Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 39

Rubrik: Diététique

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Que manger pour préserver sa santé cardiovasculaire?

«Je sais que la consommation d'acides gras saturés est néfaste pour la santé. Or, notre corps a besoin de lipides. Que faire?»

Pierrette, Chavornay (VD)

Barbara Braun
nutritionniste consultante pour Sekoya

A une époque où la minceur est érigée en vertu absolue, on serait effectivement tenté de bannir toutes les graisses de notre assiette. D'autant plus que la consommation régulière et excessive de certaines d'entre elles peut favoriser l'apparition de problèmes cardiovasculaires. Grave erreur! En effet, notre corps a besoin de lipides. Il est donc important de différencier les bonnes des mauvaises graisses.

A éviter...

Classée parmi les graisses solides et malsaines, l'huile de palme est très présente dans les repas déjà prêts ou les corn-flakes. Il est donc important, au moment de faire vos achats, de lire attentivement les étiquettes et de renoncer aux produits riches en acides gras saturés. Côté cuisson, préférez l'huile d'olive à la margarine. En effet de récentes études ont prouvé que la margarine est mauvaise pour la santé lorsqu'elle est surchauffée, alors que l'huile d'olive supporte une température de 180 à 200 degrés sans se modifier. L'idéal reste d'apprêter ses mets à la vapeur (par exemple au steamer), au gril ou à l'eau. Et la friture? Evitez autant que possible ce mode de cuisson. Pour les inconditionnels des frites, une consommation hebdomadaire est néanmoins sans effet sur la santé.

Et à consommer...

Riches en oméga 3, l'huile de noix et de colza figure parmi les bonnes élèves. Les oméga 3, que l'on retrouve aussi dans les poissons gras (maquereau, saumon, thon, etc.), ont effectivement des propriétés anti-inflammatoires.

L'huile de lin est aussi recommandée, mais attention à ne pas l'utiliser pour la cuisson, car elle perd alors toutes ses qualités nutritives! Quant aux personnes qui souffrent d'une carence en oméga 3, il leur est possible d'améliorer leur équilibre nutritionnel en complétant leur alimentation avec l'huile de krill. Reste encore à les consommer avec modération... En tout et pour tout, la consommation quotidienne d'huile ne devrait pas dépasser trois cuillerées à soupe par personne.

SMarina

Les œufs réhabilités

Les œufs ont longtemps été considérés comme responsables d'une augmentation du taux de cholestérol et, par conséquent, déconseillés aux personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires. A tort. De récentes études ont permis de démontrer que le corps possède un mécanisme d'élimination des surplus. Manger entre 4 et 6 œufs par semaine ne représente donc aucun risque pour la santé.

En conclusion, il est donc important de consommer davantage de bonnes graisses et de renoncer aux sucres et aux amidons (pâtes, pain, riz) au profit des légumes et fruits. A noter encore que nous ne sommes pas tous égaux face à la digestion. Enfants et jeunes adultes supportent aisément les crudités, alors que leur consommation peut poser des problèmes avec l'âge, comme une irritation du côlon. Dans ce cas, il suffit simplement de les faire cuire. Bon appétit!