

Les stérols végétaux

Bonjour chers lecteurs,

Je suis votre nouvelle rédactrice Catherine Breton Couture remplaçant Mme Marie-Michel Gauthier. Je suis finissante en techniques de diététique au cégep de Limoilou du campus Charlesbourg depuis le mois de mai dernier. J'ai décidé de m'impliquer bénévolement dans ce journal puisque la nutrition me passionne énormément. J'espère que vous apprécierez mon article ainsi que les prochains qui seront publiés dans les mois à venir. J'ai rédigé des articles sur le site Internet www.universdupleinair.com qui n'est plus accessible. Pour le premier article, j'ai décidé de vous informer davantage sur les stérols végétaux. Alors, bonne lecture à vous tous!



Où les trouve-t-on?

Les stérols d'origine végétale (ou phytostérols) sont des substances grasses qui se trouvent naturellement, en quantité minime, dans les aliments suivants : légumes, fruits, noix, produits céréaliers et huiles végétales. Cependant, plusieurs produits sont maintenant enrichis de ces composés tels que les margarines, les yogourts probiotiques et les œufs oméga-3.



Qu'est-ce que c'est?

Les phytostérols sont des substances grasses qui ont une structure chimique semblable à celle du cholestérol animal.

Quel est leur rôle?

Lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante, les stérols d'origine végétale sont en concurrence avec le cholestérol lors de son passage de l'intestin vers le sang. L'organisme absorbera donc davantage de stérols au détriment du cholestérol. En d'autres mots, les stérols végétaux bloquent partiellement l'absorption du cholestérol d'où leur contribution à diminuer le taux de mauvais cholestérol (LDL : lipoprotéines de basse densité) dans le sang.

Conséquences d'un LDL élevé

Arthérosclérose : Le mauvais cholestérol se dépose sur les parois des artères d'où l'inflammation et l'accumulation de différentes substances. Avec le temps, ces dernières forment une plaque qui réduit le diamètre de l'artère, ce qui nuit à la circulation du sang. Cette plaque peut ensuite entraîner la formation de caillots de sang qui peuvent obstruer l'artère (thrombose) ou ils peuvent circuler puis, causer une obstruction (embolie).

L'apport recommandé afin de bénéficier d'une diminution de 8 % à 10 % du mauvais cholestérol (LDL)

Pour les adultes, l'apport moyen quotidien en stérols végétaux se situe entre 150 à 400 mg/jour. Cependant, l'apport recommandé est plutôt de 2g / jour, ce qui est quasi impossible à atteindre par la consommation d'aliments contenant naturellement des phytostérols, car il faudrait manger 425 tomates ou 70 tranches de pain à grains entiers. C'est pourquoi, il est recommandé de consommer des aliments enrichis en phytostérols.



La consommation de stérols végétaux n'est pas sans inconvénients

Même s'ils ne présentent aucun risque pour la santé, ils peuvent tout de même avoir un effet pervers sur la consommation, car les avantages de ces aliments fonctionnels peuvent être la source d'une surconsommation. Sans compter que les habitudes de vie des consommateurs ne se modifieront pas sous prétexte qu'ils mangent de façon saine en consommant des aliments fonctionnels.

Catherine Breton Couture, t.dt. t.n.

Maintenant, voici une petite recette à la page suivante.

Gâteau au yogourt

1 ¼ tasse	chapelure de biscuits Graham
¼ tasse	beurre fondu
1 tasse	jus de fruits au choix
25 ml	gélatine sans saveur
3 tasses	yogourt nature ou aromatisé avec probiotiques

- Préchauffer le four à 375 °F.
- Mélanger la chapelure et le beurre fondu. Presser le mélange dans le fond d'un moule à charnière ou d'une assiette à tarte. Laisser refroidir complètement.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole, verser 1/2 tasse de jus. Saupoudrer la gélatine sur le jus, mélanger et laisser reposer cinq minutes pour la laisser gonfler.
- Sur un feu doux, chauffer la gélatine gonflée en brassant pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. On peut aussi la faire dissoudre au micro-onde, à puissance maximale pendant 20 à 30 secondes.
- Ajouter le jus restant dans la casserole. Incorporer le yogourt. Verser la préparation sur la croûte refroidie.
- Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ait figé, soit durant au moins quatre heures.

Variante : Garnir le gâteau de fruits frais (fraises tranchées, bleuets, framboises ou autres) avant de le réfrigérer. Savourer ce délicieux dessert léger.

*** Éviter le kiwi, l'ananas frais, le melon et la papaye, car ils contiennent un enzyme qui empêche la gélatine de gonfler.

Sources :

Centre Becel, *Tout ce que vous voulez savoir sur la margarine Becel pro.activ* [PDF],

http://becel.ca/pdf/patient_pamphletFR.pdf

Centre Becel, *Les stérols végétaux et leurs effets réducteurs de cholestérol LDL*, [En ligne],

http://becel.ca/hcp/plant_sterols.asp?lc=fr

Passeport Santé, *Le cholestérol et les triglycérides : hyperlipidémie*, [En ligne],

http://becel.ca/hcp/plant_sterols.asp?lc=fr

Passeport Santé, *Stérols, oméga-3, probiotiques : les aliments enrichis sont-ils bénéfiques pour la santé*,

[En ligne], http://becel.ca/hcp/plant_sterols.asp?lc=fr Radio-Canada, *Question du public : les stérols*

végétaux, [En ligne],

http://www.radio-canada.ca/emissions/l_epicerie/2010-2011/Reportage.asp?idDoc=125663fr

Leblanc, Marie-Josée. *Flash nutrition : les stérols végétaux... un impact réel?*, *Le must*, vol°5, no°4, p.20.