

# Les 🙌 Vrais et les 🙋 Faux en diététique



## LE CHOLESTÉROL

### Cholestérol et Alimentation

1 Les fibres alimentaires favorisent l'élimination du cholestérol.

🙌 Vrai.

Elles diminuent l'absorption du cholestérol au niveau intestinal.

2 Pour augmenter l'apport en fibres, mieux vaut privilégier les céréales complètes.

🙌 Vrai.

Il vaut mieux privilégier les céréales complètes qui contiennent plus de fibres et donc permettent de diminuer l'absorption du cholestérol au niveau intestinal.

3 Pour limiter les apports en cholestérol, il faut choisir les poissons les moins gras.

🙋 Faux

On ne trouve du cholestérol que dans les graisses des animaux terrestres, le poisson en contenant peu, tous les poissons peuvent être consommés. De plus, ils permettent de couvrir les besoins en oméga-3 et 6.

4 La margarine apporte autant de cholestérol que le beurre

🙋 Faux

La margarine contient des matières grasses d'origine végétale or, le cholestérol

n'est présent que dans les matières grasses d'origine animale comme le beurre. Les premières sont donc à privilégier et les secondes à limiter en cas de cholestérol.

5 Les œufs sont riches en cholestérol, que l'on trouve uniquement dans le jaune

 Vrai.

Le cholestérol se trouve principalement dans le jaune d'œuf. On limitera la consommation d'œufs à 2 par semaine.

6 En cas d'excès de cholestérol, mieux vaut ne pas consommer de crustacés

 Faux

Les crustacés ont un apport négligeable de cholestérol et contiennent des oméga-3 et 6, favorables à la formation du 2DL-cholestérol.

6 Inutile de suivre un régime anti-cholestérolémiant si on prend des médicaments contre le cholestérol.

 Faux

Le cholestérol a deux origines : 1/3 provient de l'alimentation et 2/3 est sécrété par le foie.

Les médicaments diminuent la sécrétion hépatique, il est donc nécessaire d'y associer un régime pour agir sur les deux origines.