

— LE —

# RÉGIME PORTFOLIO

*Un régime alimentaire fondé sur les données probantes pour réduire le taux de cholestérol*

## QU'EST-CE QUE LE RÉGIME PORTFOLIO?

Le régime Portfolio est un régime alimentaire qui, selon les données probantes, peut contribuer à réduire le taux de cholestérol et le risque de maladie du cœur. Plutôt que de se concentrer sur ce que vous ne pouvez pas manger, le régime Portfolio met l'accent sur les aliments que vous pouvez ajouter à votre menu!

Il propose un « **portfolio** » d'aliments d'origine végétal (d'où son nom) parmi lesquels vous pouvez choisir.

Les études montrent que certains médicaments et régimes alimentaires sont efficaces pour réduire votre taux de cholestérol. Les médicaments peuvent être plus efficaces et plus faciles à prendre, mais certaines personnes n'aiment pas en prendre, ne tolèrent pas leurs effets indésirables ou souhaitent ajouter un régime alimentaire équilibré à la prise de médicaments.

## COMMENT LE RÉGIME PORTFOLIO FONCTIONNE-T-IL?

Le régime Portfolio est fidèle à son nom. Il combine quelques principes alimentaires qui se sont avérés efficaces pour réduire le taux de cholestérol. Pour réduire votre taux de cholestérol, vous pouvez adopter un de ces principes, plusieurs d'entre eux, ou l'ensemble.

NOIX, LÉGUMINEUSES  
ET CÉRÉALES

FRUITS ET LÉGUMES

SUBSTITUTS DE VIANDE

# À QUOI RESSEMBLE LE RÉGIME PORTFOLIO?

Diminution attendue du  
cholestérol LDL

Approuvé pour la  
santé du cœur\*

## 1 NOIX ET GRAINES, 45 g PAR JOUR

Toutes les noix et les graines sont bonnes pour le cœur et le cholestérol et, contrairement à ce que l'on pense, ne contribuent pas à la prise de poids. Ajoutez des noix ou des graines à votre alimentation, comme collation entre les repas, dans les salades, les céréales ou les yogourts à base de soja. Le beurre de noix sur du pain grillé est également un choix santé. 45 g correspond à une poignée de noix. Si vous êtes allergique aux arachides ou aux noix, essayez plutôt les graines.



5-10 %



## 2 PROTÉINES VÉGÉTALES, 50 g PAR JOUR

Les protéines végétales sont de plus en plus populaires. C'est une façon d'agir pour votre cœur et pour la planète. Commencez par essayer d'en consommer 10 g par jour, ce qui peut ressembler à 1 ¼ de tasse de lait de soja, ½ tasse de pois chiches, ⅓ de tasse de soja moulu ou ½ gros hamburger végétarien. Vous pouvez également essayer ½ tasse de fèves de soja. Essayez de remplacer le lait de vache par du lait de soja, le bœuf haché par du soja haché ou des lentilles, ou la viande par de savoureuses lanières de tofu dans un sauté.



5-10 %



## 3 FIBRES SOLUBLES (VISQUEUSES), 20 g PAR JOUR

Choisissez du pain et des céréales riches en avoine, en orge et/ou en psyllium pour obtenir des fibres visqueuses (2 à 4 g par tranche de pain ou 4 à 6 g par tasse de céréales sèches). Mettez l'accent sur certains fruits (pommes, oranges, baies, kakis) et légumes (aubergines, gombos) (1 à 2 g par portion). Le moyen le plus simple d'ajouter des fibres visqueuses est de prendre un supplément (psyllium, PGX, pectine). Essayez d'ajouter 1 à 2 c. à thé d'un produit au psyllium à de l'eau ou de l'enveloppe de psyllium pure à des smoothies, du yogourt au soja ou de la compote de pommes (2 à 4 g pour 1 c. à thé).



5-10 %



## 4 PHYTOSTÉROLS, 2 g PAR JOUR

Ces substances sont naturellement présentes dans les aliments végétaux (noix, soja, pois, huile de canola), mais pour obtenir cette quantité, il est nécessaire de faire appel à un supplément ou des aliments enrichis comme les tartinades, les jus de fruits, ou les yogourts.



5-10 %



## 5 HUILES (GRAS MONOINSATURÉS), 45 g PAR JOUR

Essayez les huiles saines pour le cœur, riches en acides gras monoinsaturés. L'huile d'olive extra vierge devrait être le premier choix. Les autres choix sont les huiles de canola, de soja, de tournesol et de carthame à haute teneur en acide oléique. Privilégiez les huiles "extra-vierges" ou "pressées à froid" (15 g pour 1 cuillère à soupe d'huile). Les avocats sont également une excellente source d'acides gras monoinsaturés (9 g par ¼ de fruit).



5-10 %†



\*Santé Canada et/ou la Société Cardiovasculaire du Canada en plus du U.S. Food and Drug Administration (FDA) et/ou l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA).

† Lorsqu'il s'agit de remplacer des aliments riches en gras saturés comme le beurre.

**TOTAL: ~30%**

Dans les études cliniques contrôlées avec une adhésion complète, le C-LDL diminuent de 30%. Avec une adhésion de 50 % aux recommandations alimentaires, on observe des réductions de 13 à 17%. Les statines réduisent le cholestérol de 20 à 60%. L'efficacité du régime alimentaire ou des médicaments dépend du niveau d'adhésion.

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.

- DR. DAVID JENKINS, CRÉATEUR  
DU RÉGIME PORTFOLIO



PortfolioDiet.app

David JA Jenkins MD, PhD, DSc, Cyril WC Kendall PhD, Laura Chiavaroli PhD,  
Meaghan E Kavanagh PhD, Andrea J Glenn RD, PhD, Lilisha Burris MHS, RD,  
Emily Nicholas Angl BSc, Michael F Evans MD, CCFP, John L Sievenpiper MD, PhD, FRPCP