**Cholestérol : 5 aliments gras qui peuvent le faire baisser**

Aussi étonnant que cela puisse paraître, il existe des aliments gras capables de réduire les taux de cholestérol dans le sang et les risques de maladies cardiovasculaires. Découverte avec le Dr Béatrice de Reynal, nutritionniste.

**Les noix**

**Lesquelles :** [noix](http://www.medisite.fr/aliments-et-vertus-sante-les-bienfaits-de-la-noix.281833.74.html), noisettes, amandes, noix de cajou, du Brésil, de Macadamia, pistaches et graines de lin sont conseillées en cas de [cholestérol](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html).   
**Pourquoi** : les noix et [amandes](http://www.medisite.fr/aliments-et-vertus-sante-les-vertus-des-amandes.50202.74.html), riches en acides gras mono et poly-insaturés et en vitamine E, améliorent les niveaux de [bon cholestérol](http://www.medisite.fr/cholesterol-les-traitements-5-conseils-pour-augmenter-le-bon-cholesterol.546537.4359.html) dans le sang. En plus de contenir de bons gras, les noix fournissent des protéines, du magnésium, du fer, et des fibres qui aident à contrôler la glycémie. Rassasiantes, elles permettent de contrôler l'appétit.   
**En quelle quantité** : 30g par jour, soit une dizaine de noix par jour en variant les espèces.   
**Conseil :** Achetez vos noix, noisettes et amandes non grillées et non salées, et bio si possible. Vous pouvez en manger 20 à 30 min avant le repas.

**L'avocat**

**Pourquoi :** l'[avocat](http://www.medisite.fr/aliments-et-vertus-sante-avocat-7-bonnes-raisons-de-ne-plus-sen-passer.275276.74.html) est généralement considéré comme un aliment gras. Il contient effectivement des graisses, essentiellement des graisses saines mono-insaturées Oméga 9, qui ont une action sur le [cholestérol](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html).   
**En quelle quantité :** "On ne peut pas forcément recommander une fréquence, mais manger un demi-avocat régulièrement couvre une partie importante des besoins de l'organisme en vitamines C, du groupe B, en minéraux comme le magnésium, en fibres", explique le Dr de Reynal.   
**Comment le consommer** : en salade, mixé ou en guacamole.

**Les olives**

**Pourquoi** : les olives contiennent des acides gras mono-insaturés Oméga 9, qui permettraient de réduire l'inflammation des vaisseaux sanguins en améliorant les taux de bon [cholestérol](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html) et de [triglycérides](http://www.medisite.fr/carnet-de-sante-comment-faire-baisser-ses-triglycerides.300552.113.html).   
**En quelle quantité** : "C’est très salé, avec parfois beaucoup de conservateurs. On ne peut pas en recommander trop. Profitez-en à raison de 5 à 6 par jour" conseille le Dr de Reynal.

**Les sardines**

**Lesquels** : les poissons gras comme le [saumon](http://www.medisite.fr/bien-choisir-son-saumon-fume.750415..html), le hareng, la sardine, le maquereau, l'anchois et l'anguille sont conseillés en cas de [cholestérol](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html).   
**Pourquoi** : ces poissons sont gras par rapport aux poissons dits maigres, et contiennent bien souvent moins de matières grasses qu'une viande. "Riches en oméga-3 à très longue chaîne, des acides gras poly-insaturés, ils ont une action directe sur l'augmentation du bon cholestérol et sur la protection cardiovasculaire", explique le Dr de Reynal.   
**En quelle quantité** : 2 portions par semaine   
**Comment les consommer** : cru (mais toujours très frais), en conserves ou cuit à la vapeur, grillé.

**Les huiles végétales**

**Lesquelles** : l'[huile d'olive](http://www.medisite.fr/aliments-et-vertus-sante-les-bienfaits-de-lhuile-dolive.13835.74.html) pour la cuisson, et de colza, de noix, de soja et de germe de blé pour l'assaisonnement sont des huiles végétales conseillées en cas de [cholestérol](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html).   
**Pourquoi** : on distingue les "bonnes" des "mauvaises" graisses d'après les acides gras qu'elles contiennent. Certaines graisses riches en acides gras saturés augmentent le [mauvais cholestérol](http://www.medisite.fr/cholesterol-les-traitements-5-astuces-pour-faire-baisser-le-mauvais-cholesterol.547129.4359.html)\*, quand d'autres riches en acides gras insaturés le font baisser. "Riches en composés phénoliques pour l'huile d'olive (à condition qu’elle soit "extra-vierge" et non filtrée), en oméga-3 pour l’huile de colza et de soja et en oméga 6 pour le tournesol, ces huiles aident à augmenter le « bon cholestérol », à faire baisser le mauvais cholestérol et à protéger le cœur", explique le Dr de Reynal.

**En quelle quantité** : au moins 1 cuillère à soupe par jour. L'idéal étant de combiner les huiles car elles n'apportent pas toutes les mêmes acides gras.

**A noter** : Sensibles à la lumière et à la chaleur, les huiles doivent être conservées dans une bouteille en verre teinté et dans un endroit frais pour protéger au maximum leurs propriétés.

\*On distingue deux sortes de cholestérol : le LDL ou mauvais cholestérol qui en excès peut s'accumuler entre les parois des artères, provoquant une athérosclérose ; et le HDL cholestérol ou bon cholestérol qui récupère l'excès de cholestérol dans les organes et le rapporte au foie où il est éliminé.

Publié par [Florence Massin, journaliste santé](http://www.medisite.fr/auteurs/florence-massin-journaliste-sante/72193) et validé par [Dr Béatrice de Reynal, nutritionniste](http://www.medisite.fr/dr-beatrice-de-reynal-nutritionniste/118098) le Lundi 16 Mars 2015