



# 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](http://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](http://unoeufparjour.ca)



# 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 le 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 surveiller la  
consommation. » Pour  
plus d'informations  
sur les modes de vie  
pour améliorer la santé du  
cœur, consultez le site  
[www.coeur.ca](http://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](http://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 du *Guide alimentaire canadien* pour un meilleur bien-être :  
[www.santecanada.ca/guidealime](http://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.

A graphic element consisting of a vertical yellow bar on the left, with two white eggs positioned behind the word 'Info'.

**Info** Œufs

**Réponses à la foire  
aux questions**

