



ACCOMPAGNER

# HYPERCHOLESTÉROLÉMIE FAMILIALE

## RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR LES ADULTES

À L'ATTENTION  
DES PROFESSIONNELS

Livret élaboré par



47-83, boulevard de l'Hôpital 75013 Paris - France  
[contact@ican-institute.org](mailto:contact@ican-institute.org)  
[www.ican-institute.org](http://www.ican-institute.org)



**"Toute reproduction ou distribution non autorisée  
de tout ou partie des éléments et informations  
de ce guide est interdite.  
Toute utilisation quelle qu'elle soit  
du logo ICAN est interdite  
sans l'autorisation de la fondation ICAN."**

# QUI ?

**Pour les sujets vivants avec une hypercholestérolémie familiale**

# POURQUOI ?

**Baisse du LDL-c jusqu'à 30%**

**Effets pleiotropes probables**

**(risque de thrombose)**

**Peut limiter l'escalade thérapeutique**

# LES RECOMMANDATIONS

---

- 1** Limiter l'apport en acides gras saturés (graisses d'origine animale) au profit des acides gras mono- ou poly-insaturés.
- 2** Augmenter la consommation en acides gras poly-insaturés oméga 3 (poissons).
- 3** Augmenter la consommation en fibres et de micronutriments naturels (fruits, légumes et produits céréaliers)
- 4** Limiter le cholestérol alimentaire, voire l'utilisation d'aliments enrichis en stérols végétaux.
- 5** Limiter la consommation d'alcool, contrôler le poids et corriger une sédentarité excessive.

# MESSAGES CLÉS

## DIMINUER LES GRAISSES SATURÉES

P. 5 à 12

- Varier les fromages
- Consommer des morceaux maigres des viandes, toutes les volailles sans la peau
- Jambon dégraissé et occasionnellement les autres charcuteries

## ASSURER UN APPORT SUFFISANT EN FIBRES

P. 13 à 15

- Les fibres : 30g/jour

## LIMITER LE CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE

P. 16 à 19

- Introduire quotidiennement des produits enrichis en stérols végétaux



**DIMINUER  
LES GRAISSES  
SATURÉES**



**MÊME SANS FROMAGE,  
LES AUTRES PRODUITS LAITIERS  
PEUVENT PERMETTRE DE COUVRIR  
LES BESOINS EN CALCIUM**



**Moins de  
3,5% de  
matières  
grasses**

**Exemple :  
Lait 1/2 écrémé  
ou  
Yaourts natures  
classiques**

**LA CONSOMMATION DE 0%  
N'EST PAS OBLIGATOIRE**



**Consommation  
des morceaux  
maigres  
des viandes,  
toutes les  
volailles sans la  
peau**

**AGNEAU  
ET MOUTONS :  
TOUS LES MORCEAUX  
SONT GRAS**



**Jambon  
dégraissé et  
occasionnellement  
les autres  
charcuteries**



Remplacer le  
beurre par la  
margarine  
(cuite ou crue)



HUILE DE PALME ET COPRAH



Attention  
Graisses cachées  
riches en acides  
gras saturés

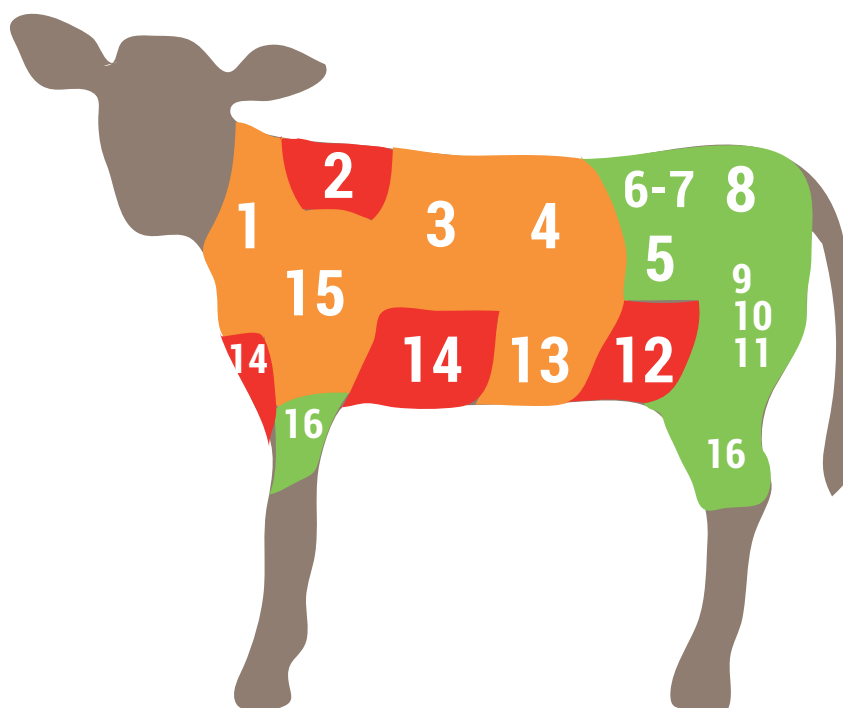


HUILE DE COPRAH = HUILE DE NOIX DE COCO

# CONSOMMER DES MORCEAUX MAIGRES DES VIANDES

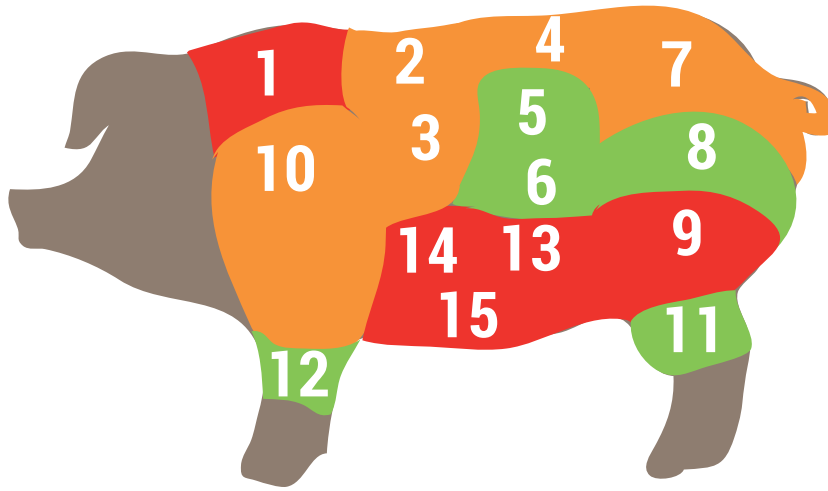


Maigre  
Gras  
Très gras

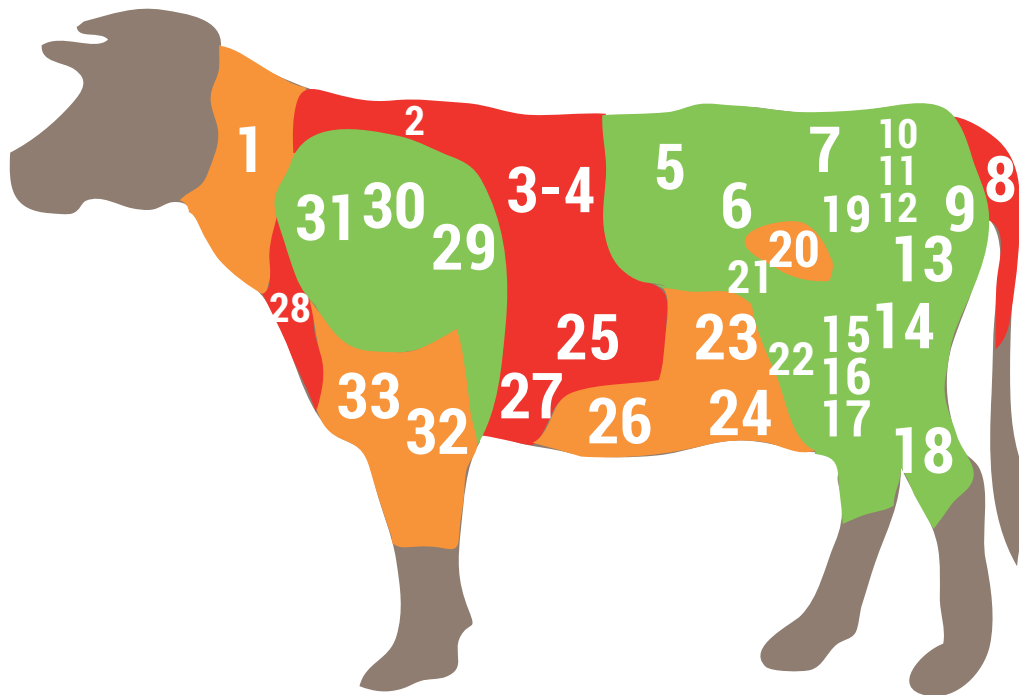


**Veau** : 1 Collier. 2 Côte découverte. 3 Côte seconde. 4 Côte première. 5 Filet. 6 Longe. 7 Côte filet. 8 Quasi. 9 Noix. 10 Noix pâtissière. 11 Sous-noix. 12 Flanchet. 13 Tendron. 14 Poitrine. 15 Épaule. 16 Jarret.

Maigre  
Gras  
Très gras



**Porc :**  
 1 Échine.  
 2 Côte seconde.  
 3 Côte première.  
 4 Côte filet.  
 5 Filet.  
 6 Filet mignon.  
 7 Pointe de filet.  
 8 Jambon.  
 9 Grillade.  
 10 Palette.  
 11 Jarret arrière.  
 12 Jarret avant.  
 13 Plat de côte.  
 14 Travers.  
 15 Poitrine.



**Boeuf :** 1 Collier. 2 Basses côtes. 3 Côte. 4 Entrecôtes. 5 Faux filet. 6 Filet. 7 Rhumsteck. 8 Queue. 9 Rond de gîte. 10 Tende de tranche. 11 Poire. 12 Merlan. 13 Gîte à la noix. 14 Araignée. 15 Plat de tranche. 16 Rond de tranche. 17 Mouvant. 18 Gîte. 19 Aiguillette baronne. 20 Onglet. 21 Hampe. 22 Bavette d'aloyau. 23 Bavette de flanchet. 24 Flanchet. 25 Plat-de-côtes. 26 Tendron. 27 Milieu de poitrine. 28 Gros bout de poitrine. 29 Macreuse à bifteck. 20 Paleron. 31 Jumeau à bifteck. 32 Macreuse à pot-au-feu. 33 Jumeau à pot-au-feu.

# CE QUE REPRÉSENTENT 5g DE GRAISSES SATURÉES

## FROMAGES ET LAITAGES GRAS



30g de fromage  
1 pot de Fjord®  
1 pot de Gervita®  
1 pot de perle de lait  
1 pot de yaourt à la grecque

## VIENNOISERIES

1 chausson aux pommes  
1 croissant  
1 pain au raisin



## PÂTISSERIES BISCUITS

5 biscuits chocolatés  
5 biscuits secs  
2 cookies  
1 éclair  
1 petite tartelette  
1 demi mille-feuilles  
2 boules de glace  
100g de mousse au chocolat  
2 îles flottantes  
1 crème dessert



# CE QUE REPRÉSENTENT 5g DE GRAISSES SATURÉES

## VIANDES GRASSES ET CHARCUTERIES



1 côtelette d'agneau  
100g d'entrecôte  
100g d'échine de porc  
2 travers de porc  
5 tranches de saucisson sec  
50g de paté de campagne  
1,5 chipolata

## MATIÈRES GRASSES

10g de beurre  
1 cuillère à  
soupe de crème fraîche



## REEMPLACER LES GRAISSES SATURÉES PAR LES GRAISSES INSATURÉES DONT LES OMEGA 3



**PRODUITS DE LA MER:  
2 FOIS PAR SEMAINE DONT  
UNE FOIS DU POISSON  
GRAS  
(sardine,  
maquereaux,  
hareng, saumon).  
Pensez aux poissons  
en conserve.**

**TOUTES LES HUILES SONT BONNES  
(excepté coprah & palme)  
MAIS  
PRIVILÉGIÉ  
LE MÉLANGE  
HUILE D'OLIVE +  
1 HUILE  
RICHE EN  
OMEGA 3  
(colza, soja ou noix)**



**FRUITS OLÉAGINEUX +++  
NATURES : LES AMANDES,  
LES NOIX OU  
LES NOISETTES  
DÉCORTIQUÉES.  
30g PAR JOUR (SOIT 1 POIGNÉE)**





**ASSURER  
UN APPORT  
SUFFISANT  
EN FIBRES**



# LES FIBRES : 30g PAR JOUR

**Une alimentation riche en fibres de type régime méditerranéen, réduit le risque de maladies cardiovasculaires comme les légumes, les fruits, le son de blé, les céréales complètes, les légumes secs et le gombo.**



## Dans les études, les fibres solubles dont les bêta-glucanes diminuent le cholestérol

Source alimentaire	Portion	Fibres solubles
Son d'avoine cuit	150g	3,5
Son d'avoine cru	30g	2,3
Haricots blancs	100g	2,4
Mangue	1	3,4
Orange	1	1,7
Flocon d'avoine cru	40g	1,3
Légumes secs	100g	2
Coeur d'artichaut	2	3,2
Aubergine cuite	100g	2,5
Orge perlée cuite	100g	2,5
Gombo bouilli	200g	2

### LES BÊTA-GLUCANES



**Fibre soluble** contenue dans l'avoine et l'orge qui favorise la baisse du cholestérol. On retrouve l'avoine sous forme de flocon d'avoine, de son d'avoine et de farine d'avoine complète. L'orge existe sous forme de grain (orge perlée ou mondée), de farine d'orge et de flocon d'orge.



**LIMITER  
LE CHOLESTÉROL  
ALIMENTAIRE**

# LIMITER LE CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE VOIRE INTRODUCTION QUOTIDIENNE DES PRODUITS ENRICHIS EN STÉROLS VÉGÉTAUX



Ponctuellement,  
corail des  
crustacées,  
tête de la  
crevette,  
tête de  
langoustine

N'oubliez pas  
que le  
fois gras  
est un abat



La plupart des aliments riches en AGS (beurre, fromage, charcuterie) sont riches en cholestérol.

**Consommer  
des produits  
enrichis en  
stérols végétaux**  
En pratique :  
tous les jours  
et à la bonne  
dose (possibilité  
de les alterner)



**LES PRODUITS  
ENRICHIS  
EN STÉROLS  
VÉGÉTAUX**

**OBJECTIF :  
2 À 3 RATIONS  
PAR JOUR**



**1 YAOURT = 1 RATION**





**1 DOSETTE = 2 RATIONS**



**1 FROMAGE BLANC = 1 RATION**

**1 BOUTEILLE = 2 RATIONS**



**10g = 1 CUILLÈRE À SOUPE = 1 RATION**



**QUELQUES  
RECOMMANDATIONS  
COMPLÉMENTAIRES**



## LE CHOCOLAT



Certaines études suggèrent que la consommation de chocolat en petite quantité est plutôt bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Ce seraient les polyphénols qui auraient un effet protecteur. Toutefois, ces polyphénols de la fève de cacao sont en partie éliminés lors de la fabrication du chocolat.

Choisir un chocolat noir pur beurre de cacao afin d'éliminer la présence de graisses végétales de type palme ou coprah. Le chocolat doit rester un aliment plaisir consommé avec modération.

## L'ALCOOL



Une faible consommation n'influence pas le risque cardiovasculaire et n'a pas d'impact négatif sur le cholestérol.

Une forte consommation >40g par jour chez l'homme et >30g par jour chez la femme va favoriser l'augmentation de la tension artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires.

## Sources

Diagnostic et traitement des hypercholestérolémies familiales chez l'adulte : recommandations de la nouvelle société française d'athérosclérose (NSFA)  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.lpm.2013.01.053>

ESC/EAS guidelines for the management of dyslipidaemias  
European Heart Journal (2011) 32, 1769-1818  
doi: 10.1093/eurheartj/ehr158

"Prise en charge thérapeutique du patient dyslipidémie"  
publié par l'afssaps en mars 2005

Avis de l'anses n°2012-SA-0202

"recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS"

<http://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/2471.htm>

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1885.htm>

<http://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/doc/2207.pdf>

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2693.htm>

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3577.htm>

# Les Contributeurs

Marina Vignot, Coordinatrice Projet Parcours de Soins ICAN

Eric Bruckert, Chef du Service d'Endocrinologie

Valérie Carreau, Médecin

Fabienne Delestre, Diététicienne

Mis en forme et illustré par Michaël MERCIER, ICAN

Validation par l'équipe diététique du GHPS  
(Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière)

# DOCUMENT RÉALISÉ POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DANS L'INTÉRÊT DES PATIENTS

**Ce livret est le fruit du groupe de travail  
pluridisciplinaire de l'axe « parcours de soin »  
de l'IHU ICAN  
en lien avec l'équipe du service d'Endocrinologie  
du Pr Eric Bruckert de la Pitié-Salpêtrière**

**Assistance Publique-Hôpitaux de Paris**



47-83, boulevard de l'Hôpital 75013 Paris - France  
contact@ican-institute.org  
www.ican-institute.org



FÉVRIER 2016 V2.4.