

Fiche conseils

Les conseils suivants peuvent vous aider à **diminuer votre taux de cholestérol** et à **réduire votre risque d'accident cardiovasculaire**.

- Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour (scannez le QR code "*Bouger plus*").
- Arrêtez de fumer.
- Ne buvez pas plus d'un verre d'alcool par jour et limitez autant que possible votre consommation globale d'alcool.
- Suivez les conseils alimentaires suivants :

	Privilégiez	Limitez	Limitez fortement
Céréales	Céréales complètes	Pain blanc, riz, pâtes, biscuits, pétales de maïs (corn-flakes)	Pâtisseries, gâteaux, tartes, croissants
Légumes	Légumes crus ou cuits, lentilles, haricots, fèves, petits pois, pois chiches	Pommes de terre	Légumes cuisinés au beurre ou à la crème
Fruits	Fruits frais ou congelés	Fruits secs, en gelée, en conserve, jus de fruits, sorbets, confitures	
Sucreries et édulcorants	Édulcorants non caloriques	Sucrose, miel, chocolat, bonbons	Gâteaux, glaces, boissons sucrées, fructose
Viandes et poissons	Volaille sans la peau, poissons (maigres ou gras)	Agneau, porc, veau, fruits de mer, coquillages, pièces de bœuf maigres	Charcuterie, saucisses, hot-dogs, abats
Oeufs et laitages	Lait et yaourts écrémés	Oeufs, laits et fromages allégés, autres produits laitiers	Fromages non-allégés, crème, lait entier, yaourts au lait entier
Assaisonnements	Vinaigre, moutarde, sauces à 0% de matière grasse	Huile d'olive, sauces de salade, mayonnaise, ketchup, margarine molle	Beurre, lard, huile de coco et de palme, margarine dure.

Noix et graines		Noix et graines	Noix de coco
Modes de cuisson des aliments	Grillés, bouillis, à la vapeur	Rôtis, sautés	Frits



Bouger plus



Outil d'aide à la
décision - Statines
