Mon alimentation

SANTÉ facile

Isabelle **Doumenc**
Magdalina **Asancheyev**

Anticholestérol

et 63 recettes

jouvence Santé

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Anti-candida, Alice Greetham

Brûler les graisses durablement, Céline Touati

Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Curcuma & gingembre : mes épices miracles, Alessandra Moro Buronzo

Soupes santé minceur, Alessandra Moro Buronzo

Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Marion Kaplan

Acido-basique, Christopher Vasey

À base de citron, Christopher Vasey et Lisa Masset

Index glycémique bas, Marie-Laure André

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018
ISBN 978-2-88911-969-1

Avec la collaboration éditoriale de Bénédicte Bortoli
Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier
Mise en pages : Stéphanie Roze
Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Les auteures

Isabelle Doumenc est journaliste depuis vingt-cinq ans. Formée également en naturopathie, elle allie les compétences de ces deux métiers dans l'écriture de livres sur la santé. Elle est l'auteure de l'introduction et de la première partie de cet ouvrage.

Site de l'auteure : www.isabelledoumenc-naturopathe.fr

Magdalina Asancheyev est organisatrice d'expéditions et créatrice culinaire. De ses voyages, elle rapporte toujours de nouvelles saveurs ou des idées de recettes originales. Très tôt sensibilisée à l'influence de la nourriture sur la santé, elle a adopté dans sa cuisine des principes plus sains. Elle est l'auteure des recettes de cet ouvrage.

D'Isabelle Doumenc aux Éditions Jouvence :

Le Réflexe médicaments, c'est fini !
Les Dérèglements de la thyroïde, c'est fini !

Sommaire

INTRODUCTION 9

1re partie
Réhabilitez les graisses

DE QUELLES MATIÈRES GRASSES PARLE-T-ON ? 14

Limitez votre consommation de sucres

LES SUCRES CACHÉS DE L'ALIMENTATION 24

2nde partie
Recettes santé anticholestérol

ASTUCES & BASES 39
Sauce type béchamel 44
Court-bouillon pour poissons 45
Lait d'amande 46
Pâte à pizza 47
Pâte brisée à l'huile d'olive 48
Graines, épices et oléagineux rôtis 50

SAUCES 51
Sauces pour poissons 52

Sauces pour viandes 55

APÉRITIFS & ENTRÉES 57
Caviar d'aubergines 58
Guacamole 59
Bâtonnets de légumes à l'huile de noisette 60
Radis noir au roquefort 61
Yaourt au concombre 62
Soupe d'orties 63
Soupe froide de betteraves 64
Velouté de butternut à la noix de coco 65
Champignons farcis 66
Salade de courgettes 67
Salade de chou, pommes et noisettes rôties 68
Taboulé libanais 69
Filets de sardines marinées 70
Mousse de maquereaux 71
Pissaladière 72
Salade de fruits de mer aux épices 73
Salade de harengs en fourrure 74
Salade de lentilles 76
Saumon mariné à l'aneth 77
Bœuf en gelée 78
Salade aux foies de volaille 80

PLATS 83
Curry de lentilles 84
Gratin de pâtes à la cancoillotte 86
Tarte aux poireaux à la cancoillotte 87
Tarte aux épinards et fromage de chèvre 88
Soupe de cabillaud à la sibérienne 90
Brandade de thon et d'anchois 91
Choucroute de poissons 92
Poisson en papillote à la thaïlandaise 94
Canard à l'orange 96
Poulet à la coriandre d'Hélène 99
Escalope de poulet aux amandes 100
Émincé de dinde aux champignons 102
Baeckeoffe d'agneau aux épices 104

Émincé de bœuf à la moutarde **106**
Porc au curry **107**
Blanquette de veau **108**

ACCOMPAGNEMENTS **111**
Sarrasin **112**
Côtes de céleri confites **113**
Poêlée de céréales et de lentilles aux épices **114**
Chou rouge aux marrons **116**

DESSERTS **117**
Crème chocolat-noisette **118**
Crème de lait **119**
Crème soleil à l'orange **120**
Fromage blanc au citron **121**
Pêche à la verveine **122**
Pain brioché à la fleur d'oranger **123**
Pinacolada en pudding **124**
Soupe de fruits rouges **125**
Verrine pommes-amandes **126**

Introduction

Avoir du cholestérol est souvent considéré comme l'ennemi santé n° 1. Il est associé à un risque de maladies cardiovasculaires, au même titre que l'hypertension ou le diabète. Depuis l'apparition des statines, médicament anticholestérol, abaisser le cholestérol est devenu une priorité médicale dans tous les pays occidentaux. Les deux superstars, le Tahor® et le Crestor®, sont parmi les dix meilleures ventes de médicaments en France. Les polémiques concernant leur efficacité et la dangerosité ou non du cholestérol sont récurrentes. Certains cardiologues se sont élevés contre l'abus de prescription de médicaments qui étoufferait toute velléité de modification de notre hygiène de vie, pourtant efficace pour contenir le cholestérol. En effet, notre alimentation et la manière dont notre organisme gère ces apports influent sur notre taux de cholestérol. Les conseils développés dans ce livre peuvent être appliqués par tout le monde, y compris ceux ou celles déjà sous statines.

Parallèlement aux débats sur les statines, les recommandations sur l'alimentation commencent elles aussi à changer. Fini l'époque où il fallait à tout prix bannir fromage, œufs, beurre et charcuterie. Les idées reçues à ce sujet évoluent enfin. Vous pouvez agir dès maintenant et réguler par vous-même votre taux de cholestérol, que vous preniez ou non des médicaments anticholestérol. Quand vos bilans sanguins s'amélioreront, il sera alors temps de dialoguer avec votre médecin pour faire évoluer votre prescription de statines.

Pour adopter une alimentation santé anticholestérol, deux principes sont essentiels : limiter votre consommation de sucre et réorganiser celle des matières grasses. Ce livre vous permettra de comprendre, par des exemples concrets, ce que l'on entend par matières grasses et sucres et vous aidera à faire évoluer vos habitudes actuelles. Et dans ses recettes anticholestérol, Magdalina Asancheyev vous invite à revisiter quelques classiques de la cuisine française mais aussi à découvrir quelques-unes de ses créations. Ces délicieux mets salés et sucrés vous aideront à réguler votre taux de cholestérol, à intégrer des changements progressifs dans votre alimentation sans écarter l'indispensable notion de plaisir !

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.

1re partie

Réhabilitez les graisses

De quelles matières grasses parle-t-on?

C'est officiel : la chasse au gras dans les régimes anticholestérol a pris fin tout récemment. Mais attention, pas n'importe quelles matières grasses (lipides) !

Après les avoir traqués pendant près de cinquante ans comme ennemi n° 1 de nos artères et de notre surpoids, les spécialistes apportent – enfin ! – un regard nouveau sur les lipides. Ils constatent même que le manque de lipides dans notre alimentation serait responsable de l'épidémie actuelle d'obésité et de maladies cardiaques aux États-Unis. Moins de gras dans l'alimentation, c'est plus de sucres consommés.

Ces nouveaux constats ont incité l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) à revoir à la hausse la part des lipides recommandés dans l'alimentation qui atteint désormais 35 à 40 % des apports caloriques pour un adulte, soit 5 % de plus qu'auparavant. Aucune graisse alimentaire n'est à éliminer définitivement de votre assiette, hormis les acides gras trans, issus de transformations artificielles et dont la nocivité est avérée.

LES ACIDES GRAS INDISPENSABLES À NOTRE SANTÉ

Les lipides ont plusieurs fonctions indispensables à l'organisme.

- Ils assurent la **fluidité de la membrane** qui entoure toutes les cellules de notre organisme. La nature des acides gras consommés influe sur la texture de cette membrane. Plus les acides gras sont « souples » chimiquement parlant, plus la membrane le sera aussi et facilitera l'entrée ou la sortie des éléments comme le cholestérol. Cela évitera qu'il se dépose à l'extérieur des cellules, dans les vaisseaux sanguins.

- Ils constituent une **réserve d'énergie** pour nous permettre d'agir.

- Les lipides sont présents en concentration importante

dans notre système nerveux. Ils constituent une sorte de gainage sur les tissus entre les cellules nerveuses. Ce gainage agit comme un **isolant électrique**. S'il est de bonne qualité, la diffusion de l'influx nerveux le sera aussi !

- Les acides gras sont nécessaires à la **fabrication d'hormones sexuelles**, **de la cortisone** et participent à la constitution **du placenta**.

- Ils sont les précurseurs des substances jouant dans l'organisme un rôle dans l'**inflammation** (eicosanoïdes, prostaglandines). L'inflammation est nécessaire pour réagir face à une blessure par exemple, mais son excès est néfaste et peut faire le lit de maladies inflammatoires chroniques. Là aussi, la nature des graisses consommées a un impact direct sur ces mécanismes inflammatoires.

- Ils permettent le **transport des vitamines A, D, E, et K**.

LE CHOLESTÉROL, UN LIPIDE ESSENTIEL

Parmi ces lipides, le cholestérol est tout aussi indispensable. Composé de stérol, cet acide gras est le matériau de base de la fabrication de :

- la **vitamine D** ;

- des **hormones sexuelles** (œstrogènes, progestérone et testostérone) : il faut un taux minimum de 1,50 g/l de cholestérol total pour assurer une bonne fertilité ;

- des **acides biliaires**, nécessaires à une bonne digestion. Produite par les cellules du foie, stockée dans la vésicule biliaire, la bile permet la digestion des graisses de l'alimentation et l'élimination des toxines fabriquées par notre corps et/ou des toxiques (issus de l'alimentation, pollution, médicaments, etc.) ingérés. Le cholestérol est l'un des composants des acides biliaires : c'est ainsi que le foie le recycle et permet à notre corps de l'évacuer ;

- des **membranes cellulaires**, dont celles du cerveau ;

- des **gaines de myéline** qui recouvrent les neurones et permettent la communication de l'information entre les cellules du système nerveux.

Notre corps a donc constamment besoin de cholestérol ! Contrairement aux idées reçues, notre taux

de cholestérol ne dépend pas entièrement de ce que nous mangeons. L'alimentation nous en apporte un tiers, les deux tiers restants sont produits par le foie (et l'intestin), également chargé de le recycler. Le foie capte et dégrade le cholestérol et l'évacue à travers les acides biliaires.

Cholestérol et œuf : amis ou ennemis ?

Un jaune d'œuf apporte 187 mg de cholestérol, soit un peu plus de la moitié de la dose quotidienne recommandée de consommation de cholestérol (300 mg/jour). Mais le jaune d'œuf contient aussi de la lécithine qui permet au corps d'éliminer le cholestérol. Les œufs représentent un bon apport en protéines (2 œufs = 12 g de protéines), en zinc et en acides gras importants pour la peau et les cheveux. Comme pour tout, rien n'est à supprimer complètement, mais il faut penser équilibre et diversité alimentaire. Vous avez un taux de cholestérol élevé ? Limitez-vous à quatre œufs par semaine : brouillés ou à la coque au petit-déjeuner par exemple.

LE BON ET LE MAUVAIS CHOLESTÉROL : UN ABUS DE LANGAGE

Qui n'est pas obsédé par son mauvais cholestérol ou réjoui à l'idée d'en avoir du bon ? Que signifient ces notions de bon et mauvais cholestérol sachant qu'il est unique ?

Le cholestérol étant une matière grasse insoluble dans l'eau, il a besoin d'un taxi, d'un transporteur pour circuler dans notre sang. Le foie fabrique aussi ce taxi, cette enveloppe de transport constituée de protéines. On les appelle les lipoprotéines et elles sont de deux sortes.

- **LDL :** cette lipoprotéine de basse densité est un taxi qui transporte le cholestérol du foie vers les cellules du corps qui en ont besoin. Une fois qu'il a pénétré dans les cellules, le cholestérol se divise : d'une part, les acides gras vont nourrir le cycle de Krebs (cycle biologique de fabrication d'énergie) des cellules et d'autre part, le cholestérol excédentaire repartira avec le second taxi, le HDL.

- **HDL :** cette lipoprotéine de haute densité récupère le cholestérol en « excès ». Telle une voiture-balai, elle le ramène au foie où il est ensuite transformé pour pouvoir être éliminé par la bile.

Vous comprenez mieux l'abus de langage : le HDL serait le bon cholestérol, car il récupère le cholestérol en excès et aiderait ainsi à retirer le « mauvais cholestérol » déposé par le LDL.

Un taux élevé de LDL indique un excès de fabrication ou un manque de recyclage par rapport aux besoins de l'organisme, d'où la nécessité de modifier ses habitudes alimentaires afin d'aider le foie à y faire face.

Les normes actuelles dans les bilans biologiques

HDL > 0,60 g/l : le HDL est en grande partie déterminé par la génétique. Des études ont montré que cela ne servait à rien de le faire augmenter (2001, National Institute of Health, AIM-HIGH).
LDL = 1 à 1,60 g/l : pour les personnes ayant déjà eu un problème cardiaque, le LDL doit être inférieur à 1. La sédentarité, le surpoids et une alimentation riche en sucres et en mauvaises graisses augmentent le taux de LDL.
Taux de cholestérol total : 2 à 2,20 g/l selon les laboratoires.

D'autres indices de risques cardiovasculaires

D'autres éléments du bilan sanguin permettent d'affiner les risques de maladies cardiovasculaires.

- Le **LDL oxydé** : le LDL est vulnérable quand il dépose le cholestérol. Il peut être bombardé de radicaux libres, c'est-à-dire de dérivés réactifs de l'oxygène, qui vont alors l'oxyder (le faire « rouiller »). Il aura alors tendance à se déposer sur les parois de nos vaisseaux sanguins. Un dépôt va attirer un afflux de globules blancs dont la mission est de venir « réparer » la paroi du vaisseau sanguin. En gobant ce LDL oxydé, ces globules le transforment en noyau d'une future plaque d'athérome (accumulation de matières à l'intérieur des artères).

Si vous avez un taux de cholestérol élevé et des triglycérides élevés, faire tester le LDL oxydé donne une indication supplémentaire des risques de maladies cardiovasculaires.

- Les **triglycérides** (norme < 1,50 g/l) : elles sont le reflet de la teneur en composés lipidiques de l'organisme. Un taux élevé favorise la formation de plaques d'athérome. Ce taux est à mesurer à jeun (12 heures de jeûne). Les contraceptifs oraux, le tabac, l'alcool, l'obésité et une alimentation riche en glucides (hydrates de carbone) augmentent les triglycérides.

- Le **doppler** : si vous avez un risque de plaques d'athérome, il permet de voir si des plaques sont déposées dans vos artères et ralentissent le flux sanguin. Il calcule la vitesse de propagation du sang entre l'artère fémorale et la carotide.

LES AUTRES LIPIDES

Les autres lipides ou acides gras sont classés en trois groupes. Certains sont meilleurs que d'autres pour notre santé. Le respect d'un équilibre dans leur consommation vous aidera à rétablir ou à maintenir un taux raisonnable de cholestérol.

- Les acides gras poly-insaturés = oméga-3 et oméga-6

- Les acides gras mono-insaturés = oméga-9

- Les acides gras saturés

Rétablir l'équilibre oméga-3/oméga-6

Les acides gras poly-insaturés sont dits « essentiels », car l'organisme ne les fabrique pas. Nous les puisons donc dans l'alimentation et ils ont des fonctions spécifiques. Les oméga-3 permettent de fluidifier le sang, de prévenir les risques d'infarctus et de lutter contre la dépression. Les oméga-6 produisent des composés inflammatoires nécessaires au système immunitaire.

Les principales sources alimentaires

- Les **oméga-3 (acide alpha-linolénique) :** poissons gras (sardines, maquereaux, anchois, saumon, hareng), oléagineux (amandes, noisettes, noix), huiles végétales (colza, lin, noix, cameline, chanvre), pourpier, graines de chia…

- Les **oméga-6 (acide linoléique) :** huiles végétales (tournesol, pépin de raisin, sésame), graisses animales (viandes), lait maternel, huile d'onagre, de bourrache…

Leur apport doit être équilibré, car ce sont les mêmes enzymes (molécules qui provoquent des réactions chimiques dans notre organisme) qui participent à leur fabrication dans notre corps. Un excès d'oméga-6 favorise l'inflammation et étouffe l'action bénéfique des oméga-3.

Le ratio idéal est de 1 oméga-3 pour 5 oméga-6. La consommation actuelle est malheureusement plus proche de 1 pour 12, voire 1 pour 15. Ce déséquilibre favorise un terrain inflammatoire néfaste pour la santé à long terme.

Comment diminuer sa quantité d'oméga-6 ?

Limitez considérablement la consommation d'aliments industriels dans lesquels toutes les huiles sont des oméga-6 (des huiles de tournesol notamment), utilisées pour des raisons économiques ou de facilité de transformation. Vous en consommez énormément sans le savoir dès que vous mangez en restauration collective ou achetez des plats industriels tout prêts. Un exemple ? La sauce au pesto. La base de cette sauce italienne est l'huile d'olive, à laquelle on ajoute du parmesan, de l'ail, des pignons de pin et du basilic. Par curiosité, lisez les étiquettes de ces produits au supermarché. Les marques utilisant intégralement de l'huile d'olive sont rares, très rares ! La majorité contient de l'huile de tournesol dans des proportions pouvant aller jusqu'à 100 % !

▶ Attention à ne pas bannir pour autant tout oméga-6 de votre consommation. Une quantité minimale est nécessaire pour permettre à notre système immunitaire de réagir en cas d'attaque et pour favoriser le processus de cicatrisation.

Comment augmenter sa consommation d'oméga-3 ?

Les dernières études scientifiques ont montré que les oméga-3 contribuaient à baisser l'hypertension artérielle, la quantité des triglycérides dans le sang (un marqueur de lipides qui, en cas d'excès favorise le développement de maladies cardiaques) et à diminuer la morbidité et la mortalité cardiovasculaire.

L'idéal serait d'inclure 1 g d'oméga-3 dans votre alimentation au quotidien. Vous y parviendrez en consommant :

- du **poisson gras** une à deux fois par semaine : alternez entre les différentes espèces (sardine, maquereau, anchois, hareng, saumon). En période de grossesse et d'allaitement, limitez-vous à une fois par semaine. Ces poissons contiennent aussi des polluants métaux lourds qui, par une action de perturbation hormonale, peuvent entraver le bon fonctionnement de la thyroïde. Cette glande hormonale est garante du bon développement du cerveau et du système nerveux du jeune enfant, dès le début de la grossesse ;

- des **huiles riches en oméga-3** tous les jours : 1 cuillerée à soupe d'huile de colza, de lin, de cameline, de chanvre ou de noix par exemple, à mélanger à l'huile d'olive pour les assaisonnements des salades, légumes cuits, soupes, etc. ;

- des **oméga-3 végétaux** à disperser dans vos plats : une poignée d'amandes principalement, de noisettes ou de noix (une quinzaine maximum par jour pour ce mélange). Beaucoup sont tentés d'en consommer beaucoup plus, sous prétexte que c'est du « bon » gras. Cela reste du gras et pris en excès, ces oléagineux peuvent engorger le foie. Consommez-les le matin, avec vos céréales ou fruits du petit-déjeuner, ou vers 17 h avec un fruit.

Le label Bleu Blanc Cœur pour augmenter ses oméga-3

Bleu Blanc Cœur contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires en apportant plus d'oméga-3 dans notre alimentation de façon… invisible. Ce label s'engage à nourrir les animaux d'élevage avec des végétaux comme le lin, contenant des oméga-3. Ainsi, en consommant les viandes, charcuteries, œufs ou fromages issus de cette filière, notre assiette est naturellement enrichie en « bonnes graisses ». Les produits concernés sont souvent des marques de grande consommation faciles à trouver.

Les acides gras mono-insaturés : la base du régime méditerranéen

Ils protègent des maladies cardiovasculaires et participent à la prévention de l'hypertension artérielle. Le principal est l'acide oléique ou oméga-9. C'est la base de l'alimentation méditerranéenne avec l'huile d'olive qui en contient 70 % environ.

Les principales sources alimentaires

- Les avocats ;
- les olives ;
- les amandes ;
- les noisettes.

La part idéale est un tiers de notre consommation de matières grasses quotidienne, ce qui représente environ 3 cuillerées à soupe d'huile par jour, dont 2 d'huile d'olive et 1 d'huile de colza + 1/2 avocat par jour + le reste des oméga-9 provenant de la poignée d'amandes ou de noisettes déjà recommandée pour les apports d'oméga-3.

Les acides gras saturés : la bête noire du régime anticholestérol

Diabolisés depuis cinquante ans, sont-ils désormais réhabilités ? En partie oui, car ils sont indispensables à notre organisme. Tout est toujours question d'équilibre.

Les principales sources alimentaires

- Les viandes ;
- les produits laitiers, dont le beurre ;
- certaines huiles végétales (coco, palme).

Selon l'ANSES, nous en mangeons trop. Actuellement, ils représentent 16 % de notre consommation quotidienne de matières grasses, alors que l'idéal serait de 12 %.

En pratique, cela représente 10 g de beurre par jour, de quoi en mettre sur son pain le matin, et puis c'est tout. Oubliez la cuisine au beurre et privilégiez l'huile d'olive, y compris pour réaliser des pâtes à tarte brisées ! Consommez du fromage avec modération : trois fois par semaine. Charcuteries et viandes grasses : le moins souvent possible. Mais vous verrez dans les tableaux comparatifs que toutes les viandes et charcuteries ne sont pas à bannir, bien au contraire.