

FAUSSES CROYANCES

LES CREVETTES SONT RICHES EN CHOLESTÉROL



En se référant à la table belge de composition des aliments Nubel (6^{ème} édition 2017), 100 g de chair de crevettes roses apportent 120 mg de cholestérol et 100 g de chair de crevettes grises 160 mg ; avec de tels taux, les crevettes sont considérées, à juste titre, comme des aliments riches en cholestérol. Les abats (foie, rognon, ...), les mollusques et crustacés (huître, homard, ...), le foie gras, le beurre, ... sont d'autres exemples d'aliments riches en cholestérol.

POURQUOI S'INTÉRESSER AU CHOLESTÉROL ?

Le cholestérol est indispensable au fonctionnement du corps puisqu'il participe à la formation des membranes cellulaires, des hormones et des sels biliaires (nécessaires à la bonne digestion des graisses). Le foie synthétise d'ailleurs 70 % du cholestérol qui circulent dans le sang et les 30 % restants sont apportés par l'alimentation. Une prise de sang permet de doser le taux de cholestérol ; si celui-ci est trop élevé par rapport aux normes (soit > 190 mg de cholestérol total/dl de sang), il est important d'agir car il constitue un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires. Les "normes" peuvent être plus

| Aliments | Teneur en cholestérol /100 g |
|---------------------------|------------------------------|
| Cervelle de porc | 2511 mg |
| Rognon de porc | 430 mg |
| Foie gras | 395 mg |
| Foie de veau | 326 mg |
| Beurre | 240 mg |
| Huître creuse | 115 mg |
| Homard | 89 mg |
| Blanc de poulet sans peau | 62 mg |
| Viande de porc maigre | 47 mg |

Table belge de composition des aliments, 2017

sévères en présence d'autres facteurs de risque. Un taux de cholestérol trop élevé peut provenir soit d'une synthèse endogène excessive soit d'une alimentation trop riche en graisses et/ou en calories.

Les conseils alimentaires visant à contrôler le taux de cholestérol sanguin vont en premier lieu s'intéresser à la quantité et à la nature des graisses consommées. De manière générale, il

| | Teneur en cholestérol /100 g | Teneur en matières grasses /100 g | Teneur en acides gras saturés /100 g |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 125 g de crevettes grises | 200 mg | 2 g | 1 g |
| 125 g de saucisse porc/boeuf | 95 mg | 22 g | 9 g |

convient d'abord de limiter l'apport en graisses de l'alimentation (30 à 35 % de l'apport calorique total) et ensuite de veiller à consommer des graisses de bonne qualité nutritionnelle (moins d'acides gras saturés et davantage d'acides gras mono et poly-insaturés). Par ailleurs, des conseils supplémentaires vont porter sur les apports en fibres et en antioxydants (consommation suffisante de fruits, de légumes et de céréales complètes). Enfin, le Conseil Supérieur de la Santé (2016) recommande de ne pas consommer plus de 300 mg de cholestérol/jour.

Le cholestérol fait partie des lipides (matières grasses) ; il est

uniquement présent dans le règne animal et donc jamais dans les végétaux. L'exemple ci-dessus (tableau) compare les apports en cholestérol, en matières grasses et en acides gras saturés d'une portion de crevettes et d'une saucisse.

La portion de crevettes apportera 2 x plus de cholestérol que la saucisse mais environ 10 fois moins de matières grasses et d'acides gras saturés. Puisque les conseils visant à contrôler le taux de cholestérol sanguin portent en premier lieu sur une diminution de la consommation des matières grasses et des acides gras saturés, manger la portion de crevettes rencontre plus ces objectifs que manger une saucisse...

Les crevettes contiennent néanmoins une quantité non négligeable de cholestérol à laquelle il faut ajouter le cholestérol qui sera apporté par d'autres aliments consommés dans le courant de la journée (viandes, charcuteries, certaines matières grasses ajoutées aux aliments, ...) avec le risque de dépasser l'apport de 300 mg/jour ! Il est donc conseillé d'adopter une **alimentation variée**, respectueuse des **portions alimentaires** et des **fréquences de consommation** comme proposé par la pyramide alimentaire active. Elle est, une fois encore, le meilleur moyen pour concilier plaisir de manger et préservation de la santé sans bannir certains aliments des menus ! ■