



# Alimentation et santé cardiovasculaire

Brochure informative



Centre Hospitalier  
Regional de Verviers

## Conseils généraux :

REDUIRE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

AUGMENTER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS D'ORIGINE VEGETALE

LIMITER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS AYANT UN GOUT  
« SUCRE» ( biscuits, chocolat,...)

LIMITER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS RICHES EN SEL

## ALIMENTATION ET EXCES DE TRIGLYCERIDES

Il existe une relation étroite entre le taux de triglycérides et l'alimentation ainsi que les boissons (sucrées, alcoolisées et édulcorées), l'excès de poids augmentant les facteurs de risques des maladies cardiovasculaires.

Un taux anormalement élevé de triglycérides peut entraîner des problèmes pancréatiques .

### Excès pondéral et tour de taille :

- Plus le poids est élevé, plus le risque cardiovasculaire est élevé.
- Plus le tour de taille est élevé, plus le risque cardiovasculaire est élevé.

### **On recommande :**

- Un tour de taille de 88 cm maximum chez la femme.
- Un tour de taille maximum de 102 cm chez l'homme.

Diabète : un diabète mal équilibré augmentera les risques.

Alcool : une consommation de plus de 2 verres de vin par jour augmente les risques cardiovasculaires.

Aliments riches en sucres et graisses : augmentent les risques cardiovasculaires ( biscuits, bonbons, chiques, chocolat, fritures, charcuteries ...).

## QUE FAIRE ?

**BOUGER** plus régulièrement (voir tableau joint).

**REDUIRE** la consommation de sucres, aliments sucrés et graisses.

**LIMITER** la consommation d'alcool : maximum 2 verres/jour.

**AUGMENTER** la consommation de poisson y compris les poissons gras (saumon sauvage, thon, maquereau, sardines,...).

**RETIRER** la partie grasse de la viande (partie blanche visible).

**CONSOMMER MODEREMENT** les féculents : pommes de terre, pâtes, riz, pain (surtout si vous avez un excès de poids mais sans les supprimer).

## QUEL SPORT PRIVILÉGIÉ ?

Corde à sauter	4x15 minutes / semaine
Jogging, vélo elliptique, tapis roulant	2x45 minutes / semaine
Rameur	2x50 minutes / semaine
Aquagym	2x45 minutes / semaine
Fitness, zumba, bodypump	2x45 minutes / semaine
Marche, marche nordique	20 minutes / jour
Vélo	20 minutes / jour

**TOUJOURS DEMANDER CONSEIL A VOTRE MEDECIN AVANT DE PRATIQUER UNE NOUVELLE ACTIVITE PHYSIQUE.**

# ALIMENTATION ET EXCES DE CHOLESTEROL

## QU'EST-CE QUE LE CHOLESTEROL ?

Le cholestérol est une graisse indispensable à l'organisme qui circule dans les vaisseaux (petits et gros) ainsi que dans les artères MAIS qui doit rester dans des valeurs biologiques bien déterminées.

**70 % du Cholestérol est fabriqué par le foie.**

**30 % du Cholestérol provient de notre alimentation.**

## COMMENT MODIFIER L'ORIGINE ALIMENTAIRE DES GRAISSES ?

### PRIVILEGIER les «BONNES GRAISSES»

= graisses riches en Acides Gras Insaturés :

- Produits d'origine végétale : fruits, légumes, fibres.
- Tous les poissons même gras.
- Les huiles d'olive, colza, arachide.
- Les viandes blanches (volaille sans la peau).

### EVITER les «MAUVAISES GRAISSES»

= graisses riches en Acides Gras Saturés :

- Graisses animales : bœuf, porc gras, foie, jaune d'œuf, lait entier et dérivés.
- Fritures en général.
- Pâtisseries grasses.
- Plats prêts à l'emploi.

Le **BON CHOLESTEROL (HDL)** est celui qui protège la paroi des vaisseaux et récupère l'excès de cholestérol dans les organes, le rapporte au foie où il sera éliminé de l'organisme.

Le **MAUVAIS CHOLESTEROL (LDL)** est celui qui s'accumule à l'intérieur des parois des vaisseaux et artères et forme des plaques d'athéromes qui risquent de boucher les vaisseaux et les artères.

# FACTEURS FAVORISANT LA FORMATION DES PLAQUES D'ATHEROMES

Tabac : Si vous désirez arrêter de fumer, il existe diverses aides possibles.

- ligne : [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be) - 0800 11 100
- Tabacologue.
- Traitements divers comme hypnose.

Diabète : Bien surveiller la glycémie et suivre les conseils nutritionnels.

Hypertension : Eviter l'excès de sel (charcuteries, pain, fromages, chips, bouillon cube, salière à table).

Sédentarité : Augmenter l'activité physique comme conseillé dans le tableau ci-inclus.

Excès de poids : Surveiller régulièrement son poids et consulter un spécialiste si vous observez une prise de poids importante ou si un excès de poids est déjà présent.

Stress : Pratiquer une activité sportive, régulière ou relaxante.

# QUE FAIRE ?

## 1. Bouger au moins 30 minutes chaque jour

## 2 . Changement d'alimentation :

Augmenter l'apport en FIBRES solubles : riz complet ou riz sauvage, pâtes complètes, boulgour, quinoa, céréales complètes, gruau d'avoine.

Augmenter la consommation de légumes en général : crus, cuits, potage, tomate surtout sous forme cuite.

Augmenter la consommation de fruits, 2 par jour (consommer toujours la pelure bien lavée de la pomme).

Manger 30 gr de fruits secs (noix) 1 jour/2.

Cuisiner à l'huile d'olive première pression, huile d'arachide, huile de tournesol.

Varié les types d'huiles : noix, noisette pour les crudités.

Consommer des aliments à base de SOJA (produits Alpro).

Limité la consommation des ŒUFS (3/semaine maximum) ou consommer des œufs Columbus ou Belovo (vendus en grandes surfaces).

Remplacer le beurre par de la margarine riche en esters de Stanols/Stérols ou margarine Alpro, Belovo, Belolive, Bertolli ou beurre « VITAL ».

Consommer 3 x/semaine du poisson dont 2 x du poisson gras : harengs, maquereau, sardine, saumon, thon.

Manger des aliments riches en ANTIOXYDANTS : tomates cuites, choux, avocats, raisins noirs, carottes bien colorées, myrtilles, fraises, framboises.

Limitier la consommation de charcuteries et fromages à plus de 30 % de MG.

### **3. Modes de cuisson : privilégier :**

**Grillades** sur feuille de cuisson ou dans récipient ad hoc (pas grillade à sec).

**Cuisson dans une poêle** avec revêtement anti-adhésif avec un filet d'huile.

**Wok** avec un peu d'huile.

**Four** avec un peu d'huile.

**Eau+ plantes aromatiques ou bouquet garni:** pour la cuisson des poissons

Vous pouvez trouver des recettes «Bonnes pour le cœur» sur le site suivant :

**[www.becel.ca/fr/becel/recettes-bonnes-pour-le-coeur](http://www.becel.ca/fr/becel/recettes-bonnes-pour-le-coeur)**

Vous pouvez vous procurer un «Kit Bécel Pro Activ» gratuit sur le site suivant :

**[www.reduisonslecholesterol.be](http://www.reduisonslecholesterol.be)**

Vous trouverez des informations utiles sur le site de la ligne cardiologique Belge

**[www.liguecardiologiquebelge.be](http://www.liguecardiologiquebelge.be)**



[www.chrverviers.be](http://www.chrverviers.be)



*Editeur responsable : Eric Brohon, Directeur Médical.  
Rue du Parc, 29 - 4800 Verviers.*