



formation continue

Cholestérol : patient et médecin au cœur de l'action

Quelle est la meilleure huile ?

Les huiles végétales sont exemptes de cholestérol alimentaire et se distinguent par leur composition en acides gras. Ce sont des sources importantes d'acides gras polyinsaturés et monoinsaturés (tous deux propices à la baisse du taux de cholestérol). À l'exception des huiles de palme et de coco utilisées principalement par l'industrie alimentaire (et qu'il faut éviter), elles ont une faible proportion d'acides gras saturés.

Les huiles de canola (colza) et d'olive sont des sources importantes d'acide oléique (monoinsaturé). L'huile de canola, de plus, contient de l'acide α -linoléique, un acide gras de la famille oméga-3 (les ω -3 sont aussi présents en quantité importante dans les huiles de poisson). Les huiles de tournesol, de maïs, de carthame et de soya offrent davantage d'acides gras polyinsaturés de la famille ω -6 (les ω -6 sont présents surtout dans le règne végétal).

Les huiles végétales (à l'exception des huiles de palme et de coco) peuvent ainsi toutes convenir à la préparation des aliments, pourvu que les quantités utilisées soient raisonnables. Les huiles d'olive et de canola possèdent par contre un avantage sur les huiles riches en acides gras polyinsaturés, les acides gras monoinsaturés étant potentiellement plus résistants à l'oxydation et ne réduisant pas les taux de HDL-C (bon cholestérol).

Pour la cuisson, les huiles monoinsaturées sont recommandées en raison de leur plus grande stabilité ;

M^{mes} Chantal Blais, Dt.P., et Nathalie Rivard-Gervais, Dt.P., sont membres du Groupe de recherche sur les dyslipidémies et l'athérosclérose de l'Institut de recherches cliniques de Montréal.

Questions sur le cholestérol comment répondre à vos patients ?

par Chantal Blais
et Nathalie Rivard-Gervais

Savez-vous répondre à ces questions ?

- Quelle est la meilleure huile ?
- Les œufs sont-ils vraiment si mauvais pour la santé ?
- Beurre ou margarine : que faut-il choisir ?
- Est-il recommandé de boire du vin rouge aux repas ?
- Quels sont les éléments importants à regarder sur les étiquettes des produits alimentaires ?
- Faut-il éviter le jus de pamplemousse si l'on prend une statine ?
- Existe-t-il des « fast-food » meilleurs que d'autres ?
- Y a-t-il des fromages ou des produits particuliers recommandés ?
- Où puis-je trouver d'autres sources d'information sur l'alimentation ?

83

Tableau I

Teneur en acides gras* des principales huiles végétales¹

| Huiles | AGP | | AGM | AGS |
|-----------|-------------|-------------|------|------|
| | ω -6 | ω -3 | | |
| Olive | 7,9 | 0,6 | 73,7 | 13,5 |
| Canola | 20,3 | 9,3 | 58,9 | 7,1 |
| Lin | 12,7 | 53,3 | 20,2 | 9,4 |
| Noix | 52,9 | 10,4 | 22,8 | 9,1 |
| Arachide | 32,0 | 0 | 46,2 | 16,9 |
| Maïs | 58,0 | 0 | 24,2 | 12,7 |
| Soja | 51,0 | 6,8 | 23,3 | 14,4 |
| Tournesol | 65,7 | 0 | 19,5 | 10,3 |

* Pour 100 g d'huile

AGP : acides gras polyinsaturés ; AGM : acides gras monoinsaturés ; AGS : acides gras saturés ; ω = oméga

Les huiles végétales (à l'exception des huiles de palme et de coco) peuvent toutes convenir à la préparation des aliments, pourvu que les quantités utilisées soient raisonnables.

Repère

Tableau II

Choix de M^{me} Tremblay

| Groupes d'aliments | Choix alimentaires de M ^{me} Tremblay | Apport en cholestérol (mg) |
|-------------------------------------|--|----------------------------|
| Produits laitiers (lait et yogourt) | 2 verres de 250 mL de lait 1 % M.G. 175 mL de yogourt à 0,1 % M.G. par jour | 23 |
| Viandes et substituts | 180 g (6 oz) par jour de viandes maigres | 150 |
| Fromages | 30 g (1 oz) par jour (15 % M.G.) | 18 |
| Œufs | 3 œufs par semaine | 81 |
| Matières grasses ajoutées | 25 mL par jour de margarine non hydrogénée et d'huile d'olive et de canola | 0 |
| Total | | 272 mg |

l'huile d'olive est probablement préférable à l'huile de canola riche en acide α -linoléique, plus vulnérable à l'oxydation.

En grande friture, l'huile d'arachide, également monoinsaturée, est souvent recommandée, car elle a un point de fumée relativement plus élevé. L'huile de lin (ainsi que ses graines) est une source importante d'acides gras ω -3, mais elle est beaucoup plus sensible à l'oxydation ; d'ailleurs, elle ne se prête pas aux utilisations culinaires. Pour recommander une huile, il faut tenir compte de l'usage que l'on veut en faire (pour la cuisson, la salade, etc.) et du goût de chacune.

Les huiles polyinsaturées non traitées devraient être consommées crues et conservées au frais dans des bouteilles de couleur foncée. Pour la cui-

sine de tous les jours, une huile végétale raffinée (ne portant pas la mention vierge ou extravierge) est acceptable, pourvu qu'on ne la soumette pas à des températures et à des durées de cuisson excessives. Les huiles sont des sources très appréciables de matières grasses et, par le fait même, d'énergie. Il faut en tenir compte lorsqu'un patient a un excès pondéral (*tableau I*).

Les œufs sont-ils vraiment si mauvais pour la santé ?

L'œuf est un aliment des plus complets, puisqu'il contient une très grande quantité de nutriments importants. C'est une excellente source de protéines (neuf acides aminés), qui sont nécessaires à notre croissance. Le blanc

d'œuf est principalement constitué de protéines (50 %), de potassium et de riboflavine. Le jaune d'œuf, quant à lui, contient les matières grasses, le cholestérol et les éléments nutritifs suivants : les vitamines A, B₁₂, D et les minéraux. L'œuf est économique et se cuisine d'une multitude de façons. Selon le Guide alimentaire canadien, un ou deux œufs représentent une portion du groupe des viandes et substituts.

Pour les personnes qui courent des risques de maladies cardiovasculaires, il est important de considérer la contribution en cholestérol des œufs par rapport à la consommation totale de cholestérol de la journée, ainsi que l'apport en graisses saturées et en graisses hydrogénées. On retrouve le cholestérol alimentaire dans les aliments d'origine animale seulement.

Prenons l'exemple de M^{me} Tremblay (*tableau II*). Elle consomme de petites quantités de viandes et de substituts (5 à 6 onces, ou 150 à 180 grammes par jour) et choisit des produits laitiers maigres (lait et yogourts à 1 % M.G. ou moins, fromages à moins de 15 % M.G.). Elle n'ajoute que très peu de matières grasses à la cuisson et sur les aliments (margarine non hydrogénée, huile,

Pour la cuisson, les huiles monoinsaturées sont recommandées en raison de leur plus grande stabilité ; l'huile d'olive est probablement préférable à l'huile de canola riche en acide α -linoléique, plus vulnérable à l'oxydation. En grande friture, l'huile d'arachide, également monoinsaturée, est souvent recommandée.

Pour les personnes qui courent des risques de maladies cardiovasculaires, il est important de considérer la contribution en cholestérol des œufs par rapport à la consommation totale de cholestérol de la journée, ainsi que l'apport en graisses saturées et en graisses hydrogénées.

Repères

Tableau III

Choix de M. Côté

| Groupes d'aliments | Choix alimentaires de M. Côté | Apport en cholestérol (mg) |
|--|--|----------------------------|
| Produits laitiers (lait et yogourt) | 1 verre de 125 mL de lait 2 % M.G. par jour, dans les cafés | 11 |
| Viandes et substituts | 360 g (12 oz) par jour | 300 |
| Fromages | 30 g (1 oz) par jour (30 % M.G.) | 30 |
| Œufs | 1 œuf par semaine | 27 |
| Beurre | 25 mL par jour | 55 |
| Huile d'olive | 10 mL par jour | 0 |
| Total | | 423 mg |

mayonnaise, etc.). Elle ne consomme que rarement des charcuteries et des fritures, et n'utilise pas de beurre.

Il en est tout autrement de M. Côté (tableau III), qui prend la majorité de ses dîners au restaurant, où on lui offre des grosses portions de viande ou de substituts (6 à 8 oz, ou 180 à 240 g) par repas qui, en plus, sont souvent cuits ou frits dans beaucoup de graisses (saturées ou hydrogénées). De plus, M. Côté aime bien prendre un souper tout aussi copieux en viande et le terminer par des fromages riches en matières grasses (30 % M.G.), comme les fromages cheddar, brie et bleu, pour n'en mentionner que quelques-uns. La quantité de cholestérol que M. Côté consomme est de beaucoup supérieure à celle de M^{me} Tremblay. De plus, les produits qu'il choisit, riches en cholestérol, sont aussi riches en graisses saturées, ce qui rend ses choix alimentaires d'autant plus athérogènes.

La teneur en cholestérol alimentaire d'un seul jaune d'œuf est d'environ 190 mg. En regardant l'apport alimentaire total en cholestérol de M^{me} Tremblay (tableau II), on peut constater qu'elle consomme moins de cholestérol alimentaire par jour que M. Côté, même en incluant trois œufs par semaine dans son menu.

Il est donc important de considérer l'ensemble de l'apport alimentaire en cholestérol, et pas seulement le nombre d'œufs. Les œufs font partie des bons choix alimentaires. Toutefois, dans le cadre d'un régime visant la prévention des maladies cardiovasculaires, il faut vérifier les autres sources de cholestérol (aliments d'origine animale seulement) telles que les viandes et charcuteries, les volailles et poissons, le lait, les fromages, les yogourts et autres produits laitiers, ainsi que la consommation de beurre et de crème. De plus, un aliment riche en cholestérol alimentaire et en graisses saturées a un pouvoir encore plus athérogène que la seule présence de cholestérol, d'où l'importance d'enlever le gras visible des viandes, de limiter l'ajout de matières riches en graisses saturées (beurre, crème, etc.) et de choisir des produits laitiers maigres. Les fromages apportent environ trois fois plus de graisses saturées et autant de cholestérol qu'une viande maigre pour une même portion. Il faut aussi restreindre la quantité de certaines graisses végétales mais hydrogénées (acides gras « trans »), puisqu'elles ont un potentiel athérogène bien établi.

Les œufs « ω -3 » sont intéressants par le fait qu'ils contiennent une quan-

tité appréciable d'acide gras ω -3. On peut substituer les œufs ω -3 aux œufs ordinaires pour bénéficier de l'apport en ω -3 sans toutefois en consommer davantage, car leur teneur en cholestérol alimentaire reste presque identique à celle des œufs ordinaires.

Beurre ou margarine : que faut-il choisir ?

Beurre ou margarine, voilà un sujet qui a fait couler beaucoup d'encre. Les connaissances actuelles en diététique ne laissent plus de doute que le cholestérol alimentaire et les acides gras saturés ont un effet athérogène. Depuis peu, on considère qu'il est tout aussi important d'éviter de consommer les produits alimentaires contenant des acides gras trans, acides gras produits lors de l'hydrogénation des huiles dans l'industrie alimentaire. Ces graisses trans se retrouvent dans certaines margarines dures et molles faites d'huiles partiellement hydrogénées, les produits de boulangerie commerciaux (biscuits, craquelins, gâteaux, tartes, muffins, gaufres, etc.), les aliments frits commerciaux (aliments panés et frits, croustilles, etc.) et le shortening d'huile végétale. La liste des ingrédients sur l'étiquette des aliments doit indiquer la présence d'huile partiellement hydrogénée s'il y a lieu. On trouve aussi des acides gras trans naturels en petite quantité dans quelques aliments, dont le lait et le beurre (réaction produite lors de la rumination). Pour faire un choix éclairé concernant la meilleure matière grasse tartinable, il faut donc considérer les différents points suivants :

- le moins possible de graisses saturées ;
- absence de graisses trans ;
- absence de cholestérol alimentaire.

Le meilleur choix pour la santé cardiovasculaire est la margarine molle

Tableau IV

Équivalences pour les boissons alcoolisées

1 consommation =

- 150 mL de vin de table (5 oz)
- 340 mL de bière (12 oz)
- 45 mL de spiritueux (1,5 oz)
- 30 mL de liqueur (1 oz)

non hydrogénée, puisqu'elle ne contient pas de cholestérol et contient le moins de graisses saturées et d'acides gras trans. Il existe actuellement sur le marché une grande variété de margarines molles non hydrogénées, comme les marques Becel, Canola Harvest non hydrogénée, Crystal, Fleischmann's non hydrogénée, Lactancia Choix Santé, Nuvel, Olivina, etc. Elles sont toutes adéquates pour la prévention des maladies cardiovasculaires, et le goût de chacun demeure le meilleur juge pour déterminer laquelle est la meilleure, puisque différents mélanges d'huiles sont utilisés dans les différents produits.

Est-il recommandé de boire du vin rouge aux repas pour diminuer le risque de maladie cardiovasculaire ?

Le vin rouge est reconnu depuis plusieurs années pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire. Certains des

composés « protecteurs » qu'il contient ont été identifiés : alcool, tannins, composés phénoliques... mais on ne les trouve pas exclusivement dans le vin rouge.

Parce qu'il élève le taux de HDL-C (bon cholestérol) et en raison de son potentiel antioxydant, le vin rouge a acquis beaucoup de prestige. Il serait tout de même inconséquent de recommander le vin rouge à tout le monde, particulièrement à ceux qui n'en prennent pas, puisque la consommation de boissons alcoolisées peut également avoir des effets nocifs.

L'alcool favorise l'augmentation des taux de triglycérides chez de nombreuses personnes et représente un apport énergétique non négligeable, puisqu'il fournit 7 kcal/g, comparativement à 4 kcal/g pour les glucides et les protéines, et à 9 kcal/g pour les lipides. Il peut également contribuer à augmenter la tension artérielle, ajoutant ainsi un facteur de risque de maladie coronarienne. On a aussi noté que l'alcool augmente le risque de cancer du sein chez la femme. Finalement, l'incidence de maladies hépatiques et la mortalité totale s'accroissent avec la hausse de la consommation d'alcool de toute sorte. Soulignons que les personnes qui prennent des hypolipémiants comme les statines courent plus de risques que leur taux d'enzymes hépatiques soit augmenté lorsqu'elles prennent de l'alcool régulièrement.

Un verre de vin ou toute autre forme d'alcool (*tableau IV*) à l'occasion ou

chaque jour peut certainement favoriser la détente et avoir un effet bénéfique, mais gare aux excès !

Quels sont les éléments importants à regarder sur les étiquettes ?

Le consommateur dispose de trois sources distinctes de renseignements nutritionnels sur les étiquettes des produits alimentaires :

- les allégations nutritionnelles ;
- le tableau d'information nutritionnelle ;
- la liste des ingrédients.

Dès 2001, Santé Canada rendra obligatoire l'étiquetage nutritionnel sur les aliments préemballés. Des règles concernant l'utilisation des allégations nutritionnelles sont en vigueur depuis plusieurs années. La valeur nutritive indiquée doit toujours être considérée par rapport à une portion établie, en poids et en quantité.

Le contenu de la nouvelle étiquette, qui fait actuellement l'objet de discussions, devra exprimer le nombre de calories d'une portion donnée, ainsi que sa teneur en différents éléments nutritifs : lipides (matières grasses) totaux, lipides saturés, lipides trans, cholestérol, sodium, glucides (sucres) totaux, fibres, sucres, protéines, vitamines A et C, calcium et fer. Le pourcentage de leur contribution aux besoins quotidiens d'après les apports recommandés pour une alimentation équilibrée sera également indiqué (*tableau V*), ce qui permettra de faire des choix plus éclairés.

Les ingrédients contenus dans les produits sont inscrits et classés par ordre d'importance dans la liste énumérée sur l'étiquette. Sur l'étiquette d'une boîte de céréales, par exemple, le blé entier figure en tête de liste. Donc, de tous les ingrédients qui en-

Le meilleur choix pour la santé cardiovasculaire est la margarine molle non hydrogénée, puisqu'elle ne contient pas de cholestérol et contient le moins de graisses saturées et d'acides gras trans.

L'alcool favorise l'augmentation des taux de triglycérides chez de nombreuses personnes et représente un apport énergétique non négligeable.

Tableau V

Exemple d'une étiquette alimentaire

Valeur nutritive

Portion de 1 tasse (30 g)

Quantité par portion

Calories : 260

| | Valeur quotidienne (%) | | |
|-----------------------|------------------------|------------|-----|
| Lipides : 13 g | 20 % | | |
| lipides saturés : 3 g | 25 % | | |
| lipides trans : 2 g | 25 % | | |
| Cholestérol : 30 mg | 10 % | | |
| Sodium : 660 mg | 28 % | | |
| Glucides : 31 g | 10 % | | |
| fibres : 0 g | 0 % | | |
| sucres : 5 g | | | |
| Protéines : 5 g | | | |
| <hr/> | | | |
| Vitamine A | 4 % | Vitamine C | 2 % |
| Calcium | 15 % | Fer | 4 % |

La valeur nutritive de cet aliment est exprimée pour une portion d'une tasse. Si la portion consommée est de 1 1/2 tasse, la valeur nutritive de cette portion sera de : 390 calories, 19,5 g de lipides ou de matières grasses totales, 4,5 g de lipides saturés, 3 g de lipides trans, 45 mg de cholestérol alimentaire, 990 mg de sodium, 46,5 g de sucres ou de glucides totaux, dont 7,5 g de sucres simples et 0 g de fibres, et finalement 7,5 g de protéines.

trent dans la composition de ce produit, le blé entier est présent en plus grande quantité.

Les matières grasses totales occupent une place importante dans le régime alimentaire, mais la plupart d'entre nous devraient en limiter la consommation à moins de 30 % des calories totales de la journée. Une façon simple de choisir des aliments moins gras consiste à comparer les différents produits et à opter pour le plus maigre, en tenant compte de la portion ajustée. Les graisses saturées et trans, ainsi que le cholestérol alimentaire constituent les graisses à réduire dans un contexte de maladie cardiovasculaire, de diabète ou d'obésité.

Les calories totales et tous les autres nutriments doivent être ajustés si la portion consommée est plus généreuse que celle qui est indiquée sur l'étiquette. Un produit doit satisfaire à certaines exigences pour qu'on puisse dire

qu'il est « une source de » ou qu'il est « à faible teneur en ».

Attention aux allégations concernant la teneur en matières grasses. « Sans cholestérol » ne signifie pas que le produit contient moins de matières grasses. L'allégation « léger ou légère » peut être trompeuse, car elle peut s'appliquer autant aux calories qu'aux matières grasses, au goût ou à la texture.

Faut-il éviter le jus de pamplemousse si l'on prend une statine ?

Selon des études épidémiologiques, 1 à 2 % des Américains boivent au moins un verre de jus de pample-

mousse par jour². Les Québécois affectionnent aussi ce fruit, toutefois leur consommation est plutôt variable au cours de l'année.

Le pamplemousse et son jus inhibent l'enzyme CYP 3A4 du cytochrome P 450, une enzyme qu'on trouve surtout dans le foie et dans le petit intestin, et qui est responsable du métabolisme d'un grand nombre de médicaments. Il y a donc une possibilité d'interaction avec certaines statines métabolisées par cette enzyme, soit le Mevacor[®] et le Zocor[®] et, à un moindre degré, avec le Lipitor^{MC}. La biodisponibilité du médicament est augmentée, ce qui accroît le risque d'effets indésirables, notamment de myopathie.

La plupart des études ont été faites avec une seule dose de médicament et un seul verre de jus de pamplemousse. Même avec un seul verre, les effets du jus pourraient persister jusqu'à 24 heures et même davantage. De plus, le niveau d'interaction avec le jus de pamplemousse diffère selon chaque individu. La prudence est donc de rigueur.

Si un patient qui prend une statine veut boire du jus de pamplemousse, on lui recommande d'en consommer avec modération. De plus, il devrait s'assurer d'en boire la même quantité chaque jour et au même moment. Mais même avec ces précautions, l'effet du jus de pamplemousse peut être imprévisible. La composition du jus de pamplemousse varie grandement parmi les différentes marques et différents lots de produits, et selon qu'il est frais ou congelé. Lorsqu'une personne prend plusieurs médicaments dont la biodisponibilité est influencée

Si un patient qui prend une statine veut boire du jus de pamplemousse, on lui recommande d'en consommer avec modération.

Repère

Tableau VI

Équivalences en cuillères à thé de gras de quelques aliments*

| Aliments | c. à thé de gras |
|---|-------------------------------|
| Pâtes/sauce tomate (1 tasse) | 1 |
| Pain + margarine (1 tranche + 5 mL de margarine) | 1 1/4 |
| Sandwich au rôti de bœuf | 2 1/4 |
| Salade verte + vinaigrette (1 tasse) | 2 3/4 |
| Chips (30 g)/ 20 frites | 2 3/4 |
| Hamburger ordinaire | 3 |
| Hot dog | 3 1/4 |
| Pizza au fromage (2 pointes) | 3 1/4 |
| Hamburger au fromage | 3 3/4 |
| 1 gros muffin/beigne | 4 |
| Salade César (2 tasses) | 4 3/4 |
| Fettucine Alfredo (1 tasse) | 4 3/4 |
| Sandwich au poisson avec sauce | 5 3/4 |
| Pâté au poulet (200 g) | 5 3/4 |
| Poutine (20 frites + sauce + fromage) | 6 |
| Sandwich au poulet avec sauce | 7 1/4 |
| Quiche au brocoli et fromage avec salade | 7 1/4 |
| Chaque cuillère à thé = 4 grammes de matières grasses (36 kcal) | |
| * Inspiré des feuillets d'information « Parlons gras »/Centre d'information sur le bœuf | |
| Menu 1 | |
| 1 sandwich au poulet pané + sauce mayonnaise | 7 1/4 |
| 120 g de frites (1 petite portion) | 5 1/2 |
| 1 tasse de lait fouetté | 2 1/4 |
| 1 gros muffin | 4 |
| | 19 c. à thé de gras |
| Menu 2 | |
| 2 pointes de pizza au fromage | 3 1/4 |
| 1 tasse de salade César | 2 1/4 |
| 1 cornet + 250 mL de crème glacée | 6 1/2 |
| | 12 c. à thé de gras |
| Menu 3 | |
| 1 hamburger ordinaire | 3 |
| 1 tasse de salade verte + 15 mL de vinaigrette | 2 3/4 |
| 125 g de yogourt glacé | 1 1/2 |
| | 7 1/4 c. à thé de gras |
| Menu 4 | |
| 1 sandwich au rôti de bœuf (50 g de viande) | 2 1/4 |
| 30 g de bretzels | 1/4 |
| 125 g de lait glacé | 1 |
| 2 biscuits aux figues | 1/2 |
| | 4 c. à thé de gras |

Les apports quotidiens en matières grasses recommandés

| | | |
|------------------|------|-------------|
| Femmes 19-49 ans | 65 g | 16 c. à thé |
| Hommes 19-49 ans | 90 g | 22 c. à thé |
| 50 ans et plus | 60 g | 15 c. à thé |

par le pamplemousse (certains médicaments pour la haute pression, les allergies saisonnières, etc.), il vaudrait mieux qu'elle évite d'en consommer³.

Existe-t-il des « fast-food » meilleurs que d'autres ?

Le « fast-food », ou aliments de restauration rapide, a pignon sur toutes les grandes avenues et, qu'on le veuille ou non, a l'avantage d'être à la portée de bien des bourses et dépanne dans les situations d'urgence. Grands favoris des enfants, ils s'adressent tout autant aux adultes qui vivent à une allure effrénée. Malheureusement, on trouve généralement au menu des aliments gorgés de matières grasses, de sel, de sucre et de calories. La fréquentation occasionnelle des restaurants minute ne pose pas de problème, mais les occasions se multiplient souvent. Il est possible d'y faire des choix plus « éclairés » si on connaît la composition des aliments offerts. À titre comparatif, les quelques exemples d'aliments et de menus présentés au *tableau VI* pourront guider nos choix.

Ainsi, des choix s'imposent lorsqu'on se trouve au comptoir des commandes. Le hamburger simple avec condiments contient beaucoup moins de matières grasses que sa version « de luxe », incluant double galette de viande, fromage et sauce, ou même que le sandwich de poisson ou de poulet panés qui débordent de matières grasses à cause de leur teneur élevée en sauce et en panure. Les frites ne sont pas un choix obligatoire à tout coup ; on peut s'en abstenir ou choisir une petite portion. Les boissons gazeuses peuvent être remplacées par des jus de fruits, du lait (généralement à 2 %) ou des boissons chaudes. Certains restaurants offrent davantage d'options intéressantes, comme le bar à condiments au

choix du consommateur, des hamburgers à base de soya, des sandwiches au thon ou à la poitrine de dinde (attention à la mayonnaise). Évitez de succomber aux desserts riches en sucre. Attention aux assiettes de pâtes ou de salade, qui contiennent souvent des quantités imposantes de mayonnaise ou de fromage.

Quelques conseils à retenir concernant les « fast-food » :

- Essayer les versions allégées de menus offerts dans certains restaurants.
- Examiner les possibilités de menu avant de commander.
- Choisir des restaurants qui offrent des aliments moins gras.
- Opter pour des portions plus petites plutôt que pour les combinaisons d'aliments « gros format », souvent attirantes parce qu'elles sont offertes à prix avantageux.
- Réduire la fréquentation des restaurants rapides.

Y a-t-il des fromages ou des produits particuliers recommandés ?

Pour choisir des fromages moins gras, il faut vérifier le pourcentage de matières grasses (% M.G.) sur l'étiquette. Les fromages partiellement écrémés comptant 11 à 20 % de matières grasses représentent un meilleur choix que les fromages ordinaires, qui contiennent souvent au-delà de 30 % de matières grasses. L'industrie alimentaire offre de plus en plus de fromages savoureux légers, souvent avec moins de 10 % de matières grasses.

Les margarines molles non hydrogénées, les yogourts à faible teneur en matières grasses (moins de 1 % M.G.) et à teneur réduite en sucre constituent d'autres produits à privilégier. Une liste non exhaustive de ces produits est présentée à l'annexe.

Où trouver d'autres sources d'information sur l'alimentation ?

- **Fondation des maladies du cœur**, site www.qc.heartandstroke.ca.
- **Cours de cuisine « Cœur atout »**, répertoire des éducateurs disponible auprès de la Fondation des maladies du cœur du Québec, au 1 888 473-4636.
- **Programme « Visez santé » de la Fondation des maladies du cœur**, site www.visezsanter.org.
- **La trousse « Cœur en santé »**, commanditée par Santé Canada, disponible à l'adresse Internet : www.coeursante.com.
- **Documents concernant la santé du cœur, Programme santé « ACTI-MENU »**.

- Avez-vous bon cœur ?
- Mangez-vous santé ?

On peut les commander en composant le (514) 985-2466.

Pour la version électronique, composez le 1 888 98MEDIC (986-3342) ou écrivez à hwcsupport@globalmedic.com.

- **Association canadienne de l'hypercholestérolémie familiale**, 110, avenue des Pins Ouest, porte 444, Montréal (Québec) H2W 1R7. Tél. : (514) 987-5740 ; courriel : achf@ircm.qc.ca.

■ Bureau d'information Becel sur la santé cardiaque.

- informations pour le public et pour les professionnels de la santé ;
- documents à commander.

- **Livres de recettes**. Une liste non exhaustive est présentée sur une feuille à photocopier et à remettre aux patients (voir l'annexe). □

Date de réception : 11 janvier 2001.

Date d'acceptation : 18 janvier 2001.

Mots clés : cholestérol, régime, étiquetage nutritionnel, acides gras.

Summary

Questions on cholesterol: how to answer your patients? Family physicians are often the first and only health care professionals consulted for cardiovascular health problems. Patients are often misinformed regarding cholesterol as a risk factor and numerous myths exist, such that it becomes difficult at times to adequately answer queries in the office. This article reviews some frequently asked nutritional questions and offers simple and concise answers for the busy clinician.

Key words: cholesterol, diet, nutritional labelling, vegetable oils.

Les auteures remercient la D^{re} Madeleine Roy et M^{me} Nicole Lebœuf, Dt.P., M.Sc., pour la révision de ce texte.

Bibliographie

1. Direction des aliments, Direction générale de la protection de la santé, Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*. Ottawa : Santé Canada, 1997.
2. Murdoch L-A. Grapefruit juice and calcium channel blockers. *Patient Care Canada* mai 2000 ; 11 (5) : 11-2.
3. Rogers JD, et al. Grapefruit juice has minimal effects on plasma concentrations of lovastatin-derived 3-hydroxy-3-methylglutaryl coenzyme A reductase inhibitors. *Clin Pharmacol Ther* 1999 ; 66 : 358-66.
4. Roux S. Les interactions médicamenteuses et le jus de pamplemousse. *L'Omnipraticien* 6 juillet 2000.
5. Shils M, Olsen J, Shike M, Ross AC, réd. *Modern nutrition in health and disease*. 9^e éd. Baltimore : Williams & Wilkins, 1999.
6. Brault-Dubuc M, Caron-Lahaie L. *Valeurs nutritives des aliments*. 8^e éd. Montréal : Société Brault-Lahaie, 1998.

Annexe

Produits recommandés

Margarines molles non hydrogénées

Becel (ordinaire, sans sel, légère)
 Canola Harvest (contenant blanc)
 Crystal
 Fleischmann (contenants divers)
 Génération Zel (contenant vert)
 Lactancia Atout Santé
 Nuvel
 Olivina
 Suprême Nos Compliments, de IGA

Crème sure

| | % M.G. |
|--------------------------------|--------|
| Beatrice sans matières grasses | 0,1 |
| Sealtest sans matières grasses | 1 |
| Silhouette, de Danone | 1 |

Yogourts maigres (≤ 1 % M.G.)

| | |
|--|-----|
| Alpina | 1 |
| Astro teneur réduite en matières grasses et en cholestérol | 1 |
| Astro fruits à la crème | 1 |
| Astro naturellement léger Biobest | 1 |
| Beatrice brassé | 1 |
| Beatrice sans matières grasses | 0,1 |
| *Astro sans matières grasses | 0,1 |
| Belle vallée sans matières grasses nature | 0,1 |
| Belle vallée sans matières grasses brassé aux fruits | 0,1 |
| Damafro ferme, nature | 0,1 |
| Damafro nature sans matières grasses | 0,1 |
| Liberté Svelte | 0,1 |
| Sélection Mérite, yogourt brassé | 1 |
| Sélection Mérite nature, sans matières grasses | 0,1 |
| *Silhouette, de Danone | 0,1 |
| Yoplait sans matières grasses + bifidus | 0,1 |
| Panier de Yoplait, yogourt brassé sans matières grasses + bifidus | 0,1 |
| Panier de Yoplait, yogourt brassé aux fruits | 1 |
| Yoplait, yogourt sans matières grasses brassé nature | 0,1 |
| Yoplait, yogourt brassé à la vanille | 1 |

* Yogourts aromatisés à teneur réduite en sucre.

Yogourts à boire maigres

| | |
|-----------------------|-----|
| Bora Bora, de Liberté | 0,5 |
|-----------------------|-----|

Confitures : avec modération

Double fruit ultra légère
 *E.D. Smith non additionnée de sucre
 Les p'tites gâteries Weight Watchers
 Métro ultra légère
 Smuckers légère

* Sans sucre ajouté.

Succédanés des œufs

Blancs d'œufs 100 % pur, NaturOeuf, de BON-EE-BEST (produit frais)
 Egg Beaters, Fleischmann (produit congelé)
 Oeuf-à-tout, produit d'œuf liquide léger, NaturOeuf, de BON-EE-BEST (produit frais)

Source : Institut de recherches cliniques de Montréal, décembre 2000.

Fromages écrémés (10 % et moins de matières grasses)

| Frais | % M.G. |
|--------------------------------------|--------|
| Bi-frais, Damafro | 0,1 |
| Cottage sec pressé, Crèmerie Western | 0,1 |
| Cottage, marques variées | 0,08-4 |
| Caresse + calcium, Yoplait* | 2 |
| Damablanc sans matières grasses | 0,1 |
| Damafro | |
| Damablanc, Damafro | 5,8 |
| Faisselle, Damafro | 0,5 |
| Faisselle St-Damase | 3,2 |
| Minigo, Yoplait* | 6,8 |
| Petit Danone* | 4,2 |
| Petit Suisse, Damafro | 9 |
| Ricotta St-Benoit | 3 |
| Ricotta léger, marques variées | 5-7 |
| Quark, Damafro | 0,1 |
| Quark, Liberté | 0,4 |
| Quark Passion, Danone* | 2,9 |

À tartiner

| | |
|---|---|
| Boursin léger, ail et fines herbes | 9 |
| Fromage de cuisson, à la crème Astro | 4 |
| La Vache qui rit léger | 6 |
| Philadelphia ultra faible en matières grasses | 5 |

Pâtes fermes, semi-fermes ou molles

| | |
|--|-----|
| Allegro au poivre | 7 |
| Allegro | 4-7 |
| Danbo allégé, Danemark | 8 |
| Dama-six, Damafro | 6 |
| Écrémé blanc/jaune, Des Coteaux ou Fromadar | 7 |
| Écrémé sans lactose, Riviera | 7 |
| L'Ancêtre Frugal Bio organic léger, sans lactose | 7 |
| L'Envol | 4 |
| Le rustique léger | 10 |
| Mozzarella léger, Salerno | 7 |
| Parmesan, Damafro | 9 |
| Pavé d'Affinois léger | 9 |
| Roitelet léger | 10 |

En tranches, variés.

| | |
|---|-----|
| Hi' N Lo, Black Diamond | 7 |
| Swiss Knight léger | 9 |
| Préparations de fromage fondu en tranches sans matières grasses, faibles/ultra faibles en matières grasses, ou certaines préparations légères | 1-7 |

* Fromages contenant du sucre ajouté.

Source : Institut de recherches cliniques de Montréal, décembre 2000.



Fromages partiellement écrémés (11 à 20 % de matières grasses)

| Frais | % M.G. | Chèvre | % M.G. |
|--|--------|---------------------------------------|--------|
| Ricotta, marques variées | 10-13 | Barbichon type camembert | 15 |
| Tuma, Saputo | 15 | Camembert Cavagnol | 20 |
| | | Capri-O-Lait | 14 |
| Pâtes fermes, semi-fermes | | Chèvre des Alpes | 15 |
| Allegro, gouda | 18 | Chèvre des Neiges, Cayer | 20 |
| Allegro, emmenthal | 15 | Chèvre d'Oeuvre, tout parfum | 20 |
| Appenzeller, léger | 12 | Chèvre d'Or, Agropur | 15 |
| Bio-Vie, type cheddar | 15 | Chèvre frais, Délice du Terroir | 15 |
| Bocconcini, marques variées | 18-22 | Chèvre frais Kingsey | 20 |
| Bonbel | 20 | Chevrita | 18 |
| Bonne Mère au poivre, Cayer | 20 | Feta Tradition, Tournevent | 20 |
| Cantenaar de Hollande | 17 | Galaxie | 15 |
| Cheddar léger, marques variées | 19-20 | Heidi | 20 |
| Cogruet Suisse léger | 17 | Labrie | 15 |
| Colby léger, Kraft | 18 | Le Biquet, Liberté | 20 |
| Cracker Barrel léger | 20 | Petit Vinay | 15 |
| Darac en bloc ou en tresse | 20 | Québécois | 16 |
| Dofino léger | 18 | Québécois | 20 |
| En grains, léger, Kraft | 19 | Québécois | 14 |
| Feta léger Etchemin, partiellement écrémé | 15 | Tout chèvre, nature, herbes, cendré | 15-18 |
| Fine des prés, France | 12 | | |
| Gouda léger, Seigneurie de Tilly | 15 | Pâtes molles | |
| Gouda, Tessa, Hollande | 17 | Brie, Allegro | 15 |
| Havarti léger | 16 | Brie de Meaux, lait cru, France | 20 |
| Jalsberg léger | 16 | Cœur léger, France | 12 |
| Mer-Zer, France | 12 | Damadouze, Damafro | 12 |
| Mon Vellay, France | 12 | Léger Gourmand | 12 |
| Mozzarella partiellement écrémé, marques variées (Ficello, Brick, etc.) | 15-20 | Pavé d'Affinois | 12 |
| Norvégien, Norvège | 17 | Petit Brie, Fleur de France | 20 |
| Oka léger, Agropur | 15 | Roitelet allégé | 12 |
| Paillot de chèvre | 20 | | |
| Parmesan râpé, marques variées | 15 | À tartiner ou crémeux | |
| P'tit Québec léger | 19 | Cheez Whiz léger | 16 |
| Scarmoza léger | 15 | Country Crock | 20 |
| Suprême, France | 12 | Fondant l'Extra aux noix, poivre noir | 20 |
| Trece, Saputo | 20 | Fondue McCain | 13 |
| | | Fondue Savoyarde Suisse, Jura gruyère | 15 |
| | | Ingersoll léger | 14 |
| Variés | | Monterey Jack léger, Kraft | 17 |
| Bonjour, Suisse | 20 | Philadelphia léger, Kraft | 16 |
| Caerphilly, Grande-Bretagne | 20 | Rondelé léger | 17 |
| Le Normandie | 20 | Tomme de Savoie, France | 20 |
| Limburger | 20 | Velveeta à tartiner | 19 |
| Maigrette | 12 | | |
| Margotin au poivre | 15 | | |
| Préparations de fromage fondu, marques variées | 16-23 | | |

Source : Institut de recherches cliniques de Montréal, décembre 2000.



Annexe

Charcuteries maigres* (10 % ou moins de matières grasses)

Viandes froides LIFE-STYLE de Schneider (saucisson polonais, etc.)
Saucisses à hot dog LIFE-STYLE de Schneider
Salami à la dinde, Butterball
Saucisses fumées CHOIX SENSÉ de Maple Leaf Deli

Produits Lafleur Léger

■ Contiennent plus de 10 % de M.G., mais les graisses animales ont été remplacées en grande partie par des huiles végétales (huile de soya non hydrogénée).

| | | |
|------------------------|------------------------------|-----------|
| Saucisses fumées | Bologne | Pepperoni |
| Saucisses porc et bœuf | Pain de viande simili-poulet | Salami |

Autres produits offerts sous plusieurs marques

| | |
|--------------------|--|
| Poitrine de dinde | Rôti de porc maigre |
| Pastrami de dinde | Rôti de bœuf maigre |
| Rôti de dinde | Jambon cuit |
| Bacon de dos | <i>Smoked meat</i> maigre (noix et bas de ronde) |
| Capicollo | Rôti de poitrine de poulet |
| Pastrami de poulet | |

Produits de TOFU

Saucisses de tofu, Yves, Damafro
Végépâté (à base de graines de tournesol)
Végépepperoni
Végéburger à saveur de poulet
Tranches : Tofu Deli, Yves (15 % de M.G., mais principalement des huiles végétales)
Végé-tourtière, Fontaine Santé

* À éviter si vous avez un régime sans sel.

Source : Institut de recherches cliniques de Montréal, décembre 2000.

Suggestions de livres

- *Bien manger ; une affaire de cœur.* Barbara Ledermann et Bridget Wilson, Becel Guy Saint-Jean éditeur, Canada 2000.
- *Heart smart cooking for family and friends.* Bonnie Stern, Random House Canada, 2000.
- *Eating Light and Loving it ! Simple Recipes for Good Health.* Frances Johnson and Shauna Ratner, R.D.N. Macmillan, Canada, 1999.
- *La Cuisine végétarienne allégée.* Rose Reisman, Éditions du Trécarré, 1999.
- *Nouvelle cuisine légère.* Anne Lindsay, Les Éditions du Trécarré, 1998.
- *Heart Smart Flavours of India.* Krishna Jamal, Douglas & McIntyre, Canada, 1998.
- *Votre Épicerie au goût du cœur.* Ramona Josephson, Éditions du Trécarré, 1997.
- *Vegetarian Cooking for Everyone.* Deborah Madison, Broadway Books, 1997.
- *Bonne table, bon sens.* Anne Lindsay, Les Éditions de l'Homme, 1997 (édition révisée et améliorée).
- *Nouvelles saveurs au goût du cœur.* Bonnie Stern, Éditions du Trécarré, 1997.
- *Cœur atout, simple comme tout.* Bonnie Stern, Éditions du Trécarré, 1994.
- *Cuisine chinoise – Au goût du cœur.* Stephen Wong, Éditions du Trécarré, 1996.
- *Bonne table et bon cœur.* Anne Lindsay, Les Editions de l'Homme, 1989.
- *Au goût du cœur, recettes de tous les jours.* Anne Lindsay, Éditions du Trécarré, 1991.

Source : Institut de recherches cliniques de Montréal, décembre 2000.