



ŒUFS 101

L'excellence
au naturel, tout
simplement

Tout savoir pour mieux préparer, cuisiner et savourer vos plats classiques préférés à base d'œufs.



Les classiques

des producteurs d'œufs

11 recettes des familles de producteurs d'œufs canadiens



Les œufs simplifiés : cinq repas abordables pour toute la famille

lesoeufs.ca



j'craque pour
toi mon coco.

LES RECETTES FAVORITES DES PRODUCTEURS D'ŒUFS

10 recettes
de
producteurs
d'œufs
canadiens



LES ŒUFS À TRAVERS LE MONDE



lesoeufs.ca



j'craque pour
toi mon coco.

Choix santé



En santé
avec le
cholestérol

unoeufparjour.ca

Les

ŒUFS

...tant de choix

Les œufs
œufs de qualité supérieure
œufs biologiques Les œufs
œufs enrichis en oméga-3
œufs bruns classiques Les œufs
ariens Les œufs produits en liberté
Les œufs blancs classiques Les œufs
-3 Les œufs produits en libre parcours
œufs à teneur plus élevée en vitamines
œufs biologiques Les œufs végétariens
libre parcours Les œufs enrichis en oméga-3
en vitamines Les œufs bruns classiques
végétariens Les œufs de qualité supérieure
œufs biologiques Les œufs produits en liberté
en libre parcours Les œufs blancs classiques
œufs enrichis en oméga-3 Les œufs végétariens
œufs produits en liberté Les œufs biologiques
qualité supérieure Les œufs bruns classiques
œufs à teneur plus élevée en vitamines
Les œufs biologiques Les œufs végétariens
libre parcours Les œufs enrichis en oméga-3
en vitamines Les œufs bruns classiques
végétariens Les œufs de qualité supérieure
biologiques Les œufs produits en liberté
Les œufs blancs classiques
œufs végétariens

Un guide
pour vous
aider à choisir ce
qui est bon pour vous.

DÉMYSTIFIER LE CHOLESTÉROL

FAIT

Selon la Fondation
pour les maladies du
cœur du Canada...

« L'un des mythes qui
perdure au sujet de
l'hypercholestérolémie
est qu'elle est causée
par la consommation
d'aliments qui
contiennent du
cholestérol.

C'est faux : les
recherches ont
révélé que c'est le gras
dans les aliments,
surtout les gras saturés
et les acides gras trans,
qui est le principal
responsable de
l'augmentation du
taux de cholestérol.

En fait, ce n'est pas
le cholestérol alimentaire
qui a un effet négatif,
mais le pourcentage
de gras saturés et
de gras trans qui ont des
effets négatifs sur les
taux de cholestérol.
Les personnes qui ont des
antécédents familiaux
d'hypercholestérolémie,
sont plus sensibles et
doivent en surveiller la
consommation. » Pour
plus d'informations
sur les modes de vie
pour améliorer la santé du
cœur, consultez le site
www.coeur.ca.

Un taux sain de cholestérol sanguin peut aider à réduire les risques de maladies cardiaques. Démystifier les faits entourant le cholestérol peut aussi vous aider à faire de bons choix santé. Même les plus petits changements peuvent avoir d'importantes conséquences lorsque vous concentrez sur ce qui importe le plus.

COMPRENDRE LE CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une substance naturelle présente chez tous les animaux et les humains. Votre corps a besoin de cholestérol pour fabriquer des hormones, de la vitamine D et pour assurer la santé des parois cellulaires. C'est le foie qui fabrique la plus grande partie du cholestérol dont votre corps a besoin.

Le cholestérol alimentaire est présent dans les aliments d'origine animale comme les viandes, le poisson, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Chez la plupart des gens, le cholestérol alimentaire a peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin.

Le cholestérol sanguin est le cholestérol qui se trouve dans le sang. La quantité et le type de cholestérol sanguin peut influencer la santé de votre cœur. Il existe deux types principaux de cholestérol sanguin, soit le LDL et le HDL :

« bon » cholestérol HDL

Ce type de cholestérol peut réduire l'accumulation de plaques logées sur les parois cellulaires. Un taux élevé de HDL réduit les risques de maladies cardiaques.

« mauvais » cholestérol LDL

Ce type de cholestérol peut contribuer à une accumulation de plaques dans les artères. Un taux élevé de LDL augmente les risques de maladies cardiaques.

Parlez à votre médecin pour obtenir plus d'informations sur votre taux de cholestérol sanguin.

CE QUI IMPORTE LE PLUS

Un mode de vie salubre peut vous aider à contrôler vos niveaux de cholestérol sanguin. Le plus important est d'atteindre un poids corporel sain, faire de l'activité physique et avoir des habitudes alimentaires saines en consommant des aliments faibles en gras saturés et en gras trans.

1. Viser un poids sain - L'excédent de poids est lié à des taux plus élevés de cholestérol LDL - surtout au niveau de la taille. Il faut viser une taille inférieure à :
40 pouces (102 cm) pour les hommes
35 pouces (88 cm) pour les femmes

2. Être actif - L'activité physique peut augmenter les taux de cholestérol HDL. Il faut s'efforcer de faire de l'exercice au moins une demi-heure par jour! Consultez le *Guide d'activité physique canadien* pour obtenir des idées :
www.santecanada.ca/guideap *

3. Bien manger - Des habitudes alimentaires saines, y compris une consommation de faibles gras saturés et de gras trans, peuvent aider à réduire les taux de cholestérol. Vous pouvez consommer une portion de chacun des groupes alimentaires recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* pour un meilleur bien-être alimentaire :
www.santecanada.ca/guidealime.

Voir les conseils pratiques au verso pour un régime-santé pour le cœur.

* Ou communiquez avec votre service local de santé pour obtenir ces ressources.



Info Œufs

**Réponses à la foire
aux questions**

