

Conseils Hygiéno-Diététiques

DYSLIPIDÉMIE MIXTE



**ARRÊT DU
TABAC**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

En l'absence de contre-indication médicale.



30 min x 5 jours / semaine

Activité physique modérée

(ex : marche rapide, vélo, tondre la pelouse)

ou

75 min / semaine

Activité physique intense

(ex : course à pied, football)

ALIMENTS À RÉDUIRE



ACIDES GRAS TRANS

Viennoiseries,
Pâtisseries,
Biscuits apéritifs,
Biscuits sucrés, ...



ACIDES GRAS SATURÉS

Viandes grasses
(mouton, agneau, porc),
Charcuterie,
Fromage, beurre,
Crème fraîche,
Huile de palme,
Huile de coco,
Fritures, ...



GLUCIDES SIMPLES

Aliments d'index
glycémique élevé,
Pain blanc,
Pomme de terre, ...



LE SEL

Eau de cuisson,
Bouillons,
Biscuits apéritifs,
Plats préparés,
Charcuterie,
Pains, ...

ALIMENTS À PRIVILEGIER

FRUITS & LÉGUMES

5 / jour ou 400 g

Frais ou surgelés



RICHE EN POLYPHÉNOL

Raisin, pommes, fruits rouges,
agrumes, céleri, brocolis, thés,
cacao, huile d'olive vierge et huiles
non raffinées, soja, ...



RICHE EN CAROTÉNOÏDES

Carottes, citrouille, tomate, poivrons,
épinards, brocolis, abricots, orange
(en général colorés), Huiles végétales,
(sauf pamplemousse si simvastatine)



POISSONS GRAS RICHE EN OMEGA-3 **au moins 3 / semaine**

Sardine,
Maquereau,
Hareng,
Saumon, ...