

Les stérols végétaux : des alliés pour les personnes souffrant d'hypercholestérolémie

Les stérols végétaux (ou phytostérols) sont des matières grasses d'origine végétale. On les retrouve naturellement dans divers aliments du règne végétal comme les huiles (maïs, sésame, germe de blé, carthame, etc.), les noix (amandes, noix de Grenoble, etc.) et les graines (sésame, tournesol, etc.), les légumineuses ainsi que les fruits et légumes.

JULIE DESGROSEILLIERS, DT.P. DIÉTÉTISTE,
CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

Il y a un an, la Direction des aliments de Santé Canada a approuvé l'ajout de stérols végétaux dans certains aliments, à la suite des résultats concluants d'études sur la santé cardiovasculaire. Il s'agit d'une décision intéressante, considérant qu'environ 50 % des adultes canadiens souffrent d'un taux trop élevé de cholestérol sanguin. Selon les études, la consommation d'aliments enrichis de stérols végétaux peut abaisser la concentration sanguine du «mauvais» cholestérol (LDL). Concrètement, les stérols bloquent l'absorption du cholestérol dans l'intestin, favorisant ainsi son élimination. Une consommation quotidienne de 2 g de stérols végétaux peut réduire de près de 9 % le taux de cholestérol LDL. Pour atteindre cet objectif, l'usage d'aliments enrichis est nécessaire, puisque les aliments ordinaires n'en contiennent pas assez.

Si vous souffrez d'hypercholestérolémie, il peut s'avérer intéressant d'inclure à

votre mode de vie sain des aliments enrichis de stérols végétaux. Cela dit, si vous prenez des médicaments hypocholestérolémiants, discutez-en d'abord avec votre médecin. Les personnes qui consomment des statines pourraient voir leur dose modifiée advenant la prise d'aliments enrichis de phytostérols.

QUELQUES ALIMENTS ENRICHIS DE STÉROLS VÉGÉTAUX :

- *Danacol* de Danone : un yogourt à boire.
- *Yogourt probiotique BioBest Stérols Végétaux* d'Astro.
- *Jus Oasis Pause Santé CholestPrevent* de Lassonde.
- Margarine réduite en calories *Pro.activ* de Becel.

À titre d'exemple, une petite bouteille de Danacol (80 ml) fournit 50 % de la quantité quotidienne de stérols végétaux. ◦



Source
Julie DesGroseilliers,
www.saveursnutrition.com

