



ACCOMPAGNER

HYPERCHOLESTÉROLÉMIE FAMILIALE

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR LES ENFANTS

À L'ATTENTION
DES PROFESSIONNELS

Livret élaboré par



47-83, boulevard de l'Hôpital 75013 Paris - France
contact@ican-institute.org
www.ican-institute.org



**"Toute reproduction ou distribution non autorisée
de tout ou partie des éléments et informations
de ce guide est interdite.
Toute utilisation quelle qu'elle soit
du logo ICAN est interdite
sans l'autorisation de la fondation ICAN."**

QUI ?

**Pour les enfants et adolescents vivant avec une
hypercholestérolémie familiale**

POURQUOI ?

**Prévenir les complications
cardiovasculaires
à l'âge adulte**

QUAND ?

À partir de 8 ans

LES RECOMMANDATIONS

- 1** Limiter l'apport en acides gras saturés (graisses d'origine animale) au profit des acides gras mono- ou poly-insaturés.
- 2** Utilisation d'aliments enrichis en stérols végétaux.
- 3** Conserver l'équilibre alimentaire.

MESSAGES CLÉS

DIMINUER LES GRAISSES SATURÉES

P. 5 à 11

- Adapter les conseils selon l'âge et le sexe

AUGMENTER LES ACIDES GRAS INSATURÉS

P. 12 à 13

- Poisson 2 fois par semaine
- Consommer suffisamment d'huile et bien les choisir

ASSURER UN APPORT SUFFISANT EN STÉROLS VÉGÉTAUX

P. 14 à 16

- Introduire quotidiennement des produits enrichis en stérols végétaux
- Adapter selon l'âge



**DIMINUER
LES GRAISSES
SATURÉES**



**LA CONSOMMATION DE 0%
N'EST PAS OBLIGATOIRE**

**Remplacer le
beurre par la
margarine
(cuite ou crue)**



**Consommation
des morceaux
maigres
des viandes,
2 portions par jour
et les varier**

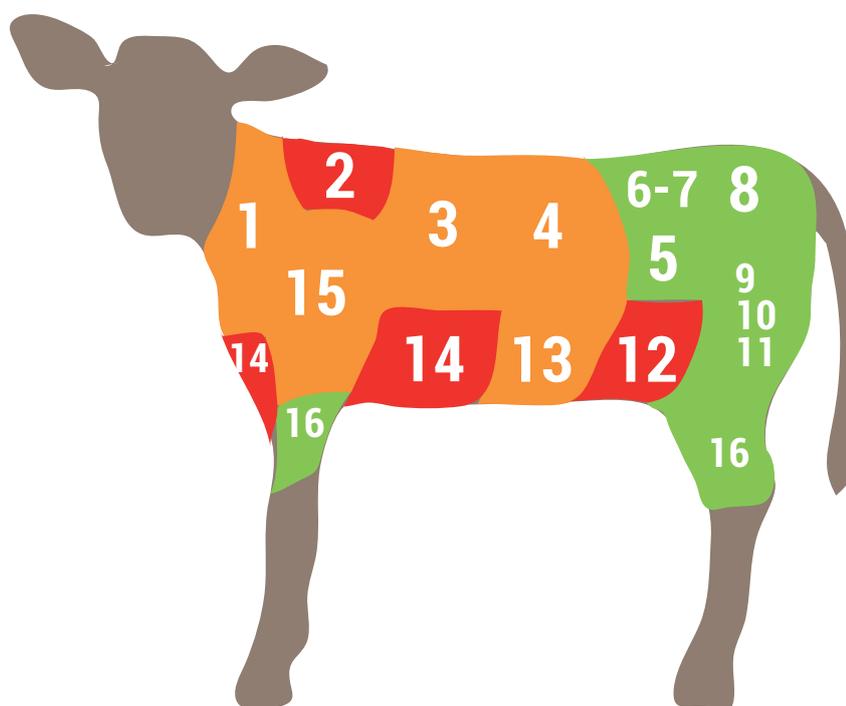


**Jambon
dégraissé et
occasionnellement
les autres
charcuteries**

CONSOMMER DES MORCEAUX MAIGRES DES VIANDES

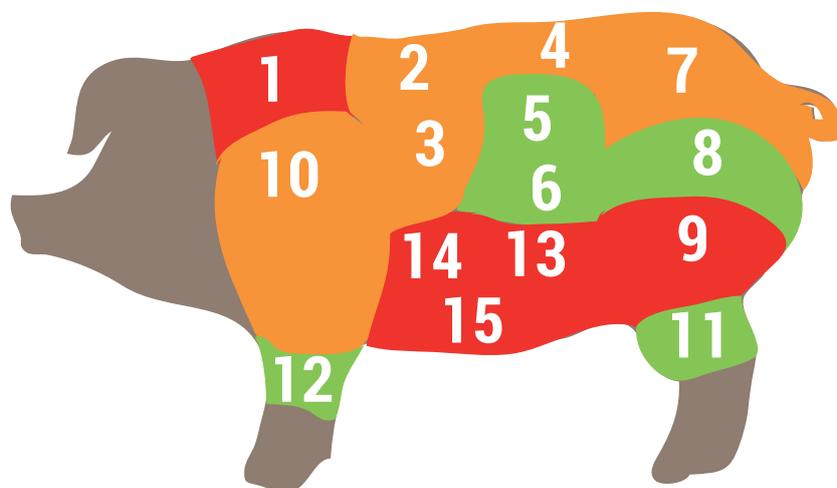


Maigre
Gras
Très gras

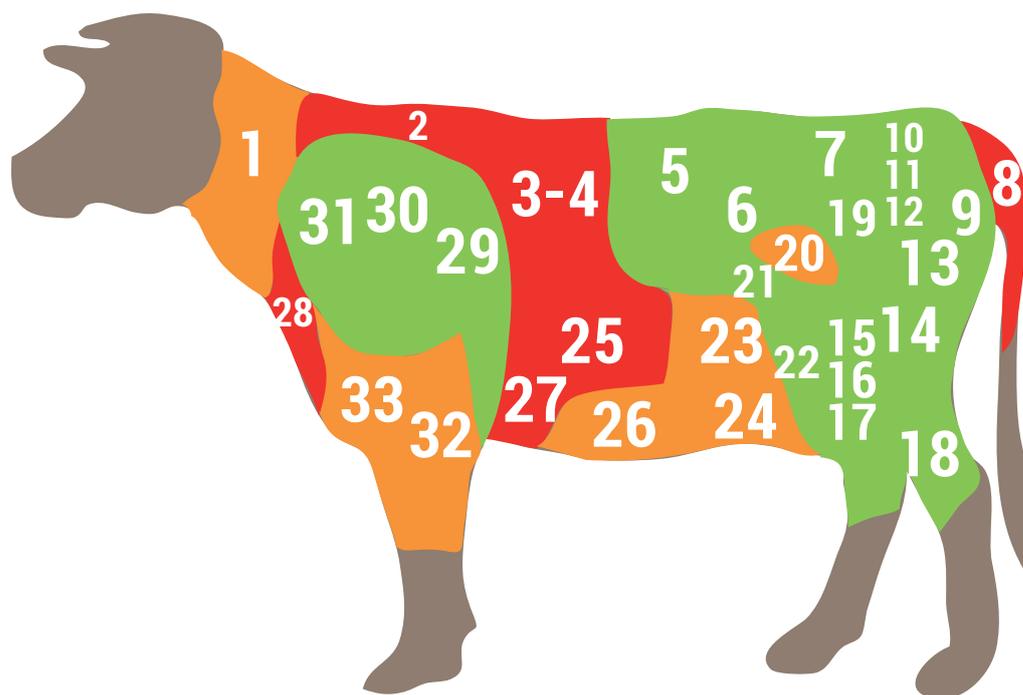


Veau : 1 Collier. 2 Côte découverte. 3 Côte seconde. 4 Côte première. 5 Filet. 6 Longe. 7 Côte filet. 8 Quasi. 9 Noix. 10 Noix pâtissière. 11 Sous-noix. 12 Flanchet. 13 Tendron. 14 Poitrine. 15 Épaule. 16 Jarret.

Maigre
Gras
Très gras



Porc :
 1 Échine.
 2 Côte seconde.
 3 Côte première.
 4 Côte filet.
 5 Filet.
 6 Filet mignon.
 7 Pointe de filet.
 8 Jambon.
 9 Grillade.
 10 Palette.
 11 Jarret arrière.
 12 Jarret avant.
 13 Plat de côte.
 14 Travers.
 15 Poitrine.



Boeuf : 1 Collier. 2 Basses côtes. 3 Côte. 4 Entrecôtes. 5 Faux filet. 6 Filet. 7 Rhumsteck. 8 Queue. 9 Rond de gîte. 10 Tende de tranche. 11 Poire. 12 Merlan. 13 Gîte à la noix. 14 Araignée. 15 Plat de tranche. 16 Rond de tranche. 17 Mouvant. 18 Gîte. 19 Aiguillette baronne. 20 Onglet. 21 Hampe. 22 Bavette d'aloyau. 23 Bavette de flanchet. 24 Flanchet. 25 Plat-de-côtes. 26 Tendron. 27 Milieu de poitrine. 28 Gros bout de poitrine. 29 Macreuse à bifteck. 20 Paleron. 31 Jumeau à bifteck. 32 Macreuse à pot-au-feu. 33 Jumeau à pot-au-feu.

APPORTS RECOMMANDÉS EN AGS * /âge/sex

Âge (ans)	Sexe	Apports recommandés en AGS pour les patients atteints d'hypercholestérolémie < ou = à 10% des lipides totaux
10-12	♂	26
	♀	24
13-15	♂	31
	♀	29
16-19	♂	35
	♀	29

Acides gras saturés*

CE QUE REPRÉSENTENT 5g DE GRAISSES SATURÉES



VIENNOISERIES

1 chausson aux pommes
1 croissant
1 pain au raisin

PÂTISSERIES BISCUITS

5 biscuits chocolatés
5 biscuits secs
2 cookies
1 éclair
1 petite tartelette
1 demi mille-feuilles
2 boules de glace
100g de mousse au chocolat
2 îles flottantes
1 crème dessert



FROMAGES ET LAITAGES GRAS



30g de fromage
1 pot de Fjord®
1 pot de Gervita®
1 pot de perle de lait
1 pot de yaourt à la grecque

VIANDES GRASSES ET CHARCUTERIES



1 côtelette d'agneau
100g d'entrecôte
100g d'échine de porc
2 travers de porc
5 tranches de saucisson sec
50g de paté de campagne
1,5 chipolata

MATIÈRES GRASSES

10g de beurre
1 cuillère à
soupe de crème fraîche





**AUGMENTER
LES ACIDES GRAS
INSATURÉS**

REEMPLACER LES GRAISSES SATURÉES PAR LES GRAISSES INSATURÉES DONT LES OMEGA 3



**PRODUITS DE LA MER:
2 FOIS PAR SEMAINE DONT
UNE FOIS DU POISSON
GRAS
(sardine,
maquereaux,
hareng, saumon).
Pensez aux poissons
en conserve et
aux poissons fumés.**

**TOUTES LES HUILES SONT BONNES :
POUR LES ASSAISONNEMENTS
OU APRÈS LES CUISSONS,
PRIVILÉGIER
LES HUILES RICHES
EN OMEGA 3
(colza, soja ou noix)**



**FRUITS OLÉAGINEUX +++
NATURES : LES AMANDES,
LES NOIX OU
LES NOISETTES
DÉCORTIQUÉES.**



ASSURER
UN APPORT SUFFISANT
EN STÉROLS VÉGÉTAUX

**Consommer
des produits
enrichis en stérols
végétaux**

**En pratique :
tous les jours
et à la bonne dose
(possibilité de les
alterner)**



**8 à 12 ans : 1 ration
13 à 19 ans : 2 rations**

**OBJECTIF :
1 A 2 RATIONS
PAR JOUR**



1 YAOURT = 1 RATION

1 DOSETTE = 2 RATIONS



1 FROMAGE BLANC = 1 RATION

1 BOUTEILLE = 2 RATIONS



10g = 1 CUEILLÈRE À SOUPE = 1 RATION



QUELQUES ÉQUIVALENCES

BESOINS EN FER ET EN CALCIUM

Âge (ans)	Sexe	Besoins recommandés en fer absorbé	ANC Calcium
7-10	♂ ♀	1,1 mg	600-800 mg
12-17	♂	1,8 mg	1200 mg
12-17	♀	2,4 mg	1200 mg

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR LE FER

Produits	Teneur en fer (mg/100g)	Coefficient d'absorption (%)	Quantité de fer absorbée (mg/100g)
Boeuf	3	20-30	0,60-0,90
Veau	1,2		0,24-0,36
Porc	1,1		0,22-0,33
Poulet/dinde	1,3		0,26-0,39
Boudin noir	23		4,6-6,9

BESOIN EN CALCIUM

Produits	1 part de calcium 150 mg
Fromage à pâte pressée cuite (ex: emmental)	15g
Fromage à pâte persillée (roquefort)	25g
Fromage à pâte molle croûte fleurie (camembert)	30g
Fromage à pâte molle croûte lavée (munster)	50g
Fromage fondu	50g
Yaourt	125g (1 pot)
Yaourt à boire	125 ml (unité: 100 ou 180 ml)
Fromage blanc	150g
Lait de vache ou de chèvre	125 ml
Petits suisses	120g (2 pots)
Contrex [®]	330 ml
Courmayeur [®]	300 ml
Hépar [®]	300 ml

Sources

ESC/EAS guidelines for the management of dyslipidaemias
European Heart Journal (2011) 32, 1769-1818
doi: 10.1093/eurheartj/ehr158

"Prise en charge thérapeutique du patient dyslipidémie"
publié par l'afssaps en mars 2005

Avis de l'anses n°2012-SA-0202
"recommandations sur les bénéfices et les risques
liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre
de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS"

Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) – AFSSA, Ed 2001.

Avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments
relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés
pour les acides gras - AFSSA – saisine no 2006-SA-0359

"Table de composition nutritionnelle Ciqua 2013"
<https://pro.anses.fr/tableciqua/index.htm>

Les Contributeurs

Marina Vignot, Coordinatrice Projet Parcours de Soins ICAN

Patrick Tounian, Chef du Service de Nutrition
et de Gastroentérologie Pédiatrique, Trousseau/ICAN

Alexandra Karsenty, Médecin, Service de Nutrition
et de Gastroentérologie Pédiatrique, Trousseau

Julie Lemale, Médecin, Service de Nutrition
et de Gastroentérologie Pédiatrique, Trousseau/ICAN

Manon Javalet, Diététicienne, Service de Nutrition
et de Gastroentérologie Pédiatrique, Trousseau

Fabienne Delestre, Diététicienne, Service d'Endocrinologie,
Pitié-Salpêtrière

Mis en forme et illustré par Michaël Mercier, ICAN

DOCUMENT RÉALISÉ POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DANS L'INTÉRÊT DES PATIENTS

Ce livret est le fruit du groupe de travail
pluridisciplinaire de l'axe « parcours de soin »
de l'IHU ICAN
en lien avec l'équipe du service
de Nutrition et de Gastroentérologie Pédiatrique
du Pr Patrick Tounian

—
Assistance Publique-Hôpitaux de Paris



47-83, boulevard de l'Hôpital 75013 Paris - France
contact@ican-institute.org
www.ican-institute.org



FÉVRIER 2016 V2.4.