



Cabinet médical d'Ayent
Route de Saint-Romain 49
1966 Saint-Romain (Ayent)

Médecins :
Dre Morgane RAPHALEN
Dre Lauren AUSSET
Dr Elian FARAJ

Téléphone :
+41 (0) 27 398 40 40

Adresse email :
cabinet.medical.ayent@hin.ch

Site Internet :
<https://cabinet-medical-ayent.ch>

Mesures hygiéno-diététiques – Troubles lipidiques (cholestérol et triglycérides)

Quel bénéfice est attendu de ces mesures ?

La survenue de **maladies cardiovasculaires** (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, etc) est fortement liée à une alimentation déséquilibrée, en particulier si elle est riche en acides gras saturés.

Des taux trop élevés de **LDL-cholestérol** (« mauvais cholestérol ») et de **triglycérides** favorisent le dépôt progressif de graisses dans les artères. Le cholestérol est synthétisé par le foie (origine endogène) mais aussi apporté par l'alimentation (origine exogène), les triglycérides peuvent être fabriqués à partir de sucre et d'alcool en excès.

Modifier vos habitudes de vie peut permettre de **réduire les risques** de survenue de maladies cardiovasculaires. Selon les résultats de vos analyses sanguines, diverses mesures peuvent être pertinentes.

Mesures réduisant le LDL-cholestérol (« mauvais cholestérol ») et les triglycérides et majorant le HDL-cholestérol (« bon cholestérol ») :

- **Diminuer** les apports en **graisses saturées** présentes notamment dans l'**alimentation industrielle** (éviter l'huile de palme, d'arachide et de tournesol) et les **remplacer** par des **graisses mono- et poly-insaturées** (huile d'olive et de colza).
- **Diminuer** le **poids** si celui-ci est **excessif** (si indice de masse corporelle $> 25 \text{ kg/m}^2$).
- **Activité physique régulière** (25 à 30 km/semaine, environ 30 min/jour).

Mesures réduisant le LDL-cholestérol (« mauvais cholestérol ») et le cholestérol total :

- **Alimentation riche en fibres** (céréales complètes, légumes, fruits) et en **phytostérols** (graines et noix, par exemple une petite poignée par jour).
- *Diminuer les apports en cholestérol (viande grasse, charcuterie, fromage) – moins efficace.*

Mesures réduisant les triglycérides :

- **Diminuer** la consommation d'**alcool** si celle-ci est **excessive** (> 2 verres standard/jour chez l'homme ou > 1 verre standard/jour chez la femme).
- **Diminuer** les apports en **sucres** et les apports totaux de **glucides** (féculents).
- **Alimentation riche en omega-3** (poissons, huile de lin et de pépins de courge).

Mesures majorant le HDL-cholestérol (« bon cholestérol ») :

- **Diminuer** les apports totaux de **glucides** (sucres, féculents).
- **Diminuer** la consommation d'**alcool** si celle-ci est **excessive** (> 2 verres standard/jour chez l'homme ou > 1 verre standard/jour chez la femme).
- **Stopper** la consommation de **tabac** le cas échéant.

Recommandations alimentaires concrètes

Alimentation	Tous les jours	Parfois pour varier	Avec modération
Boissons : <u>Chaque jour 1.5 à 2 litres</u> De préférence sous forme non sucrée	Eau du robinet ou minérale Tisanes et infusions aux fruits et aux herbes non sucrées	Boissons light	Boissons sucrées Boissons énergétiques Sirop Alcopops Boissons alcoolisées
Légumes, champignons : <u>Chaque jour 3 portions</u> 1 portion : 120 g ou la quantité qui tient dans la main	Légumes frais ou surgelés Salade Soupe de légumes Crudités Champignons	Jus de légumes	
Fruits, baies : <u>Chaque jour 2 portions</u> 1 portion : 120 g ou la quantité qui tient dans la main	Fruits et baies frais ou surgelés Compote de fruits frais non sucrée	Fruits secs Jus de fruits sans sucre ajouté	
Produits céréaliers, pommes de terre, légumineuses : <u>Chaque jour 3 portions</u> 1 portion : 1.5-2.5 tranches de pain, 3-5 tranches de pain croustillant, 3-5 cuillères à soupe de farine, 4-8 cuillères à soupe de flocons, 3-5 cuillères à soupe de riz cru ou de cornettes, 1-1.5 tasse de 2 dL de légumineuses (trempées/cuites), 3-5 petites ou 2-3 moyennes pommes de terre <i>Cuillères à soupe : bombées</i>	Pain complet Haricots Pois chiches Lentilles Graines de soja Maïs Riz complet Orge, millet, avoine, blé Pâtes complètes Pommes de terre en robe des champs ou à l'eau	Pain blanc ou semi-complet Pâte levée Pâtes Riz blanc	Muesli sucré Chips Frites Rösti Croquettes Pommes de terre sautées Salade de pommes de terre mayonnaise
Lait, produits laitiers : <u>Chaque jour 3 portions</u> 1 portion : 2 dL de lait ou 150-200 g de yogourt, séré, cottage cheese et autres laitages ou 30 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou 60 g de fromage à pâte molle	Produits allégés et peu sucrés Lait demi-écrémé Yogourt maigre Séré maigre Blanc battu	Lait entier Produits au lait entier Fromage à la crème Séré demi-écrémé	Séré à la crème Fromage crème double Lait condensé
Viande, poissons, œufs et autres aliments protéinés : <u>Chaque jour 1 portion en alternance</u> 1 portion : 100-200 g de viande, volaille, poisson, tofu, seitan, 2-3 œufs, 30 g de fromage à pâte mi-dure/dure, 60 g de fromage à pâte molle, 150-200 g de séré ou de cottage cheese	Manger régulièrement (2 fois par semaine) des poissons gras riches en omega-3 (surtout sardines, maquereaux, harengs, anchois voire truites et saumons). Alternier : poisson, viande, volaille, fruits de mer, œufs, tofu, seitan, fromage et séré		Saucisse, saucisson, saucisse à tartiner Salami Fromage d'Italie, pâté Viande entremêlée de gras Viande salée Lard
Huiles, matières grasses, fruits à coque : <u>Chaque jour 2-3 cuillères à soupe d'huile végétale (olive ou colza)</u> <u>Chaque jour 1 portion (poignée) de fruits à coque non salés ou de graines</u>	Huile d'olive Huile de colza Noix Noisettes Amandes Graines de tournesol, de lin, de courge	Huile de noix ou de germe de blé Olives Avocats	Graisse de coco Huile de palme Mayonnaise Beurre Margarine Crème, crème à café, crème fraîche
Sucreries, snacks salés : <u>A consommer avec modération</u>			Croissants, pâte feuilletée, gâteaux, tartes, biscuits Crème glacée, sorbets Chips, sucre, miel Pâte à tartiner chocolatée

L'alimentation méditerranéenne – Une diète saine

L'alimentation méditerranéenne est une diète associée à une **meilleure santé cardiovasculaire** :

- Consommation de **pâtes**, de **riz**, de **maïs**, de **pommes de terre** et de **légumineuses** (lentilles, pois et haricots) pour un bon apport en glucides et en protéines.
- Présence importante de **légumes frais** (crus et cuits) et de **salades** dans les repas.
- Consommation quotidienne de **fruits frais**.
- Les **huiles végétales** (d'olive ou de colza) sont les principales sources de matières grasses.
- **Peu de viande**, de préférence de la **volaille** et du **poisson**.
- Assaisonnement avec des épices, des herbes aromatiques fraîches ou séchées, des oignons et de l'ail.
- Manger sans hâte pour permettre à la sensation de satiété de s'installer.

La pyramide alimentaire suisse



© sge-ssn.ch, bfv.admin.ch / 2024

- Boissons** ▶ Boire régulièrement. De préférence de l'eau.
Chaque jour 1 à 2 litres
- Fruits et légumes** ▶ De couleurs variées et de saison.
Chaque jour 5 portions
- Produits céréaliers et pommes de terre** ▶ Privilégier les céréales complètes.
Chaque jour 3 portions
- Produits laitiers** ▶ De préférence non sucrés.
Chaque jour 2 à 3 portions
- Légumineuses, œufs, viande et autres** ▶ Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.
Chaque jour 1 portion
- Graines et fruits oléagineux** ▶ Chaque jour en petite quantité.
Chaque jour une petite poignée
- Huiles et matières grasses** ▶ Privilégier les huiles végétales.
Chaque jour 2 cuillères à soupe
- Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)** ▶ En petite quantité.
0 à 1 portion par jour

Références :

- Ponet L et al. Dernières recommandations européennes sur les dyslipidémies, Rev Med Suisse, 2022/797 (Vol.18), p. 1802–1805. DOI: 10.53738/REVMED.2022.18.797.1802
- Petit guide sur le cholestérol, 2016. Fondation Suisse de Cardiologie
- Une alimentation saine pour le cœur et les vaisseaux, août 2025. Fondation Suisse de Cardiologie
- Recommandations nutritionnelles suisses, 2024. Société Suisse de Nutrition