

...SUITE HYPERCHOLESTEROLEMIE ET SURPOIDS : QUELLE ALIMENTATION ?



> EN PRATIQUE

Fruits et/ou légumes	Augmenter si l'on n'a pas atteint les 5 portions différentes conseillées chaque jour (sans dépasser 2 portions de fruits par jour)
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas avec modération
Laits et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 portions par jour. Favoriser le lait écrémé et 1/2 écrémé Laitages : fromage blanc de 0 à 20 %, yaourt entier mais nature et sans sucre (remplacer le sucre par un édulcorant) Fromage : 1 portion/jour maximum (30 g, équivalent d'1/8 de camembert)
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs	1 à 2 fois par jour. Viande (bœuf, veau, agneau, porc) : 3 portions par semaine maximum en privilégiant les plus maigres. Poisson : 2, idéalement 3 fois par semaine dont un poisson gras Œufs : 1 portion (= 2 œufs) par semaine maximum
Matières grasses ajoutées	 Limitier la consommation. Privilégier les matières grasses végétales
Produits sucrés	 A éviter. Réduire le sucre d'ajout au quotidien utiliser des édulcorants si nécessaire. Sucreries et/ou pâtisseries : 1 fois par semaine maximum
Boissons	L'eau est la boisson à privilégier. Si vous avez l'habitude de boire des boissons sucrées, les choisir en version « light »
Sel	Comme pour tous les français, limiter la consommation
Activité physique	Au moins l'équivalent d'une деми-heure (idéalement 1 heure) de marche rapide chaque jour.

► COMMENTAIRES MÉDECIN

HYPERCHOLESTEROLEMIE ET SURPOIDS : QUELLE ALIMENTATION ?

> POUR ALLER PLUS LOIN



> COMMENT DÉTERMINER LE SURPOIDS

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) détermine médicalement le surpoids.

L'IMC est le poids (en kg) divisé par la taille (en m) au carré.

Exemple pour une personne de 1,70 m et pesant 80 kg :

$$\text{IMC} = 80 / (1,70 \times 1,70) = 80 \rightarrow 2,89 = 28,57 \text{ kg/m}^2.$$

Valeurs IMC	Poids normal : IMC entre 18,5 et 24,9 kg/m ² Surpoids : IMC entre 25 et 29,9 kg/m ² Obésité : IMC supérieur à 30kg/m ²
--------------------	--

Une perte de poids de 5 à 10 % peut suffire à normaliser votre taux de cholestérol (si celui-ci n'est pas trop élevé).

> LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

Le corps humain dispose d'un système très complexe qui lui permet de maintenir son poids constant. Un repas particulièrement riche ne fait pas grossir. Dans le cas d'excès ponctuels, les calories supplémentaires sont brûlées par l'organisme sous forme de chaleur. On peut percevoir parfois cette sensation de chaleur dans les heures qui suivent le repas.

Si l'on mange plus que notre besoin sur une longue période, ce système est débordé et l'organisme stocke les calories excédentaires sous forme de graisses dans des cellules appelées adipocytes.

Cette régulation met en jeu le système digestif et le cerveau de façon inconsciente.

Elle est basée sur l'enchaînement de différentes phases :

> **FAIM** : c'est un éveil spécifique du corps qui va provoquer l'envie de manger ;

> **RASSASIEMENT** : c'est la sensation de plénitude que l'on ressent à la fin du repas ;

> **SATIÉTÉ** : elle s'oppose à la faim. C'est la période entre deux repas pendant laquelle on ne ressent pas la faim.

Le jeune enfant régule spontanément ses apports alimentaires car il perçoit très fortement ces sensations. En grandissant, les habitudes familiales, l'environnement, la taille des portions peuvent nous pousser à modifier ce comportement alimentaire spontané.

Il est très important de ré-apprendre à **reconnaître ces sensations pour adapter les prises alimentaires aux besoins réels de son corps.**

> SITUATIONS PARTICULIÈRES

Certaines situations poussent parfois à manger trop, notamment les émotions négatives, le stress et le manque de sommeil.

> Rôles des émotions : Il est important de comprendre les liens qui existent entre ce que l'on ressent et comment l'on mange afin de pouvoir les désactiver.

Le stress peut être réduit par la pratique régulière d'une activité physique. De la même façon, l'activité physique peut vous aider à améliorer la qualité et la durée du **sommeil**.

Par ailleurs, l'activité physique contribue à augmenter la masse musculaire ce qui augmente la dépense énergétique minimum de l'organisme appelé encore métabolisme de base.

> COMMENTAIRES MÉDECIN

*** COMMENTS AND MEDICATION**

CACHET DU MÉDECIN