

## RÉGIME ALIMENTAIRE ET CHOLESTÉROL

**Mots clés :** Régime, Nutrition, Alimentation, Lipide, Cholestérol

Un régime suivi correctement pendant 6 mois fait baisser le cholestérol total (C-T) de 5,3% ! Il doit être poursuivi pendant 2 ans pour en obtenir le plein effet.

Pour le sujet âgé, suivre un régime peut être délicat voire dangereux d'autant que le risque de mortalité cardio-vasculaire associé au surpoids diminue avec l'âge et n'est plus retrouvé après 75 ans.

En conséquence, privilégiez si possible un régime méditerranéen qui a montré son efficacité chez les sujets âgés de plus de 70 ans.

Dans tous les cas, l'apport nutritionnel conseillé doit être normocalorique contenant un tiers de lipides en privilégiant les graisses mono-insaturées comme l'huile d'olive surtout ou les graisses poly-insaturées (huiles de tournesol, de maïs, colza et margarines préparées avec ces huiles).

Il doit être restreint en cholestérol alimentaire. Évitez le jaune d'œuf, les abats, la charcuterie, l'agneau, le porc gras, le veau, les poissons gras sauf s'ils sont pêchés en pleine mer et dans des eaux froides riches en acides gras poly-insaturés oméga 3.

Les poissons maigres sont le haddock, le carrelet, l'anchois frais, le bar, le brochet, la morue, le colin, la dorade, le cabillaud, la perche, la raie, le rouget, la sole, le thon albacore et la truite grise. Ils sont faits de muscles et apportent des protéines de bonne qualité.

Les poissons gras, qui présentent plus de 6 % de lipides, sont le saumon sauvage, le hareng, le maquereau, l'anguille, la sardine, le thon rouge, la truite saumonée sauvage, l'alose et la lamproie.

Notez que les poissons d'élevage contiennent beaucoup moins d'acide gras poly-insaturés oméga 3.

Quant à la cuisson il faut préférer un mode de cuisson sans friture : marinade, bain-marie, en papillote, poché ou vapeur.



Le régime doit être aussi légèrement hypoglucidique (pauvre en sucre) et plutôt hyperprotéiné (riche en protéines) sauf en cas d'insuffisance rénale au cours de laquelle il faut plutôt viser plutôt un régime normoprotéiné.

voyage-aptitude-senior.fr © création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais