

Le Kit imprimable offert

Vos outils prêts à l'emploi pour passer à l'action – à imprimer autant de fois que vous le souhaitez.

Ce que contient votre kit

- Un plan de repas de 7 jours clé en main (recettes du livre)
- La liste de courses correspondante, prête à cocher
- Une liste de courses hebdomadaire vierge à réutiliser
- Le placard anticholestérol idéal : à privilégier / limiter / éviter
- Le poster des 10 règles d'or
- Le tableau des index glycémiques des aliments courants
- Les substitutions malines en cuisine
- Le tracker du programme 8 semaines
- Les 3 modèles de suivi (journal, fiche mensuelle, courbe biologique)

Conseil : imprimez ce kit en recto, glissez-le dans une pochette ou un classeur, et gardez le plan de repas et la liste de courses sur le réfrigérateur.

Plan de repas – 7 jours clé en main

Une semaine type, équilibrée et anticholestérol, composée à partir des recettes du livre. Adaptez librement selon vos goûts et votre marché.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
Lundi	Porridge avoine-pomme-cannelle	Buddha bowl quinoa & pois chiches	Filet de cabillaud en papillote, fenouil	Yaourt grec, baies & amandes
Mardi	Overnight oats baies & noix	Salade lentilles & saumon fumé	Pavé de saumon, brocoli vapeur	Pomme & purée d'amande
Mercredi	Bircher muesli	Dahl de lentilles corail	Dorade en papillote, légumes du soleil	Mélange amandes-noix-graines
Jeudi	Pancakes avoine & myrtilles	Salade boulgour, féta, tomates	Curry de pois chiches, lait de coco	Houmous & bâtonnets de légumes
Vendredi	Tartine avocat & œuf poché	Wrap houmous & crudités	Maquereau au four & lentilles	Energy balls dattes-cacao
Samedi	Bowl cake banane-avoine-cacao	Salade niçoise revisitée au thon	Aubergines farcies quinoa & champignons	Carrés énergie avoine
Dimanche	Bircher muesli	Taboulé de quinoa, herbes & grenade	Truite aux amandes, haricots verts	Yaourt grec & fruits rouges

Astuce batch-cooking : le dimanche, préparez l'avoine, une base de légumineuses, des légumes rôtis et une vinaigrette maison. Le reste de la semaine se monte en quelques minutes.

COURSES

Liste de courses de la semaine

Tout ce qu'il faut pour le plan de repas 7 jours. Cochez au fur et à mesure. Quantités à ajuster selon le nombre de convives.

Fruits & légumes

- Pommes
- Bananes
- Citrons (jaunes & verts)
- Fruits rouges (frais ou surgelés)
- Brocoli
- Fenouil
- Tomates
- Courgettes
- Aubergines
- Poivrons
- Haricots verts
- Roquette & salade
- Oignons & échalotes
- Ail & gingembre
- Avocats
- Grenade
- Herbes fraîches (persil, menthe, basilic)

Légumineuses

- Lentilles vertes du Puy
- Lentilles corail
- Pois chiches (secs ou en conserve sans sel)

Produits laitiers allégés

- Yaourt grec 0 %
- Yaourt nature
- Féta allégée
- Ricotta allégée

Féculents & céréales complètes

- Flocons d'avoine
- Quinoa
- Boulgour
- Riz complet ou basmati
- Pain complet / intégral
- Galettes ou wraps complets

Poissons & œufs

- Cabillaud
- Saumon frais & saumon fumé
- Maquereau
- Dorade
- Truite
- Thon au naturel (conserve)
- Œufs

Épicerie, huiles, graines & oléagineux

- Huile d'olive vierge extra
- Huile de colza
- Amandes & noix
- Graines (lin, courge, chia)
- Purée d'amande & tahini
- Dattes
- Cacao non sucré
- Lait de coco léger
- Lait d'amande non sucré
- Miel d'acacia
- Moutarde & vinaigre balsamique
- Épices (curry, cannelle, curcuma)

COURSES

Ma liste de courses (à réutiliser)

Un modèle vierge pour vos courses de la semaine. Imprimez-le autant de fois que nécessaire.

Fruits & légumes

Féculents & céréales complètes

Légumineuses

Poissons, œufs & volaille

Produits laitiers allégés

Huiles, graines & oléagineux

Épicerie & épices

Divers

Le placard anticholestérol idéal

Les bons réflexes en un coup d'œil. À afficher sur la porte du réfrigérateur.

À PRIVILÉGIER	À LIMITER	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avoine & orge (β-glucanes) <input type="checkbox"/> Légumineuses (3-4 ×/sem.) <input type="checkbox"/> Fruits & légumes (5/jour) <input type="checkbox"/> Poissons gras 2 ×/sem. (oméga-3) <input type="checkbox"/> Huile d'olive & de colza <input type="checkbox"/> Amandes, noix (une poignée/j) <input type="checkbox"/> Graines de lin, chia, courge <input type="checkbox"/> Yaourt & laits fermentés <input type="checkbox"/> Aliments riches en phytostérols <input type="checkbox"/> Herbes & épices (au lieu du sel) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Viande rouge (1-2 ×/sem. max) <input type="checkbox"/> Fromages (portion modérée) <input type="checkbox"/> Beurre & crème fraîche <input type="checkbox"/> Jaunes d'œuf (selon profil) <input type="checkbox"/> Pain blanc & riz blanc <input type="checkbox"/> Jus de fruits (préférez le fruit) <input type="checkbox"/> Sel (visez < 5 g/jour) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Charcuteries <input type="checkbox"/> Viennoiseries & pâtisseries industrielles <input type="checkbox"/> Fritures & panures <input type="checkbox"/> Plats ultra-transformés <input type="checkbox"/> Sucreries, biscuits, sodas <input type="checkbox"/> Huile de palme & de coprah <input type="checkbox"/> Alcool en excès

Repère simple : remplissez la moitié de l'assiette de légumes, un quart de féculents complets ou légumineuses, un quart de protéines maigres.

À RETENIR

Les 10 règles d'or

L'essentiel de la partie médicale du livre, condensé en dix points.

1

Le cholestérol est essentiel : on régule son niveau, on ne l'élimine pas.

2

75 % du cholestérol est fabriqué par le foie : il faut agir aussi via fibres solubles, phytostérols et bons acides gras.

3

Le LDL est l'objectif n°1 : le faire baisser réduit le risque d'infarctus et d'AVC.

4

Les triglycérides chutent vite (4 à 8 semaines) si l'on réduit sucres rapides et alcool.

5

L'athérosclérose progresse en silence sur 20-30 ans : jamais trop tôt, jamais trop tard pour agir.

6

Vos cibles dépendent de votre risque global : demandez votre score à votre médecin.

7

L'alimentation peut baisser le LDL de 15 à 30 % (régimes portfolio, méditerranéen, DASH).

8

Chez les patients à haut risque, l'alimentation complète le traitement, sans le remplacer.

9

Ne modifiez jamais un traitement sans avis médical : l'arrêt brutal est dangereux.

10

L'approche gagnante combine 6 leviers : alimentation, activité physique, poids, tabac, alcool, stress & sommeil.

Ces points ne remplacent pas un avis médical individuel. Consultez votre médecin pour votre situation personnelle.

RÉFÉRENCE

Index glycémique des aliments courants

Privilégiez les aliments à IG bas pour limiter les pics de glycémie (et les triglycérides). Valeurs indicatives.

IG BAS (< 55) — à privilégier	IG
Légumineuses (lentilles, pois chiches)	25-35
Flocons d'avoine	40
Pain intégral / complet au levain	45-50
Quinoa	35
Boulgour	48
Riz basmati complet	45
Pâtes complètes al dente	40
Pomme, poire, baies	25-40
Yaourt nature / grec	15-35
Oléagineux (amandes, noix)	15
Légumes verts	< 15
Patate douce	50

IG MOYEN (55-70) — avec modération	IG
Riz basmati blanc	58
Pain de seigle	58
Ananas, banane mûre	55-60
Betterave cuite	65
Pomme de terre vapeur	65

IG ÉLEVÉ (> 70) — à limiter	IG
Pain blanc / baguette	75-95
Riz blanc à cuisson rapide	75
Purée & frites de pomme de terre	80-95
Corn flakes	80
Sucre, sodas, confiseries	65-100

L'IG dépend de la cuisson et des associations : un aliment consommé avec des fibres, des protéines ou un peu de gras voit son IG baisser.

Les substitutions malines

Des échanges simples pour alléger vos plats sans rien perdre du plaisir.

Au lieu de	Préférez	Pourquoi
Beurre	Huile d'olive ou de colza	Moins d'acides gras saturés, plus de bons gras
Crème fraîche	Yaourt grec 0 % ou lait de coco léger	Réduit fortement les graisses saturées
Sucre blanc	Fruits, compote sans sucre, un peu de miel	IG plus bas, des fibres en prime
Sel	Herbes, épices, citron, ail	Moins de sodium, mieux pour la tension
Pain blanc	Pain complet ou intégral	Plus de fibres, IG plus bas
Charcuterie	Houmous, avocat, œuf, sardines	Moins de sel et de graisses saturées
Viande rouge	Poissons gras, légumineuses, volaille	Oméga-3 et fibres, moins de saturés
Friture	Four, vapeur, papillote, plancha	Beaucoup moins de matière grasse
Mayonnaise	Sauce yaourt-moutarde-citron	Onctueux mais allégé
Fromage râpé	Levure maltée, copeaux légers	Le goût, sans l'excès de graisses

PROGRAMME

Mon tracker – 8 semaines

Une habitude par semaine. Cochez chaque jour où vous l'avez tenue.

Sem.	Objectif de la semaine	L	M	M	J	V	S	D
1	Audit & bilan de départ – Faire le point : mesures, prise de sang, photo de départ							
2	Hydratation & boissons – Remplacer sodas et jus par eau et infusions							
3	Petits-déjeuners – De l'avoine et des fibres dès le matin							
4	Fibres & légumineuses – Légumineuses 3 à 4 fois dans la semaine							
5	Les bons acides gras – Huile d'olive, poissons gras, une poignée d'oléagineux							
6	Sucre & ultra-transformés – Réduire sucres rapides et plats industriels							
7	Activité physique & sommeil – 30 min de marche/jour + sommeil régulier							
8	Bilan & durabilité – Re-mesurer et ancrer les habitudes qui ont marché							

Règle d'or du programme : on ne vise pas la perfection. Un jour manqué ? On reprend le lendemain. C'est la régularité qui compte.

SUIVI

Modèle 1 – Journal alimentaire (1 semaine)

À utiliser pendant la semaine 1 (audit), puis 3 jours par mois. Semaine du _____ au _____

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Notez aussi à part : collations et boissons, énergie (1-10), sommeil (1-10), activité physique.

SUIVI

Modèle 2 – Fiche de suivi mensuel

À remplir le 1er de chaque mois, le matin à jeun. Mois de _____

Indicateur	Valeur
Date de la mesure	____ / ____ / _____
Poids (à jeun, le matin)	_____ kg
Tour de taille (au nombril)	_____ cm
Tour de hanches (facultatif)	_____ cm
Pression artérielle (sys. / dia.)	_____ / _____ mmHg
Énergie générale (1 à 10)	_____ /10
Qualité du sommeil (1 à 10)	_____ /10
Plaisir alimentaire (1 à 10)	_____ /10
Activité physique cumulée	_____ min
Recettes du livre testées ce mois	_____ recettes

Notez aussi : 3 réussites du mois écoulé et 3 objectifs pour le mois à venir.

Modèle 3 – Courbe d'évolution biologique

À mettre à jour après chaque prise de sang (tous les 6 à 12 mois, selon l'avis de votre médecin).

Date	LDL (g/L)	HDL (g/L)	Triglycérides (g/L)
____/____/_____			
____/____/_____			
____/____/_____			
____/____/_____			
____/____/_____			
____/____/_____			
____/____/_____			
____/____/_____			

Reportez votre cible LDL selon votre niveau de risque. En cas d'évolution défavorable malgré une démarche sérieuse, consultez votre médecin.