

# Prévention du cholestérol

- ✓ Diététique
- ✓ L'activité physique
- ✓ Les plantes

## L'alimentation :

- Réduction de l'apport en acides gras saturés : beurre , crème fraîche , margarine à base d'huile de palme , viandes grasses , charcuteries ..
  - Consommer beaucoup de fibres : céréales complètes , légumes verts ( poireau , bette , épinard ..)
  - Cuisiner à l'huile d'olive , de noix , de lin , 1<sup>ère</sup> pression à froid . Elles drainent le mauvais cholestérol , font baisser la tension .
  - Privilégier les viandes blanches .
  - Consommer du poisson deux fois par semaine ( un poisson blanc , un poisson gras )  
Exemples de poisson gras : sardine , maquereau , hareng , haddock ( riches en acides gras et en oméga 3 )
  - Cuisson idéale : vapeur , à l'étuvée , grillades , court-bouillon . Eviter les fritures .
- 

# Prévention des triglycérides en excès

- ✓ Diététique
- ✓ L'activité physique
- ✓ Phytothérapie

## L'alimentation :

- Hypocalorique
- Supprimer le sucre , les alcools .
- Réduire la part des glucides et privilégier ce qui est complet .
- Attention à l'IG des aliments .
- Bannir les huiles saturées ( friture , huile de palme , coco .. )
- Privilégier les bonnes huiles ( oméga 9 , 3 , 6 )