NUTRITIF

Les recherches montrent que les adultes en santé peuvent savourer un œuf par jour sans que cette consommation n'augmente le risque de maladie du cœur ou d'AVC.⁸⁻¹³ Une étude récente effectuée auprès de jeunes adultes en santé a également révélé que manger un œuf par jour suffisait à améliorer la fonction du « bon » cholestérol LHD et à tendre vers un bilan de cholestérol LBD moins athérogène, par exemple : une concentration de grandes particules de cholestérol LBD plus élevée par rapport aux petites particules du même cholestérol.¹⁴ Les recherches suggèrent que les plus grandes particules de cholestérol LBD sont préférables, puisqu'elles sont moins sujettes à l'oxydation et adhèrent moins aux parois des artères que les plus petites particules. Cette étude ajoutait aussi que le fait de manger des œufs pouvait augmenter la quantité d'antioxydants dans le sang.¹⁴

BURNBRAE™
FARMS • FERMES

Créations
OEUFS!™

DE VRAIS ŒUFS.
EN UN TOURNEMAIN.



IL SUFFIT
D'AGITER
ET DE
VERSER!

- Fait avec de vrais œufs
- Bonne source de protéines
- Source de 12 vitamines et minéraux essentiels*
- Sans gras

*par portion de 1/3 tasse (100 g).

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES À LA CRÉATION OEUFS!™

ÉCHANTILLON
SEULEMENT



ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES À LA CRÉATION OEUFS!™

ÉCHANTILLON
SEULEMENT

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE, 31000, SCARBOROUGH (ONTARIO) M1R 0E7. LEU DOMINALE DU BOUILLON. NOS FERMES SONT CERTIFIÉES PAR LE SCHEMATA. VOUS L'ACCEPTÉZ D'AVANCE POUR LES DÉTAILLANTS. L'APPLICATION POUR LE DÉTAILLANT. NOTRE L'OFFRE NE S'APPLIQUE PAS À LA RÉCLAMATION. NOUS REJONDRONS SEULEMENT LES DÉTAILLANTS QUI NOUS ENVOIENT UN BORDON. S'IL Y A UNE TAXE PAYABLE APPLICABLE, ELLE EST À LA CHARGE DU DÉTAILLANT. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. 31000, SCARBOROUGH (ONTARIO) M1R 0E7. BON DE MAGASIN : LIMITE D'UN BON PAR CLIENT. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

CHOISISSEZ L'ŒUF NATUROEUF^{MC} DES FERMES BURNBRAE PARFAIT POUR VOUS.



Que des blancs
d'œufs^{MC}

100 % blancs d'œufs purs
Sans gras ni cholestérol



Que des blancs
d'œufs^{MC}
Poules en liberté



Œufs liquides Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC}

Chaque portion (100 g) fournit :

- 200 mg d'oméga-3 ADH + 200 mg d'oméga-3 AEP
- 0,8 mg de lutéine
- Source de vitamine D

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES NATUROEUF^{MC}

ÉCHANTILLON SEULEMENT

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE, 10000, SCARBOROUGH (ONTARIO) M1R 0E7. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES NATUROEUF^{MC} DE BURNBRAE

- Que des blancs d'œufs
- Que des blancs d'œufs Poules en liberté
- Omega Plus

CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF.
C'EST NATUROEUF^{MC}



RÉFÉRENCES :

1. SANTÉ CANADA. *Résumé scientifique de Santé Canada sur l'allégation santé américaine au sujet des graisses, des graisses saturées, du cholestérol et des acides gras trans et de la maladie coronarienne*. Mai 2000.
2. NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION. *Dietary Fat and Cholesterol: Lessons from the Past Decade*. NIN Review 2004; Ottawa, Canada.
3. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES AND U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. *2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans*. 8^e édition, décembre 2015. Sur Internet : <https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/>.
4. ECKEL RH ET AL. 2013 *AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk. A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines*. *Circulation*, 2014; 129 (25): Suppl. 2.
5. GRUNDY SM ET AL. *2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA guideline on the management of blood cholesterol: executive summary*. *Circulation* 2019;139:e1082–e1143.
6. ANDERSON TJ ET AL. *2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult*. *Journal canadien de cardiologie*, 2016; 32 : 1263-1282.
7. FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC DU CANADA. *Position Statement on Saturated Fat Heart Disease and Stroke*. 2015.
8. ALEXANDER DD ET AL. *Meta-analysis of Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke*. *Journal of the American College of Nutrition*, 2016; 35(8):704-716.
9. RONG Y ET AL. *Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke: Dose-Response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies*. *BMJ* 2013; 346:e8539.
10. HU F ET AL. *A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women*. *Journal of the American Medical Association*, 1999; 281:1387-1394.
11. QURESHI AI ET AL. *Regular Egg Consumption Does Not Increase the Risk of Stroke and Cardiovascular Disease*. *Medical Science Monitor*, 2007; 13:CR1-8.
12. FJONES PJ. *Dietary Cholesterol and the Risk of Cardiovascular Disease in Patients: a Review of the Harvard Egg Study and Other Data*. *International Journal of Clinical Practice*, Suppl, 2009; 163:1-8, 28-36.
13. BARRAJ L ET AL. *A Comparison of Egg Consumption with Other Modifiable Coronary Heart Disease Lifestyle Risk Factors: a Relative Risk Apportionment Study*. *Risk Anal*, 2009; 29(3):401-415.
14. DIMARCO DM ET AL. *Intake of up to 3 Eggs per Day Is Associated with Changes in HDL Function and Increased Plasma Antioxidants in Healthy, Young Adults*. *Journal of Nutrition*, 2017; 147 (3):323-329.
15. SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien*. 2019. Disponible au : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>. Consulté le 29 novembre 2019.

Cette information est fournie à des fins éducationnelles seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

BURNBRAETM
FARMS • FERMES

www.fermesburnbrae.com

^{MC} Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2020