

Nutrition

Bites

Numéro 4 — Octobre–Novembre–Décembre 2025

Par Sonia Hernandez,
Dt.P. Diététiste
professionnelle

Bulletin communautaire de nutrition

Faits sur le cholestérol

Le cholestérol est une substance cireuse et grasseuse présente dans les parois des cellules de toutes les parties du corps, du système nerveux au foie, en passant par le cœur. Du cholestérol total, 20 % provient de l'alimentation et 80 % est produit par le foie. Le cholestérol est essentiel à de nombreuses fonctions corporelles : il aide l'organisme à fabriquer les membranes cellulaires, de nombreuses hormones et la vitamine D. Toutefois, un excès peut s'accumuler dans les vaisseaux sanguins et bloquer la circulation du sang vers le cœur. Cela peut entraîner des maladies cardiaques et des AVC.

Dans ce numéro

- Faits sur le cholestérol
- Qu'en est-il de l'avoine ?
- Recette : muffins à l'abricot et à l'avoine
- Le saviez-vous... Faits !
- Événements à venir



Cette recette est riche en glucides, en fibres (notamment en bêta-glucane), en protéines, en vitamines B (comme la thiamine et l'acide pantothénique) ainsi qu'en minéraux, particulièrement en manganèse, en phosphore et en zinc.

À savourer au déjeuner ou comme collation.

Le contenu de ce bulletin est adapté des ressources suivantes :

- PEN Nutrition
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

<https://wholegrainscouncil.org>

<https://oatcanada.com/>

Le terme *cholestérol* peut désigner deux choses : **le cholestérol sanguin** (présent dans l'organisme, produit par le foie) et **le cholestérol alimentaire** (présent dans les aliments).

Il existe deux types de **cholestérol sanguin** :

LDL : transportent le cholestérol du foie vers le reste du corps, où il est utilisé pour la croissance et la réparation des cellules. On les appelle le *mauvais cholestérol*. Ils laissent du cholestérol sur les parois des artères, ce qui les rétrécit progressivement. Des taux élevés peuvent entraîner des maladies cardiaques.

HDL : transportent l'excès de cholestérol vers le foie afin qu'il soit éliminé de l'organisme. On les appelle le *bon cholestérol*. Des taux élevés sont bénéfiques pour la santé du cœur.

Cholestérol alimentaire :

Le cholestérol présent dans les aliments n'a pas autant d'impact sur votre taux de cholestérol sanguin que la consommation élevée de gras saturés et de gras trans.

Si vous êtes en bonne santé et que vous suivez une alimentation équilibrée, vous

Recette : muffins à l'abricot et à l'avoine

Donne : 12 muffins.

Ingrédients : Mélanger ½ tasse (125 mL) de farine de blé entier, ½ tasse (125 mL) de farine tout usage, 1 tasse (250 mL) de flocons d'avoine, 1 c. à thé (5 mL) de poudre à pâte et ½ c. à thé (2 mL) de bicarbonate de soude. Ajouter 1 gros œuf (ou 2 blancs d'œufs), ¼ tasse (50 mL) de margarine molle en contenant ou d'huile de canola, ½ tasse (125 mL) de cassonade légèrement tassée, 1 tasse (250 mL) de yogourt nature sans gras et ½ c. à thé (2 mL) d'essence d'amande ou de vanille pure. Incorporer enfin ¾ tasse (150 mL) d'abricots secs finement hachés et 12 amandes entières.

Préparation :

- Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- Tapisser les moules d'un moule à muffins de caissettes en papier (ou vaporiser d'un enduit de cuisson). Dans un robot culinaire muni d'une lame en acier, combiner les farines, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude; mélanger pendant 5 secondes.
- Ajouter l'œuf, la margarine, la cassonade, le yogourt et l'essence d'amande; mélanger de 25 à 30 secondes ou jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. Incorporer les abricots à l'aide d'une spatule en caoutchouc.
- Répartir la pâte dans les moules préparés, en remplissant chaque cavité aux deux tiers. Déposer une amande entière sur chaque muffin.
- Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et reprenne sa forme lorsqu'on le touche légèrement. *Cette recette est tirée du livre « Noreen's Healthy Kitchen » (Whitby, ON) par Noreen Gilletz.*

Qu'en est-il de l'avoine ?

L'« avoine » est principalement une céréale (*Avena sativa*) cultivée pour l'alimentation humaine et animale, et elle est le plus souvent utilisée au pluriel, « les flocons d'avoine ». Il s'agit d'une graminée annuelle (*Avena sativa*) cultivée dans les régions tempérées pour ses graines comestibles. Le grain de la plante d'avoine sert d'aliment tant pour les humains que pour les animaux.

L'avoine remonte à environ 32 000 ans, lorsque les chasseurs-cueilleurs du Paléolithique broyaient à la main les avoines sauvages. Il existe de nombreuses espèces d'avoine sauvage, mais seules quatre ont été domestiquées pour une utilisation moderne. L'espèce ***Avena sativa*** est celle que l'on retrouve dans les épiceries. ***Avena byzantina*** et ***Avena strigosa*** sont destinées à l'alimentation animale. ***Avena abyssinica*** est exclusive à l'Éthiopie.

Types d'avoine :

- Avoine coupée à l'acier (Irish oatmeal)
- Avoine écossaise
- Flocons d'avoine roulés (old-fashioned)
- Avoine à cuisson rapide (quick oats)
- Avoine instantanée
- Farine d'avoine
- Son d'avoine

Nutriments et fonctions de l'avoine :

Fibres : L'avoine est riche en fibres alimentaires, en particulier en **béta-glucane**, une fibre soluble que l'on ne retrouve, parmi les autres céréales, que dans l'orge. Cette fibre a démontré :• qu'elle supprime l'appétit et prolonge la sensation de satiété,• qu'elle favorise la santé intestinale,• qu'elle aide à réguler la glycémie,• qu'elle peut réduire le mauvais cholestérol (LDL) et aider à contrôler la pression artérielle.

Ainsi, l'avoine contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Protéines : L'avoine est une excellente source de protéines végétales essentielles à la réparation et à la croissance musculaire.

Vitamines et minéraux : L'avoine est riche en vitamines du groupe B, comme la thiamine, qui contribue au métabolisme énergétique, ainsi qu'en minéraux tels que :

- le magnésium (fonction musculaire),• le phosphore (santé des os),
- le zinc (fonction immunitaire). Ces vitamines et minéraux sont également essentiels au bon fonctionnement du système nerveux.

Antioxydants : L'avoine contient des antioxydants tels que les **avénanthramides**, qui aident à réduire l'inflammation et à améliorer la santé cardiaque.

Polyphénols : L'avoine contient aussi des polyphénols aux propriétés antioxydantes, antiprurigineuses et anti-inflammatoires, qui peuvent contribuer à réduire les effets de l'inflammation chronique. Ses propriétés anti-démangeaisons en font d'ailleurs un ingrédient populaire dans les produits de soins personnels.

LE SAVIEZ-VOUS...? FAITS !

- L'avoine est l'une des meilleures sources d'inositol (stérols végétaux), qui aide à maintenir un taux de cholestérol sanguin bas.
- Naturellement sans gluten, l'avoine convient aux personnes atteintes de la maladie coeliaque ou souffrant d'intolérance au gluten, bien qu'il faille tenir compte des risques de contamination croisée.
- Associer le gruau à une source de protéines ou de bons gras, comme des noix, des graines ou du yogourt grec, peut ralentir la digestion et stabiliser davantage la glycémie.

Appelez et prenez rendez-vous avec une diététiste/nutritionniste dès aujourd'hui !

Nous offrons un accompagnement pour un large éventail de conditions, notamment : alimentation saine – cholestérol – faible taux de fer – perte ou gain de poids – maladie coeliaque – calculs rénaux – enfants difficiles – nutrition sportive – végétarisme – ostéoporose et bien plus encore...

Vous n'avez pas besoin d'une recommandation d'un médecin !

Centre de santé communautaire Rexdale
8, chemin Taber, Toronto (Ontario) M9W 3A4
Téléphone : 416 744-6312
Télécopieur : 416 744-1881
www.rexdalechc.com



Programmes et événements à venir

Programme hebdomadaire de nutrition prénatale – en personne

Mardi à 10 h

Au 222 Dixon Rd

Mercredi à 10 h

Jeudi à 10 h

Au 21 Panorama Court

Groupe mensuel des aînés hispanophones – téléconférence

Troisième jeudi du mois