

## **Ces aliments qui favorisent le bon cholestérol**

On nous vante souvent les vertus anti cholestérol d'aliments qu'il suffirait de consommer pour voir son taux de cholestérol baisser immédiatement. Sans faire de véritables miracles, il est vrai que certains aliments, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, aident à réguler notre taux de cholestérol. Décryptage.

### ***Du bon et du mauvais cholestérol***

Il n'y a pas deux molécules différentes de cholestérol. Mais deux systèmes de transport, aux rôles très différents, permettent au cholestérol d'être véhiculé dans le sang. Ce sont les lipoprotéines LDL (lipoprotéines de petite densité) et lipoprotéines HDL (lipoprotéines de haute densité). C'est en cela qu'on distingue le cholestérol-HDL du cholestérol-LDL, le tout formant le cholestérol.

Les HDL récupèrent le cholestérol dans les organes qui en ont trop pour le rapporter au foie où il est éliminé. Elles ont la faculté de nettoyer nos artères de tous les dépôts lipidiques de mauvaise qualité et de réduire le risque de voir apparaître une plaque athéromateuse. C'est pourquoi on parle de "bon cholestérol". Les LDL, elles, déposent le cholestérol sur les parois des artères. Il se forme alors, petit à petit, de véritables plaques de graisse, appelées athéromes. On parle dans ce cas de "mauvais cholestérol". Ainsi, plus nous consommons d'aliments riches en HDL, plus nous abaissons le niveau de LDL dans le courant sanguin et, par conséquent, diminuons le taux de mauvais cholestérol.

### ***Des aliments qui favorisent le bon cholestérol.***

Attention à ne pas prendre toutes les promesses au pied de la lettre : les aliments « anti cholestérol » n'ont pas de pouvoirs magiques. Leur faculté à réguler le taux de cholestérol s'explique tout simplement parce que ce sont les sources des nutriments indispensables pour lutter contre le cholestérol, comme les fibres ou les antioxydants. C'est le cas de l'avoine très riche en fibres solubles. Ses bêta-glucanes favoriseraient la diminution du taux global de cholestérol sanguin et augmenteraient celui du « bon » cholestérol.

Les amandes nature, non salées, permettent aussi de réguler le taux de cholestérol. Une consommation quotidienne de 30 g d'amandes peut réduire de 45 % le risque de maladies cardiovasculaires. Leur secret ? Elles contiennent des phytostérols, des acides gras mono insaturés, et des fibres solubles comme celles de l'avoine.

### ***Des fruits et des légumineuses qui baissent le taux de mauvais cholestérol***

Le soja est lui aussi recommandé pour réduire le taux de cholestérol. Cependant de récentes études sur la présence de phyto-œstrogène et un taux élevé en sodium, partagent désormais les avis de la communauté scientifique à son sujet. Toutefois pour lutter efficacement contre l'hypercholestérolémie, il faut régulièrement remplacer une partie des protéines animales (riches en mauvaises graisses) par des protéines végétales (riches en bonnes graisses) comme celles de soja, lentilles, haricots secs, noix de cajou, noisettes, noix. L'ail, quant à lui, fluidifie le sang, dilate les vaisseaux et les artères. Deux actions qui permettent de lutter contre le mauvais cholestérol.

Côté fruit, la consommation quotidienne de trois pommes aux vertus anti-oxydantes permet une baisse significative du taux de cholestérol de 5 à 15 %, avec une baisse du mauvais cholestérol particulièrement importante.

### ***Des lipides, bons pour le mauvais et le bon cholestérol !***

L'avocat, comme l'huile d'olive apporte des acides gras insaturés, notamment de l'acide oléique qui favorise le bon cholestérol, et de l'acide linoléique qui facilite la baisse du mauvais cholestérol et protège contre les maladies cardiovasculaires.

Flétan, saumon, thon, sardine, hareng, maquereau... sont d'excellentes sources d'oméga-3, qui abaissent le taux des triglycérides dans le sang. Dans le cadre d'une alimentation anti-cholestérol, il est conseillé d'en consommer deux fois par semaine.

Sans dépenser des fortunes pour vous procurer des aliments soi-disant miracles, vous pourrez puiser dans ces exemples. Et n'oubliez pas : une alimentation variée et équilibrée, riche en céréales, fruits et légumes et pauvre en graisses sera toujours votre meilleur passeport santé.