

# RÉGIME PORTFOLIO

Un régime alimentaire fondé sur des données probantes pour faire baisser le taux de cholestérol

## QU'EST-CE QUE LE RÉGIME PORTFOLIO?

Le régime Portfolio est un régime alimentaire validé scientifiquement qui fait baisser le taux de cholestérol et le risque de maladie du cœur. Plutôt que d'insister sur des aliments interdits, le régime Portfolio met l'accent sur les aliments que vous pouvez ajouter à votre menu!

Il propose un « portfolio » d'aliments d'origine végétale (d'où son nom) parmi lesquels il convient de choisir.

Les études ont montré que certains médicaments et certains régimes sont des façons efficaces de faire baisser votre taux de cholestérol. Les médicaments sont parfois plus efficaces et plus faciles, mais certaines personnes n'aiment pas en prendre, ne tolèrent pas leurs effets indésirables ou souhaitent ajouter un régime équilibré à la prise de médicament.

## COMME LE RÉGIME FONCTIONNE-T-IL?

Le régime Portfolio est fidèle à son nom. Il utilise et combine quelques principes alimentaires qui ont démontré faire baisser le taux de cholestérol. Pour faire baisser votre taux de cholestérol, vous pouvez adopter un des principes, plusieurs d'entre eux, ou l'ensemble.



## À QUOI RESSEMBLE LE RÉGIME PORTFOLIO?

Baisse attendue du cholestérol LDL :

<p><b>1 NOIX, 45 g PAR JOUR</b></p> <p>Toutes les noix sont bonnes pour le cœur et pour faire baisser le taux de cholestérol. Contrairement à une idée reçue, elles ne font pas grossir. Ajoutez des noix à votre alimentation, comme collation entre les repas ou comme ajout à des salades, à des céréales ou au yogourt. Le beurre de noix sur du pain grillé est également un choix santé. 45 g correspond à une poignée de noix. Les personnes allergiques aux arachides ou aux noix peuvent les remplacer par des graines.</p>		<p>• 5 - 10 %</p>
<p><b>2 PROTÉINE VÉGÉTALE, 50 g PAR JOUR</b></p> <p>Il s'agit de l'élément le plus difficile du régime Portfolio. Il n'est pas interdit de commencer par 25 g par jour. Une manière d'atteindre l'objectif est de remplacer le lait par le lait de soja et d'essayer le tofu, les noix de soja et les haricots.</p>		<p>• 5 - 10 %</p>
<p><b>3 FIBRES SOLUBLES (VISQUEUSES), 20 g PAR JOUR</b></p> <p>Essayez de manger 2 portions de flocons d'avoine, de haricots, de lentilles et de pois chiches par jour. Remplacer le pain ordinaire par le pain de seigle, le pumpernickel ou les galettes d'avoine. Mangez au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour. Essayez de manger 2 portions par jour de flocons d'avoine, d'orge, ou de céréales enrichies de psyllium ou de son d'avoine. Remplacer le pain blanc par du pain de grains entiers à l'avoine. Ajoutez du psyllium ou du son d'avoine aux boissons frappées. Mangez au moins 5 portions par jour de légumes (aubergine, okra) et de fruits (pommes, oranges, baies) à forte teneur en fibres solubles.</p>		<p>• 5 - 10 %</p>
<p><b>4 PHYTOSTÉROLS, 2 g PAR JOUR</b></p> <p>Ces substances sont naturellement présentes dans des aliments (fèves soja, maïs, courges) mais pour atteindre cette quantité, il est nécessaire de faire appel à des aliments enrichis comme des tartinales, des jus, du yogourt, du lait ou même des compléments dans le cadre d'un repas.</p>		<p>• 5 - 10 %</p>
<p><b>TOTAL: • ~30 %</b></p> <p>Les statines, qui sont la classe d'hypocholestérolémiants les plus efficaces, font baisser le taux de cholestérol de 20 à 60 %.</p>		

**IL NE S'AGIT PAS D'UN GROS CHANGEMENT RADICAL.  
CE N'EST PAS UNE QUESTION DE TOUT OU RIEN.  
UN BON DÉBUT EST D'ADOPTER UN ÉLÉMENT DU RÉGIME.  
AJOUTEZ ENSUITE PROGRESSIVEMENT LES AUTRES.**



LE RÉGIME PORTFOLIO S'ADRESSE À MONSIEUR ET MADAME TOUT-LE-MONDE.

— D<sup>r</sup> DAVID JENKINS, CRÉATEUR DU RÉGIME PORTFOLIO

David JA Jenkins MD, PhD, DSc, Cyril WC Kendall PhD, Lilisha Burris MHS, RD, John L Sievenpiper MD, PhD, FRCPC, Michael F. Evans MD, CCFP, Emily Nicholas Angl BSc