Toyouke Nutrition



Alimentation Anti-cholestérol

Mes meilleurs conseils nutritionnels pour diminuer ton taux de cholestérol et améliorer ton bilan sanguin.

7 JOURS DE MENUS INCLUS



Carole
Diététicienne-Nutritionniste
DE

Merci d’avoir téléchargé ce guide et merci pour la confiance 🙏

“À travers ces pages je souhaite apporter mon expertise de diététicienne et partager mes meilleurs conseils pour mettre en place une alimentation qui aide à diminuer le cholestérol, et revenir à un bilan lipidique normal.

Ces conseils constituent une bonne base mais un suivi est parfois indispensable.

Je tiens également à rappeler que certaines pathologies nécessitent un suivi médical spécialisé et ce contenu n’a pas pour but de remplacer une consultation médicale.”



Bonne lecture et merci.

Pour un accompagnement personnalisé :

Mes offres d’accompagnement peuvent être prises en charge votre mutuelle.

Doctolib

www.caroletoyoukenutrition.com

Une question ? Toyoukenutrition@gmail.com

Carole Toyouke Nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Sommaire

Partie 1 : Comprendre le cholestérol

- Le cholestérol, c'est quoi ?
- Comment se forme l'excès de cholestérol ?
- Bon vs. mauvais cholestérol : quelle différence ?
- Les risques d'un cholestérol élevé ?

Partie 2 : Comment diminuer efficacement le mauvais cholestérol

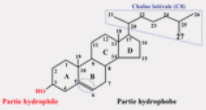
- Les 5 règles indispensables
- Les 2 étapes importantes pour changer tes habitudes
- Bonus : 1 semaine de menus
- Bonus : Mes conseils nutritionnels

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Comprendre le cholestérol

Le cholestérol, c'est quoi ?



Le cholestérol est un corps gras (lipide) indispensable au bon fonctionnement de ton organisme. Contrairement à ce qu'on pense souvent, ce n'est pas un ennemi : ton corps en a besoin pour fonctionner

À quoi sert le cholestérol ?

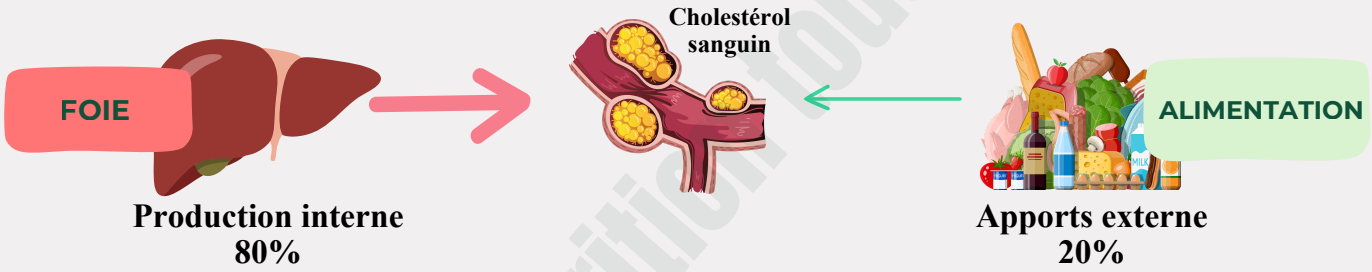
🧱 Il entre dans la composition de toutes les membranes de tes cellules

💪🏽 Il permet la fabrication de certaines hormones (cortisol, œstrogènes, testostérone)

☀️ Il est nécessaire à la synthèse de la vitamine D

🧈 Il participe à la production des sels biliaires (digestion des graisses)

D'où vient-il ?



Production interne 80%

Apports externe 20%

Comment se forme l'excès de cholestérol ?

Un excès de cholestérol dans le sang peut avoir plusieurs origines. Certaines sont impossibles à changer, d'autres dépendent directement de ton mode de vie. 👇🏽

Facteurs non modifiables

- **L'âge** 📅 : le cholestérol augmente naturellement après 50 ans
- La **génétique** 🧬 : antécédents familiaux d'hypercholestérolémie ou maladies génétiques
- Le **sexe** 👤 : les femmes sont davantage protégées grâce à leurs hormones jusqu'à la ménopause, puis le risque rejoint celui des hommes

Facteurs modifiables

- Alimentation trop riche en **graisses saturées** et **trans** 🍔
- **Sédentarité** 🛋️ : le manque d'activité physique
- **Surpoids** ⚖️ : surtout la graisse abdominale
- **Tabac** 🚬 : abîme les artères
- **Stress chronique** 😰
- Prise de **certains médicaments** 💊 (corticoïdes)

Carole Toyouke Nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Comprendre le cholestérol

Bon vs. mauvais cholestérol : quelle différence ?

Le cholestérol ne circule pas seul dans le sang, il a besoin d'un taxi, ce sont les **lipoprotéines**.



Les 2 plus connues sont :

- **HDL** (high density lipoprotein)
  - récupère le cholestérol en excès dans les artères
  - le ramène vers le foie pour être éliminé

Le HDL protège nos artères, c'est pourquoi il est appelé **"bon cholestérol"**

- **LDL** (low density lipoprotein)
  - Transporte le cholestérol du foie vers les organes
  - en excès, il se dépose sur les parois des artères ces dépôts peuvent former des plaques

Le LDL en excès est délétère pour nos artères, il est appelé **"mauvais cholestérol"**

LDL " Mauvais cholestérol"

Transporte le cholestérol vers les artères, risque pour la santé



🎯 **À REDUIRE** ↓

HDL " Bon cholestérol"

Transporte le cholestérol vers le foie pour l'éliminer



🎯 **À AUGMENTER** ↑

💡 **À retenir :** LDL dépose le cholestérol, HDL le récupère.
L'objectif n'est pas de supprimer le cholestérol mais de rééquilibrer : moins de LDL, plus de HDL, c'est le rapport entre les deux qui est important.

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

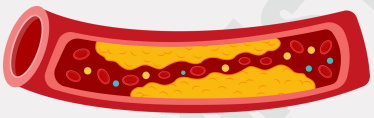
Comprendre le cholestérol

Les risques d'un cholestérol élevé

Quand le LDL cholestérol est en excès, il se dépose progressivement sur les parois des artères. Ces dépôts forment ce qu'on appelle des plaques d'athérome.

Le processus est le suivant :

- Le LDL en excès pénètre dans la paroi de l'artère
- Il s'oxyde et déclenche une réaction inflammatoire
- Des cellules s'accumulent et forment une plaque
- La plaque grossit et rétrécit l'artère
- Le flux sanguin est perturbé



Les conséquences possibles :

- Angine de poitrine (douleurs thoraciques à l'effort)
- Infarctus du myocarde (crise cardiaque)
- AVC (accident vasculaire cérébral)
- Artérite des membres inférieurs (douleurs à la marche)

La bonne nouvelle ?

Ce processus est réversible aux premiers stades.

Une alimentation adaptée peut aider diminuer le cholestérol à condition de changer progressivement les habitudes et de les maintenir suffisamment longtempts pour obtenir des résultats significatifs .



💡 **À retenir :** Le changement d'alimentation est un moyen naturel de diminuer le cholestérol (hors maladies génétiques diagnostiquées) et de protéger nos artères.

Carole Toyouke Nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Diminuer le cholestérol

5 RÈGLES INDISPENSABLES

RÈGLE N°1 : Augmenter les fibres


Légumes


Fruits


Céréales complètes


Fruits à coque


Légumes secs

Une portion de légumes crus ou cuits à TOUS les repas et un fruit en collation
Des protéines végétales (légumes secs) pour remplacer les viandes,
Des céréales complètes (pâte complètes, farine complète, pain complet), pour remplacer les farines blanches.

RÈGLE N°2 : Limiter / supprimer les graisses saturées et trans


Charcuteries


Viandes grasses


Matière grasses animales


Fromages


Fritures et sauces


Viennoiserie et patisseries


Aliments industriels

Leur consommation doit rester exceptionnelle, on remplace:

- *les viandes grasses et charcuteries par → des poissons, des viandes maigres et des protéines végétales*
- *le beurre et la crème par des huiles non raffinées : huile d'olive extra vierge pour la cuisson légère, huile de colza, lin, noix à consommer crues.*
- *les viennoiseries et autres biscuits par des aliments riches en céréales complètes (tartine de pain complet)*

RÈGLE N°3 : Favoriser un bon rapport Omega 6 / Omega 3


huile d'olive


Huile de colza, lin, noix


Fruits à coque (noix)


Poisson gras (saumon, sardine, maquereau)

1 à 2 poissons gras par semaine,
20 à 30 gr de fruits à coque / jour (petit déjeuner, collations, salades etc),
Des huiles de qualité pour cuisiner et assaisonner les plats.

Carole Toyouke Nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Diminuer le cholestérol

RÈGLE N°4 : Intégrer des aliments riches en polyphénols


thé vert


fruits rouges


agrumes


pomme


raisin

Les polyphénols constituent une famille de plus de 4000 molécules végétales aux propriétés antioxydantes majeures, dont certaines classes démontrent des effets hypocholestérolémiants significatifs.
Ils comprennent entre autres : les flavonoïdes, les anthocyanes, les tanins ...
Intégrer les fruits en dessert, en collation, ou au petit déjeuner. Penser aux fruits congelés cela permet de toujours en avoir à la maison.

RÈGLE N°5 : Installer des habitudes saines et durables


Consommer des aliments bruts


Choisir des aliments de saison


Cuisiner ce qu'on aime


Avoir une hydratation régulière



Planifier les menus


Activité physique régulière et adaptée

Cuisiner c'est une chance de faire ce qu'on aime manger et conserver le plaisir est essentiel cela permet de garder les bonnes habitudes alimentaires à long terme et obtenir des résultats durables.

Cuisiner des aliments bruts c'est aussi maîtriser la composition des plats, limiter les apports en sel, sélectionner les bonnes matières grasses, ne pas s'exposer au sucre caché.
Respecter les saisons permet de consommer des aliments de qualité qui apportent les nutriments dont nous avons besoins (les vitamines et minéraux essentiels)

Enfin, l'anticipation est la clé, ainsi il est primordial de planifier les menus, et de faire les courses en conséquence (voir la partie sur les 2 étapes clefs).

💡 **À retenir :** progressivement adopter un modèle alimentaire plus végétal et moins animal via des aliments bruts et majoritairement du fait maison. L'organisation et l'anticipation des menus augmentent les chances de maintenir cette alimentation sur la durée et d'obetenir des résultats significatifs sur la santé

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Diminuer le cholestérol 🎯

1 SEMAINE DE MENUS

	 PETIT-DÉJEUNER	 DÉJEUNER	 DÎNER
LUN	Porridge flocons d'avoine au lait de soja non sucré, pomme, noix et cannelle	Salade épinards, saumon fumé, avocat, quinoa, oignons rouges vinaigrette huile d'olive	Légumes de saison au gingembre, lentilles corail, huile de colza 
MAR	Bowl myrtilles, framboise, amandes, yaourt au soja nature 	Filet de maquereau, brocolis vapeur, patate douce rôtie à l'huile d'olive et graines de courge	Blanc de poulet mariné curcuma ail, courgettes sautées aux oignons rouges, riz complet 
MER	Smoothie framboise, banane, graines de lin, lait de soja non sucré, gingembre frais	Wrap blé complet, houmous, pousses d'épinard, avocat, graines de tournesol 	Salade quinoa-pois chiches, tomates cerises, huile d'olive extra-vierge 
JEU	Omelette aux herbes fraîches, avocat écrasé, pain complet 	Dinde grillée, poireaux à l'ail, et boulgour	Curry doux lentilles-légumes au lait de coco, curcuma-gingembre, riz complet
VEN	Lait d'amande, flocon d'avoine, noix et pomme cannelle	Filet de sardines grillées, ratatouille à l'huile d'olive, boulgour complet	Haricots rouges, carottes en sauce tomate et semoule complète 
SAM	Pain complet et purée d'amandes, banane tranchée, graines de chia 	Cabillaud aux herbes en papillote, haricots verts, pâtes complètes, et huile d'olive	Brochettes de poulet marinées curcuma-citron, légumes grillés, patate douce
DIM	Flocons d'avoine, fruits rouges et lait végétal non sucré	Taboulé quinoa-persil, tomates, pois chiches, huile d'olive-citron 	Omelette oignons, pommes de terre et jeunes pousses d'épinard 

Ces menus sont des exemples. Adapte les quantités à tes besoins

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Diminuer le cholestérol 🎯

Conseils nutritionnels

🫒 MATIÈRES GRASSES PRIVILÉGIÉES

- Huile d'olive extra-vierge (cuisson douce et assaisonnement)
- Huile de colza (oméga-3, cuisson et assaisonnement)
- Huile de lin (à froid uniquement)
- Avocat, noix, amandes (sources naturelles)

🔥 MODES DE CUISSON

- Cuisson vapeur, pochage, papillote
- Cuisson à l'étouffée avec peu de matières grasses
- Grillades légères (éviter la carbonisation)
- Pas de fritures, cuissons à haute température

🌿 ÉPICES ET AROMATES INCONTOURNABLES

- Les noix, les amandes,
- Les agrumes
- Ail, oignon

⚠️ À LIMITER / EVITER ABSOLUMENT

- Sucres raffinés et édulcorants artificiels
- Charcuteries et viandes transformées
- Fritures et cuissons à haute température
- Produits ultra-transformés
- Excès de matières grasses d’origine animales (beurre, crème etc)

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Diminuer le cholestérol 🎯

Etape 1: Mettre en place une organisation qui dure

Pour maintenir des changements durablement, l'organisation et la planification sont essentielles.
Dans un premier temps, planifies des menus pour la semaine à venir.

👉🏼 **Mes meilleures astuces en vidéo pour planifier 1 semaine de menu en moins de 10 minutes**



👉🏼 **Une semaine de menus complète, des menus simples et faciles à réaliser**

Ensuite, réalise ta liste de course en fonction des menus sélectionnés pour la semaine

Menus	Courses
Wrap blé complet, houmous, avocat et crutidés 	*Wrap blé complet* *pois chiches* *avocat* *salade verte*

Etape 2: Suivi des progrès et ajustements

Suivre les progrès permet de savoir qu'on est sur le bon chemin, certaines actions mises en place auront des effets bénéfiques rapidement et d'autres nécessiteront d'être ajustées pour plus de résultat.

Actions mises en place	bénéfices ressentis	à conserver	à améliorer
+ de légumes	*énergie ++*	*des légumes à chaque repas*	*opter pour des légumes frais ET congélés pour en avoir tout le temps*

Chaque semaine, fais le point sur les actions mises en place, les bénéfices ressentis ce qui fonctionne, ce qui doit être reconduit, ce qui doit être améliorer.

Carole Toyouke nutrition tous droits réservés

2026 - tous droits réservés

Pour plus de contenus :





Carole Toyouke Nutrition
Diététicienne-Nutritionniste
DE

Doctolib

www.caroletoyoukenutrition.com

CAROLE - TOYOUKE NUTRITION
2026 - tous droits réservés