

CONSEILS POUR HYPERLIPIDÉMIE MIXTE

Contre l'excès de cholestérol alimentaire, évitez les aliments qui en contiennent le plus...



- **abats** (surtout la cervelle et le foie)

- matières grasses d'origine **animale** (beurre, crème fraîche...)



- **oeufs** (2 par semaine maximum)

- **charcuteries et morceaux gras des viandes** (porc...)



- **fromage** (1 part par jour soit 30g) et produits laitiers **entiers**



Attention aussi aux aliments contenant des **graisses cachées** : pizza, viennoiseries, pâtisseries, chips, mayonnaise, gâteaux apéritifs...

Contre l'excès de triglycérides, il est conseillé de réduire :

- **les apports en sucres simples** : sucre, de table, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries...et limiter la consommation de fruits à 2 par jour, en fin de repas



- **les apports en alcool**. L'alcool est calorique et favorise la prise de poids. Il peut engendrer des conséquences néfastes sur votre organisme: hypertension artérielle...



Accordez une large place au(x) :



POISSON : **2 à 3 fois par semaine**, en alternant les poissons gras (thon, saumon, maquereau...) et les poissons maigres (cabillaud, merlan, colin...) ; ils apportent des Oméga 3 qui protègent votre appareil cardiovasculaire



FRUITS & LÉGUMES : **frais, congelés ou en conserves**. Source importante d'antioxydants, ils luttent contre l'oxydation du cholestérol et vous apportent fibres, vitamines et minéraux, ainsi que de l'eau.

Enfin, soyez vigilant sur le choix de vos matières grasses : **plutôt d'origine végétale** (huiles et margarines) et optez le plus souvent possible pour des **cuissons sans matières grasses** (papillote, grill, vapeur, four...)

Sans oublier...

X le **contrôle du poids**, en particulier si vous présentez une surcharge pondérale ;

X l'**activité physique**, dont la pratique régulière (2 à 3 fois par semaine, à hauteur de 30 minutes) est essentielle