

Conseils Hygiéno-Diététiques

HYPERCHOLESTÉROLÉMIE ISOLÉE



ARRÊT DU
TABAC

ACTIVITÉ PHYSIQUE

En l'absence de contre-indication médicale.



30 min x 5 jours / semaine

Activité physique modérée

(ex : marche rapide, vélo, tondre la pelouse)

ou

75 min / semaine

Activité physique intense

(ex : course à pied, football)

ALIMENTS À RÉDUIRE



ACIDES GRAS SATURÉS

Viandes grasses (mouton, agneau, porc) et viande rouge
Fromage, beurre, crème fraîche

Huile de palme, palmiste, coco / coprah, Fritures, Charcuterie



CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE

Abats, foie, œuf, beurre, fromage



ALCOOL

Vins, bière, même faiblement alcoolisé



LE SEL

Eau de cuisson, Bouillons, Plats préparés, Charcuterie, Pains, Biscuits apéritifs



ACIDES GRAS TRANS

Viennoiseries, pâtisseries, biscuits apéritifs et sucrés

ALIMENTS À PRIVILEGIER

FRUITS & LÉGUMES

5 / jour ou 400 g

(sauf pamplemousse si simvastatine)

Frais ou surgelés

ACIDES GRAS INSATURÉS (oméga-3-6-9)

volaille, saumon, sardine, maquereaux

huile d'olive, de colza, noix, soja, avocat, noisettes (attention aux quantités car très caloriques)

marquarines avec oméga-9, 6 et 3



RICHES EN POLYPHÉNOL

Raisin, pommes, fruits rouges, agrumes, céleri, brocolis, thés, cacao, huile d'olive vierge et huiles non raffinées, soja, ...

FIBRES ALIMENTAIRES

Céréales complètes, Pain complet, Muesli, Fibres solubles (pectines, avoine, orge)

Fruits et légumes, légumes secs, ...



RICHES EN CAROTÉNOÏDES

Carottes, citrouille, tomate, poivrons, épinards, brocolis, abricots, orange (en général colorés), Huiles végétales, (sauf pamplemousse si simvastatine)