



Production de flocons et de lait d'avoine.

(un business qui demande peu de moyens et bon pour la santé)



Parcelle d'avoine.



Préparation de l'ait d'avoine.



Appareil manuel pour produire des flocons d'avoine



Flocons d'avoine vendus en paquet de 500 gr:

Les meilleures sources de fibres solubles sont la farine d'avoine et le son d'avoine.

Douniazed FATMI, Diététicienne.

Il suffit de remplacer 10 % de la farine de blé par une portion de la partie de l'orge riche en fibres.

Textes rassemblés par Djamel BELAID.

Ingénieur Agronome.

LE CONCEPT

Quelle utilisation de l'avoine?

Traditionnellement donnée aux animaux, mais bonne pour la santé humaine.

BUSINESS

L'AVOINE, UNE CEREALE MULTI-USAGE.

djamel.belaid@ac-amiens.fr 2.07.2015

En Algérie, nous cultivons de l'avoine. Mais curieusement malgré ses différentes qualités nutritionnelles, cette céréale est uniquement donnée aux animaux. Elle n'entre pratiquement pas dans l'alimentation humaine. Il y a pourtant différents formes d'usage alimentaire pour ce produit aux hautes valeurs diététiques. La société Quaker.fr est un des spécialistes des flocons d'avoine quelle décline sous la marque « Quaker Oats ».

CONSEILS

L'expérience de cette entreprise offre des possibilités pour de jeunes investisseurs désirant développer ce produit en Algérie.

L'AVOINE AU PETIT DEJEUNER

Curieusement, en Algérie ce sont les plus jeunes qui sont susceptibles de connaître les flocons d'avoine. En effet, la mode des céréales au petit déjeuner fait souvent appel à l'avoine. C'est par exemple le cas avec la société Kellogg's.

L'intérêt des flocons d'avoine au petit déjeuner consiste en leur capacité à entrer dans différents types de préparations. Sur ses paquets d'emballage, la société Quaker conseille de mélanger dans un bol les flocons d'avoine avec du lait puis de les chauffer deux minutes au four à micro-ondes. Bien sûr, du lait chaud versé sur les flocons donne le même résultat. Il est également possible de les plonger dans une casserole de lait bouillant. Mais, il est surtout possible de réduire la dose de lait et de mettre du café. Une autre solution peut être de mélanger les flocons avec du chocolat en poudre et de rajouter de l'eau chaude. D'autres préparations existent : ajout de fruits, de noix, de miel, ... etc. La société Quaker développe même un partenariat avec la Société Tropicana afin d'accompagner les

flocons du matin avec un verre « 100% pur fruit pressé Tropicana ».

Bref, chacun l'aura compris, les flocons d'avoine permettent de réduire l'utilisation du lait de vache. En effet, le mélange de tout liquide avec les flocons donne une consistance laiteuse similaire à celle du lait. Cela est tellement vrai, qu'il est possible de fabriquer du « lait d'avoine ». Des sociétés telles Bjorg.fr sont des spécialistes reconnus des lait végétaux. Outre le lait d'avoine, cette société fabrique également du lait de riz, lait de soja et du lait d'amandes.

ZOOM

Que ce soit au niveau de la cellule familiale ou au niveau macro-économique, en ces temps de tension sur le lait de vache, les flocons d'avoine s'avèrent être une des alternatives possible au « tout lait de vaches ».

Il ne s'agit pas de la négliger. Des tests de consommation devraient être réalisés afin de connaître les réactions des différentes tranches d'âge du public visé.



Appareil pour fabrication de flocons d'avoine

RBETA-GLUCANES

Quelles vertues de l'avoine?

Béta-glucanes, un effet anti-cholestérol

L'AVOINE CONTRE LE CHOLESTEROL

Mais l'avoine n'a pas que la qualité de pouvoir faire économiser le précieux lait de vache. Comme l'orge, l'avoine est riche en un type de fibres particuliers : les béta-glucanes.

Des études scientifiques attestent l'effet anti-cholestérol de ce type de fibres. Fibres, qui n'existent pas dans le blé tendre ou le blé dur que nous consommons en grande quantité en Algérie.

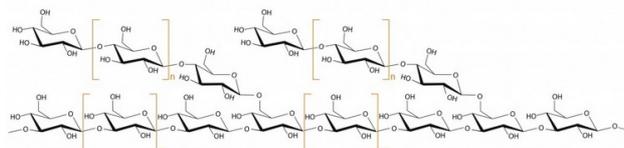
La société Quaker en fait même un argument de vente. Cette allégation figure en effet en gros caractères sur chaque paquet d'avoine. Un astérisque renvoie en bas de paquet à une explication plus détaillée. « Les béta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain ».

CONSEILS

L'action anti-cholestérol des béta-glucanes est liée à leur capacité à fixer le cholestérol. Or, ce type de fibres ne sont pas assimilées. C'est à dire qu'elles ne pénètrent pas, à travers la paroi intestinale, dans le sang. Ainsi, à son tour le cholestérol fixé aux béta-glucanes ne peut franchir la barrière intestinale.

Cette action est si puissante qu'elle est même reconnue par des organismes aussi sévères que la

FDA américaine. Outre l'éducation à la santé et la prise de conscience de chacun, on peut se demander si l'ajout de quelques grammes de béta-glucanes ne devraient pas être incorporés d'office dans le pain, les pâtes alimentaires ou la semoule.



Molécule de beta-glucane

De telles actions de santé publique ont cours dans le cas du sel de cuisine. Elles consistent en l'ajout d'iode au sel de montagne afin de lutter contre le goitre lié au manque d'iode chez les populations vivant loin du littoral marin.

ZOOM

Comme pour le petit déjeuner, la consommation de flocons d'avoine peut se faire sous différentes formes. La société Quaker propose par exemple une préparation à froid. Il s'agit de mélanger les flocons avec du lait froid, du yaourt ou du fromage blanc.

Quels moyens matériels?

Un investissement simple de départ.

COMMENCER DANS SON GARAGE

Pour un jeune investisseur urbain sans trop de moyens et qui souhaiterait se lancer dans la fabrication de flocons d'avoine l'investissement de départ est relativement minime. La raison est à rechercher dans la facilité de préparation des flocons. Après s'être procuré un stock de grains d'avoine et de les avoir triés, il s'agit tout simplement de les concasser. La société Quaker ajoute une autre étape : les flocons sont « dorés au four ». On le voit, nul besoin d'appareillage sophistiqué pour démarrer. A tel point que les premiers pas pourraient même être effectués dans une ... cuisine ou un garage.

Bien sûr ? Il s'agit de disposer d'un packaging attrayant et de sensibiliser les consommateurs par des campagnes de publicité. Mais, en Algérie, on peut compter avec le développement d'une classe moyenne de plus en plus au fait des questions de diététique.

CONSEILS

Pour un agriculteur souhaitant valoriser l'avoine qu'il produit, il s'agit là d'une opportunité très intéressante.

Enfin pour un industriel pouvant disposer ou disposant déjà d'une chaîne de conditionnement TetraPack ou de lait en sachet, il y a là une autre opportunité : produire du lait d'avoine. On peut également imaginer des mélanges de lait d'avoine avec lait de vache. De tels laits peuvent également convenir aux personnes suivant des régimes ou présentant des allergies au lactose contenu dans le

lait de vache. Pour un industriel en semoulerie et pâtes alimentaires, il est possible de rajouter une dose d'avoine dans ses produits. Cela permettrait de se différencier de la concurrence en apposant sur ses paquets « anti-cholestérol ».

Il y a là un vaste champs d'investigation pour les ingénieurs sortant de l'école des techniques agro-alimentaire de Constantine. L'avoine d'Algérie n'a pas fini de nous étonner.

ZOOM

Processus industriel : Un exemple.

Flocons d'avoine Rapidoats

Les Rapidoats sont fabriqués à partir de grains d'avoine coupés et cuits à la vapeur. Ils sont ensuite écrasés pour former les flocons

- Pour les déguster sucrés (mélanger les flocons d'avoine Bloch avec du fromage blanc ou du lait et ajouter des fruits secs ou du muesli à votre convenance).
- Pour les plus gourmands, goûtez au plaisir des petits rochers.
- Pour les déguster salés en potage (faire revenir les flocons d'avoine Bloch quelques min à la poêle et les mélanger avant de servir à votre potage).

Lien :

<http://www.europages.fr/Flocons-d-avoine-Rapidoats/BLOCH-SOCIETE-NOUVELLE/cpid-5128794.html?qs=flocons+d%27avoine>

FABRICATION

Quelles étapes (I) ?

Nettoyage et décortilage.

Le traitement des céréales est un processus composé de différentes étapes qui sont décrits ci-dessous.

Les différentes étapes

Avant que les produits puissent être livrés, il y a plusieurs étapes de production. La transformation des céréales commence pendant les mois de récolte (juillet/août) après la réception des céréales. Après le séchage, les céréales sont stockées en silos climatisés. Pendant toute l'année, les céréales sont puisées dans ce stock pour pouvoir livrer des produits frais sur demande.

1. Le premier nettoyage

Les céréales sont déversées en vrac ou reçues en sacs. Souvent il y a encore des impuretés, comme des brins de paille, des herbes, des cailloux, des céréales vides et rongés. Ces impuretés sont aspirées à l'aide d'un premier nettoyeur, une sorte d'aspirateur énorme. A l'arrivée, les céréales sont le plus souvent encore assez humides, avec un taux d'environ 18 à 20%.

2. Le séchage

Afin de pouvoir conserver les céréales sans risque de pourriture, la teneur en humidité ne pourra pas dépasser les 16%. C'est pourquoi il est nécessaire de sécher les céréales à l'aide d'air sec. Les céréales sont chauffées jusqu'à une température de 40° C au maximum, autrement la germination pourrait être annihilée. Les céréales chaudes descendent lentement et sont stockées en silos.

3. Le stockage

Après le premier nettoyage et le séchage, les céréales sont stockées en silos. Les différentes céréales ont leur propre silo, pour éviter un mélange. Les silos sont bien aérés. Chaque silo est équipé d'un thermomètre. Pendant les récoltes et les semaines qui suivent, la température est contrôlée et notée au quotidien. Au moment où les céréales ont atteint la condition requise, la température est contrôlée de façon hebdomadaire.

4. Le décortilage de l'avoine et de l'orge

La plupart des grains n'ont pas besoin d'être décortiqués ou sont achetés déjà décortiqués. Cependant, ceci n'est pas le cas pour l'avoine et l'orge.

La pellicule de l'avoine

L'avoine est enveloppée par une pellicule qui ne s'est pas soudée à la graine, mais qui est relativement libre. La pellicule est très lisse, de sorte qu'on ne peut pas utiliser un système de frottage comme pour l'orge. En mettant l'avoine dans une sorte de centrifuge, la graine est détachée de la peau. Le lot d'avoine est assorti en trois classes de grandeur. Chaque classe est décortiquée séparément, ce qui permet un réglage plus raffiné des machines. Lors le décortilage l'avoine est détaché de sa pellicule. Environ 20% des céréales n'est pas décortiqué et retourne encore une fois dans la centrifuge.

ZOOM

De cette façon environ 100 kg d'avoine non-décortiqué devient finalement 60 à 75 kg d'avoine décortiquée. Il reste 25 à 40 kg de déchets (surtout des pellicules).

La pellicule de l'orge

La pellicule de l'orge est soudée au grain et protège le grain pendant la croissance et le stockage, contre l'humidité, la moisissure et les parasites.

CONSEILS

Cette couche de protection non consommable est enlevée juste avant l'aplatissage pour conserver autant que possible le bon goût et pour protéger au maximum le grain contre la pourriture.

Sources : <http://www.dehalm.nl/fr/processus-de-production/>.

FABRICATION

Quelles étapes (II) ?

Tamissage et aplatissage

La pellicule est enlevée de façon assez traditionnelle au moyen d'un frottement intensif entre la meule roulante et la boîte métallique qui l'enveloppe, c'est un tamis qui est trop fin pour laisser passer l'orge, mais qui laisse passer les pellicules et la poussière. Suite au frottement, la pellicule se détache du grain. La machine à décortiquer peut être mise au point de façon à ce que la pellicule se détache du grain sans que le son et le germe soient touchés. Cette méthode permet de conserver au maximum la valeur nutritive.

5. Le nettoyage

Après un premier nettoyage, la poussière, les pailles, les herbes etc. n'ont pas entièrement disparu. Pour obtenir des céréales propres, il faut les « nettoyer » par aspiration et tamissage. Il est tout d'abord de les séparer par densité : la paille et les pellicules pèsent moins lourd que les céréales et les cailloux sont plus lourds. Ensuite, il existe plusieurs tamis pour tamiser les parties qui sont trop petites ou trop grandes. De cette façon, nous pouvons obtenir des céréales propres pouvant être aplaties ou vendues dans les magasins.

CONSEILS

Derrière la machine de nettoyage se trouve une « trieuse » qui sépare les céréales rondes des herbes, comme la vesce, ou de petits bouts d'argile des céréales allongées.

6. L'aplatissage

Un jour avant que les céréales soient battues, elles sont d'abord mises à tremper. Le lendemain, les céréales sont déversées dans un silo, elles tombent sur une chaîne roulante où elles sont chauffées à l'aide de brûleurs à gaz. La chaleur est transmise par radiation, ce qui est comparable aux rayons de soleil. Les céréales deviennent plus douces et plus souples. Il importe de chauffer l'avoine pendant quelques minutes, pour éviter un goût amer pendant la conservation. L'avoine contient en effet relativement beaucoup de matières grasses par rapport aux autres céréales. Si le grain est endommagé, l'avoine risque de devenir rance, sous

l'influence d'un enzyme (lipase). Le préchauffage interrompt l'activité de cette enzyme et le flocon garde son bon goût. Suite au préchauffage, l'amidon du grain est suffisamment lié pour que le flocon ne se décompose pas. Après le chauffage, les céréales sont laminées sous forme de flocons grâce à des laminoirs, ensuite ils tombent sur une bande, refroidissent et sèchent.

7. Le mélange des mueslis

Les mueslis sont mélangés à l'aide d'un mélangeur en acier inoxydable, que nous avons conçu nous-mêmes. Il est important d'éviter la « cassure » des flocons. Ce mélangeur est rempli par le haut du mélange demandé à ce moment. Pour éviter que les mueslis soient cassés, le temps de mélange est aussi court que possible, mais suffisant pour obtenir un bon mélange. Un mélange peut se composer de :

-flocons de sept céréales -flocons de quatre céréales
-flocons de trois céréales -flocons croustillants -fruits
subtropicaux (par exemple des raisins, abricots, raisins de
Corinthe) -fruits du Nord (par exemple des pommes,
poires, prunes et fruits de bois) -noix, moulues ou non

ZOOM Après le mélange, les mueslis sont conditionnés en emballage pour la grande consommation ou en conteneurs roulants pour être transportés à la machine de conditionnement.

8. L'emballage

L'emballage est entièrement automatisé. Le produit est tout d'abord pesé, ensuite le nom du produit, le code à barres et la date de conservation sont imprimés sur le film. Le film est entraîné par un dispositif automatisé. Le sachet ainsi constitué est alors soudé hermétiquement au bas et au dos, rempli et finalement fermé hermétiquement en haut. Lors du remplissage du sachet, le produit passe par un détecteur de métaux. Ensuite, les sachets sont transportés vers une table et emballés en cartons. Enfin, le nom du produit et la date de conservation sont imprimés sur le carton.

Sources : <http://www.dehalm.nl/fr/processus-de-production/>.

BETA-GLUCANES

Quels modes d'actions?

Des fibres qui bloquent le cholestérol

Notre sante

Avoine et orge, contre les excès de cholestérol

Manger des fibres pour diminuer la quantité de graisses dans le sang. En voilà une idée intéressante... mais que l'on n'aurait pas imaginée sans les avancées de la recherche en nutrition !

3 g par jour de bêta-glucanes

Depuis les années 1960, les études donnent les mêmes résultats : certaines fibres, appelées bêta-glucanes, permettent de réduire l'excès de cholestérol dans le sang, un trouble appelé hypercholestérolémie.

Et, depuis 2009, le groupe d'experts de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESA), qui vérifie la véracité des allégations santé couramment utilisées, a reconnu que l'allégation « que le bêta-glucane d'avoine réduisait le cholestérol présent dans le sang » était véridique.

Dès lors, combien faut-il en manger ?

Une consommation de 3 g par jour de bêta-glucanes est recommandée pour bénéficier de cet effet santé. Elle entraînerait une diminution moyenne de 0,036 g/l du mauvais cholestérol, soit une baisse de 10 % du risque de voir ses artères se boucher au point que le sang ne puisse plus circuler.

Cette solution alimentaire n'est pas à négliger, quand 4 à 10 % de la population française souffrent de quantités trop élevées de graisses (ou lipides) dans le sang (on parle d'hypercholestérolémie quand les taux de cholestérol dépassent les 2 g/l à 2,2 g/l et d'hypertriglycéridémie lorsque le taux de triglycérides dépasse les 1,5 g/l).

A tel point que les autorités françaises estiment que ces troubles constituent un véritable problème de santé publique... qui pourrait être partiellement résolu en adoptant une alimentation adaptée.

Stop : tu ne passeras pas !

Mais avant de manger davantage d'avoine, la curiosité pousse à se demander comment ses bêta-glucanes influencent les taux de cholestérol dans le sang.

CONSEILS

Les mécanismes d'action ne sont pas encore bien définis, mais les scientifiques soupçonnent que l'effet des bêta-glucanes n'attendrait pas l'intestin pour se révéler : au contraire, il se manifesterait dès qu'on les mange !

On absorbe moins de cholestérol et de lipides!

Les bêta-glucanes augmenteraient l'activité des lipases, des enzymes digestives qui découpent les lipides et les empêchent d'être absorbés au niveau de l'intestin. Et si on en absorbe moins, il y en a également moins dans le sang !

ZOOM

Ces fibres solubles se placeraient également autour du cholestérol et des sels sécrétés par le foie, pour les empêcher de former les structures, appelées micelles, qui leur permettent de franchir la barrière de l'intestin. Dès lors, on absorbe moins de cholestérol et de lipides !

Produits à base d'orge

<http://www.bahadourian.com/l-orge-41R.html>



Farine d'Orge
Paquet 1kg
2,95€ TTC

Orge Perlé
Paquet 1kg
2,75€ TTC

Semoule d'Orge
"Frik"
Paquet 500g
3,95€ TTC

Semoule d'Orge Fine
Paquet 1kg
2,45€ TTC

Semoule d'Orge
Grosse
Paquet 1kg
2,45€ TTC

BÊTE-GLUCANES

Quels apports quotidiens?

3 grammes de bêta-glucanes représente une prévention.

Bêta-glucanes, où vous cachez-vous ?

Certains scientifiques, comme le Pr Jean-Louis Schlienger, endocrinologue à l'hôpital de Strasbourg, estiment que consommer quotidiennement au moins 3 grammes de bêta-glucanes représente une prévention.

Ces fibres solubles visqueuses se trouvent principalement dans le son des céréales, tels que l'avoine et l'orge, mais également dans certains champignons, comme l'Agaricus... c'est-à-dire dans la levure de boulanger !

ZOOM

Pour ne parler que de l'avoine, 80 % de ses fibres solubles sont des bêta-glucanes. Cette quantité diminue un peu dans ses produits dérivés.

Ainsi, 100 g de son d'avoine apportent 7,6 à 8 g de bêta-glucanes, mais 100 g de flocons ou de farine d'avoine n'en apportent plus que de 4 à 5 g.

Miam, du pain à l'avoine

Manger de l'avoine, d'accord, mais cette plante ne court pas les rues ! C'est pourquoi, au Royaume-Uni, un pain a été développé avec sa farine. Elle remplace 50 % de la farine de blé. Deux tranches de Hovis Hearty Oats, c'est le nom de ce fameux

pain, apportent un gramme de bêta-glucanes, soit un tiers des apports quotidiens conseillés. Ce pain est également pauvre en graisses saturées, ce qui contribue d'autant à réduire les taux de cholestérol.

De leur côté, des chercheurs canadiens, de l'Unité de recherches fondamentales sur l'orge et de l'Unité de recherches sur le blé panifiable, ont décidé d'ajouter une toute petite quantité de fibres d'orge au pain, pour en améliorer la qualité nutritionnelle.

Résultats : un pain de plus belle apparence et de bon goût ... sans oublier qu'il est également riche en bêta-glucanes !

CONSEILS

Pour atteindre les recommandations nutritionnelles, il suffit de remplacer 10 % de la farine de blé par une portion de la partie de l'orge riche en fibres.

Et pour les chercheurs, il s'agit d'une solution très intéressante, car elle combine des produits bons pour la santé, sans perdre le bon goût du pain.

Quels résultats cliniques?

Des résultats concluants menés de façon scientifique.

Barley lowers not one but two types of 'bad cholesterol', cuts cardiovascular risk, review suggests

Toronto, June 8, 2016. By Kendra Stephenson
Eating barley or foods containing barley significantly reduced levels of two types of "bad cholesterol" associated with cardiovascular risk, a St. Michael's Hospital research paper has found.

Barley reduced both low-density lipoprotein, or LDL, and non-high-density lipoprotein, or non-HDL, by seven per cent.

The review also indicated that barley had similar cholesterol-lowering effects as oats, which is often the go-to grain for health benefits.

The research review, published today in The European Journal of Clinical Nutrition, included 14 studies on clinical trials conducted in seven countries, including Canada.

It is the first study to look at the effects of barley and barley products on both LDL and non-HDL cholesterol in addition to apolipoprotein B, or apoB, a lipoprotein that carries bad cholesterol through the blood. Measuring non-HDL and apoB provides a more accurate assessment for cardiovascular risk, as they account for the total 'bad cholesterol' found in the blood.

"The findings are most important for populations at high risk for cardiovascular disease, such as Type 2 diabetics, who have normal levels of LDL cholesterol, but elevated levels of non-HDL or apo B," said Dr. Vladimir Vuksan, research scientist and associate director of the Risk Factor Modification Centre of St. Michael's.

ZOOM

"Barley has a lowering effect on the total bad cholesterol in these high-risk individuals, but can also benefit people without high cholesterol."

High cholesterol and diabetes are major risk factors for cardiovascular disease and stroke, historically treated

with medications. However, Dr. Vuksan's research and work focuses on how dietary and lifestyle changes can reduce these risk factors.

"Barley's positive effect on lowering cholesterol is well-documented and has been included in the Canadian strategy for reducing cardiovascular risk," said Dr. Vuksan. "Health Canada, the FDA and several health authorities worldwide have already approved health claims that barley lowers LDL cholesterol, but this is the first review showing the effects on other harmful lipids."

Despite its benefits Dr. Vuksan said barley is not as well-established as some other health-recommended foods – such as oats. Barley consumption by humans has fallen by 35 per cent in the last 10 years. Canada is one of the top five world producers of barley – almost 10 megatonnes per year - but human consumption accounts for only two per cent of the crop yield, with livestock making up the other 98 per cent.

"After looking at the evidence, we can also say that barley is comparably effective as oats in reducing overall risk of cardiovascular disease" said Dr. Vuksan.

Barley is higher in fibre, has twice the protein and almost half the calories of oats, which are important considerations for those with weight or dietary concerns.

CONSEILS

Dr. Vuksan said barley can be enjoyed in a variety of ways. He recommends trying to incorporate barley into existing recipes, using it as a substitute for rice or even on its own - just like oatmeal.

Media contacts

For more information or to arrange an interview with Dr. Vuksan, please contact:
Leslie Shepherd, Manager, Media Strategy, St. Michael's Hospital.
416-864-6094
shepherdl@smh.ca

Kendra Stephenson, Communications Advisor – Media. 416-864-5047. stephensonk@smh.ca

Le cholestérol, un « agent double » (I)?

Tout se joue d'abord dans l'assiette

Le cholestérol, un « agent double » ?

13 novembre 2016 Douniazed FATMI, Diététicienne

Tout se joue d'abord dans l'assiette

Pour faire baisser le mauvais cholestérol, on commence par corriger certaines erreurs alimentaires. Il n'est plus question d'imposer un régime draconien, impossible à suivre. Ce sont les graisses saturées que l'on trouve dans les aliments d'origine animale (viandes ou charcuteries grasses, produits laitiers entiers, pâtisseries...) qu'il faut réduire car elles augmentent le mauvais cholestérol. Souvent, elles contiennent également une quantité non négligeable de cholestérol (beurre, œufs, abats).

ZOOM

En revanche, les graisses mono-insaturées que l'on trouve dans l'huile d'olive, de colza, d'arachide les avocats, les noix, les graisses de canard ou d'oie... ont l'avantage de faire baisser le « mauvais » cholestérol et d'augmenter le « bon ».

Apport raisonnable de graisses polyinsaturées

Il est également conseillé de maintenir un apport raisonnable de graisses polyinsaturées présentes dans les poissons gras (saumon, sardines, thon, maquereau, hareng...) et dans certaines huiles végétales (tournesol, soja, noix, maïs...). Elles contribuent à « fluidifier » le sang, limitent le risque de thrombose et donc d'infarctus.

Enfin, il est important de consommer beaucoup de fruits, de légumes et de céréales riches en vitamines anti-oxydantes qui empêchent l'oxydation du mauvais cholestérol. Ce régime doit être suivi pendant trois à six mois pour voir si l'on obtient une baisse du cholestérol.

Si les chiffres sont revenus à des valeurs normales, il suffit de continuer à suivre ces règles diététiques.

Les hypolipémiants ne dispense pas d'un régime alimentaire

Dans le cas contraire, un traitement médical sera envisagé. Cependant, la prise de médicaments hypolipémiants (faisant baisser le niveau des lipides sanguins) ne dispense jamais d'un régime alimentaire, ni d'une hygiène de vie correcte (pratique régulière d'un exercice physique et arrêt du tabac).

Conseils généraux

Les conseils généraux pour une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie exigent de :

-**Pratiquer une activité physique** régulière d'un minimum 30 minutes de marche rapide ou soutenue par jour ;

-**Manger lentement** et boire suffisamment (minimum 1.5l) ;

-**Varié son alimentation** (pour éviter la monotonie et la redondance de certains aliments trop riches).

Conseils spécifiques

En ce qui concerne les conseils spécifiques à une alimentation limitée en cholestérol, il est stipulé de :

CONSEILS

Privilégier l'huile d'olive pour la cuisson ;

Remplacer le beurre par la margarine ;

Privilégier les viandes maigres (poulet sans peau, dinde, veau, rumsteck...) ;

Privilégier les poissons (2 à 3 fois par semaine minimum) et les crustacés (1 fois par semaine) ;

Pas plus de deux œufs, deux fois par semaine en évitant le jaune ;

Favoriser les fruits (2 à 3 par jour maximum) et les légumes cuits ou crus.

Rédaction : Douniazed FATMI, Diététicienne.

Veillez consulter notre site : www.aconalgerie.com

CHOLESTEROL

Le cholestérol, un « agent double » (II)?

Consommer plus de fibres est essentiel.

Aussi, consommer plus de fibres est essentiel.

En effet, les fibres sont essentielles à une saine alimentation, mais la plupart d'entre nous en consommons moins de la moitié de la quantité recommandée. Un adulte en bonne santé a besoin de 21 à 38 g de fibres par jour.

Une alimentation saine pour le cœur comprend des aliments plus riches en fibres.

Les bonnes sources de fibres se retrouvent dans des groupes d'aliments qui contiennent des glucides complexes tels que les produits de grains entiers comme le riz brun et la farine d'avoine ainsi que les légumes et fruits.

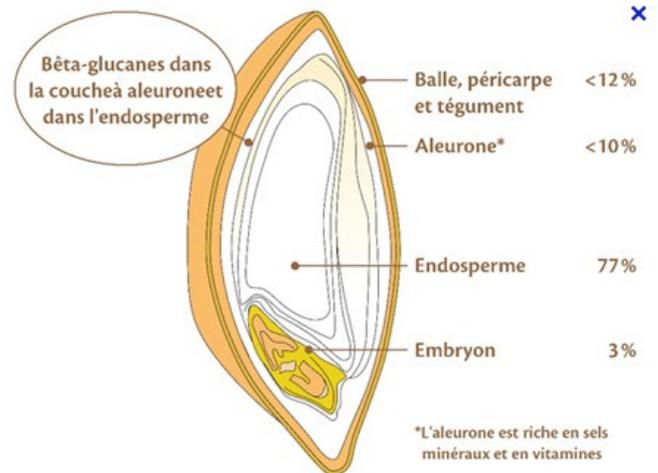
On retrouve deux sortes de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.

ZOOM

Les fibres solubles peuvent contribuer à réduire le cholestérol et à contrôler le taux de sucre dans le sang.

Les meilleures sources de fibres solubles

Les meilleures sources de fibres solubles sont la farine d'avoine et le son d'avoine, les légumineuses comme les haricots, pois et lentilles séchés ainsi que les aliments riches en pectine comme les pommes, les fraises et les agrumes. On retrouve aussi des céréales et des produits en vente libre qui contiennent du psyllium, une fibre soluble.



Au moment des emplettes, il est recommandé de lire attentivement les étiquettes des aliments et rechercher les grains entiers à 100% ou le blé entier à 100% avec le germe au début de la liste des ingrédients et vérifier la teneur en fibres dans le tableau de valeur nutritive. Les produits contenant 2g ou plus de fibres par portion sont des choix sains.

CONSEILS

En modifiant simplement son alimentation, on peut faire déjà baisser son taux de cholestérol de 15%.

Rédaction : Douniazed FATMI, Diététicienne.
Veuillez consulter notre site : www.aconalgerie.com

CHOLESTEROL

Quel rôle de l'orge?

L'orge réduirait de 7% les taux des 2 types de mauvais cholestérols

L'orge, un allié contre le mauvais cholestérol

08 juin 2016 Le Parisien

L'orge réduirait de 7% les taux des deux types de mauvais cholestérols, le LDL et le non HDL.

Des chercheurs canadiens ont mis en évidence les vertus anti-cholestérol de l'orge. Cette céréale riche en fibres réduirait de 7% le taux des deux types de mauvais cholestérols-LDL et non HDL- associés au risque cardiovasculaire.

Selon une dernière étude, publiée aujourd'hui dans l'European Journal of Clinical Nutrition, l'orge, tout comme l'avoine, réduirait le risque de maladie cardiovasculaire, lié au mauvais cholestérol: Le LDL et le non HDL. Le second est obtenu après avoir retité le taux de bon cholestérol appelé HDL (lipoprotéine de haute densité).

ZOOM

L'action de cette céréale riche en fibres pourrait principalement bénéficier aux patients souffrant de diabète de type 2 qui affichent des taux élevés de cholestérol-notamment le non HDL- mais aussi aux personnes saines, souligne l'étude menée dans 7 pays.

L'orge, riche en fibres

Riche en fibres, l'orge est aussi deux fois plus protéinée et moitié moins calorique que l'avoine. Des critères qui peuvent s'avérer important pour les personnes qui doivent surveiller leur poids ou leur régime alimentaire.

Ces deux céréales sont particulièrement riches en bêta-glucane, fibre soluble très visqueuse qui, à raison de 3 g par jour (soit l'équivalent de 30 à 40 g d'avoine ou d'orge), abaisse le cholestérol total et les LDL.

14 essais cliniques

Les 14 essais cliniques menés dans 7 pays différents ont montré que les patients voyaient leur taux de mauvais cholestérol baissé de 7%.

Au cours des dix dernières années, la consommation d'orge a baissé de 35 % dans le monde. Le Canada est un des cinq premiers producteurs mondiaux- presque 10 mégatonnes par an - mais la consommation humaine représente seulement 2% de la production. Dans le pays, son utilisation fait partie des traitements des maladies cardiovasculaires.

Nombreuses possibilités de consommer de l'avoine et de l'orge

Il existe de nombreuses possibilités de consommer de l'avoine et de l'orge qui contiennent par ailleurs beaucoup de vitamines et de minéraux : le son, la farine, les grains entiers ou concassés et les flocons. Ils peuvent ainsi accompagner tous les repas de la journée. La consommation recommandée moyenne de fibres est de 30 grammes par jour.

CONSEILS

Consommer du pain avec des fibres est aussi une option. Pour atteindre les recommandations nutritionnelles, il suffit de remplacer 10 % de la farine de blé par une portion de la partie de l'orge riche en fibres.

Pour consulter l'étude :
http://www.stmichaelshospital.com/media/detail.php?source=hospital_news/2016/0608
Relaxnews

Il suffit de remplacer 10 % de la farine de blé par une portion de la partie de l'orge riche en fibres.

BETA-GLUCANE

Comment fonctionne le bêta-glucane d'avoine?

L'absorption de cholestérol dans les voies sanguines s'en trouve ainsi réduite.

Mode de fonctionnement

Comment fonctionne le bêta-glucane d'avoine?

Les produits Friend Oatwell® fournissent du bêta-glucane.

Il s'agit d'une fibre alimentaire soluble bénéfique pour la santé qui réduit, prouve à l'appui, le taux de cholestérol sanguin.

Cela fonctionne de la manière suivante: durant leur transit à travers le tube digestif, les fibres solubles sont découpées.

Elles forment alors un gel qui fixe les substances de type cholestérol, comme les acides biliaires riches en cholestérol.

L'absorption de cholestérol dans les voies sanguines s'en trouve ainsi réduite. Le mauvais cholestérol (LDL) est intercepté sans que cela compromette le bon cholestérol (HDL).

Beta Glucan

Le secret de l'avoine? Ses fibres alimentaires solubles que l'on nomme bêta-glucane.

L'efficacité au service de la santé

Ce que l'on supposait depuis longtemps déjà, est désormais prouvé scientifiquement: l'avoine a une action bénéfique sur notre santé. Grâce à sa richesse en bêta-glucane, cette céréale aide à réduire le taux de cholestérol. Friend Oatwell® devient le partenaire incontournable de votre plan alimentaire.

ZOOM EFSA

Friend Oatwell® a reçu la plus belle distinction de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Celle-ci a en effet officiellement confirmé les propriétés bienfaitrices du bêta-glucane d'avoine sur la santé.

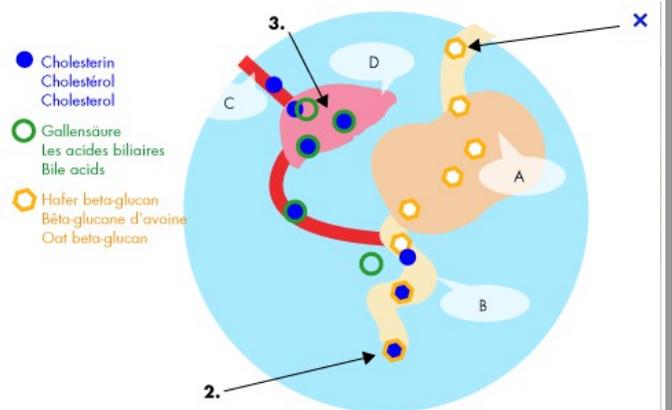
Légendes du schéma :

1: Bêta-glucane d'avoine

2: Le bêta-glucane fixe les acides biliaires, lesquels sont alors éliminés par les voies naturelles.

3: Cela stimule la synthèse de nouveaux acides biliaires dans le foie, laquelle consomme du cholestérol et réduit naturellement le taux de cholestérol sanguin.

A: Estomac | B: Intestins | C: Sang | D: Foie



CONSEILS

Une consommation quotidienne de 3 grammes de bêta-glucane d'avoine suffit à réduire le taux de cholestérol dans le sang.

Sources :

<http://www.friendoatwell.ch/fr/la-recherche-et-friend-oatwell/mode-de-fonctionnement/>

LAIT

Comment préparer du lait d'avoine?

Deux recettes à la portée de chacun.

La recette de Lilly

Ingrédients

- 100g de flocons d'avoine
- 1 L d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 càs de sirop d'agave (facultatif)

Préparation



Les flocons d'avoine sont mixés avec de l'eau

* Placez les flocons d'avoine dans le blender ainsi qu'une pincée de sel, une cuillère à soupe de sirop d'agave et enfin 1L d'eau.

* Commencez le mixage pendant environ 30 secondes, puis faites une petite pause.

* Recommencez à mixer de nouveau pendant quelques secondes.

* A l'aide d'un sac à lait végétal ou d'une passoire à maille fine, filtrez votre lait et gardez le résidu des flocons d'avoine pour d'autres recettes.

CONSEILS

Voilà votre lait est prêt, vous n'avez plus qu'à le mettre en bouteille et le conserver 4-5 jours au frigo si vous n'avez pas tout bu avant !

ZOOM

Vidéo : Lait d'avoine fait maison en quelques minutes ☆
Chez Lilly.

<https://youtu.be/Gy45-1EJcIo>

Fabriquer du lait d'avoine

Le lait d'avoine contient du gluten.

Le lait d'avoine par sa haute teneur en fibres aide à éliminer le cholestérol en excès. Il est conseillé aux diabétiques pour son action hypoglycémiante.

Ce lait végétal apporte des fibres et contient des vitamines du groupe B, mais aussi E, K, des sels minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, sodium), des oligo-éléments (iode, manganèse).

Ingrédients

- 5 c. à s. de flocons d'avoine (Quaker oats) (environ 30 g.),
- (eau de trempage),
- 1 litre d'eau.

Préparation

Rincez les flocons d'avoine et faites tremper toute la nuit.

Mettez dans une passoire et rincez à nouveau.

Mettez les flocons et le litre d'eau dans une casserole.

Portez à ébullition. Surveillez car la préparation monte dans la casserole comme du lait.

Puis laissez mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Laissez reposer ¼ heure hors du feu.

Mixez puis filtrez au travers d'une passoire à mailles fines.

ZOOM

Avec de l'eau et une boîte de 500 g. de flocons d'avoine (prix approximatif 1,90 euro.), on fabrique environ 16 litres de lait d'avoine !

Avec 500 g. de flocons d'avoine on fabrique environ 16 litres de lait d'avoine !