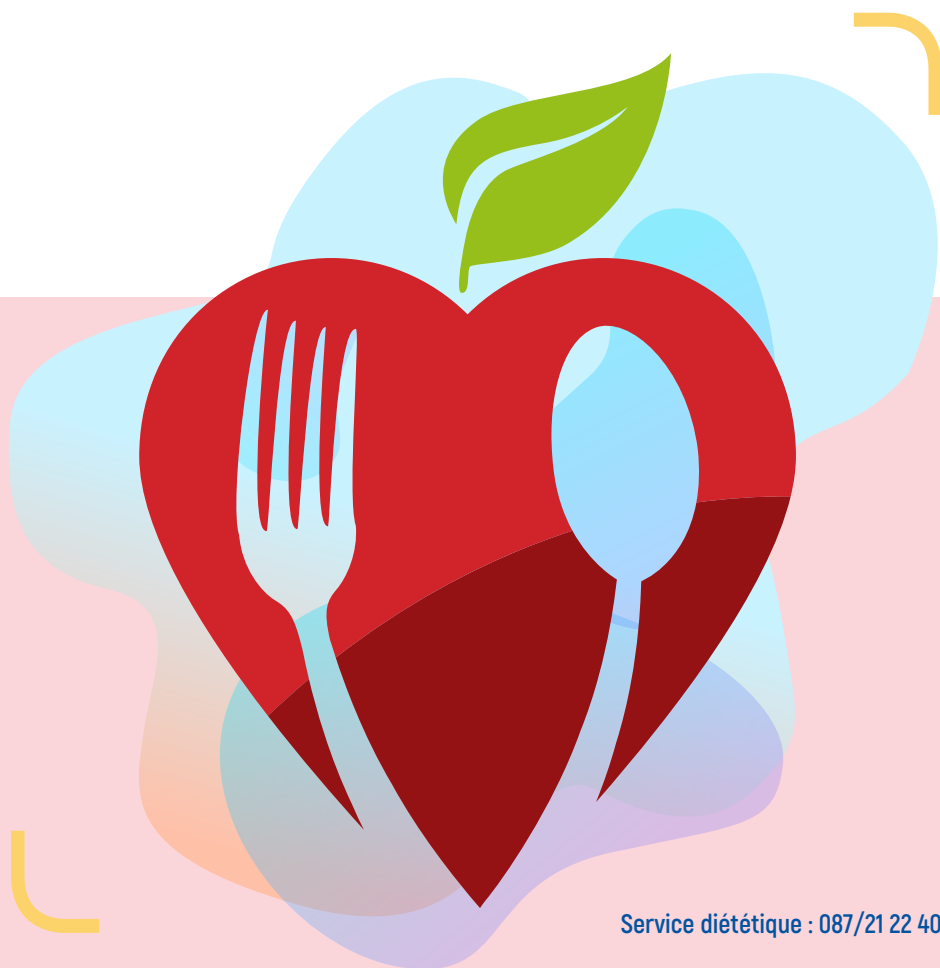


ALIMENTATION ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



Service diététique : 087/21 22 40

Une alimentation saine pour limiter les maladies cardiovasculaires

Le système cardio-vasculaire, constitué du cœur et des vaisseaux sanguins, a pour fonction de distribuer, via le sang, l'oxygène et les nutriments nécessaires à la vie.

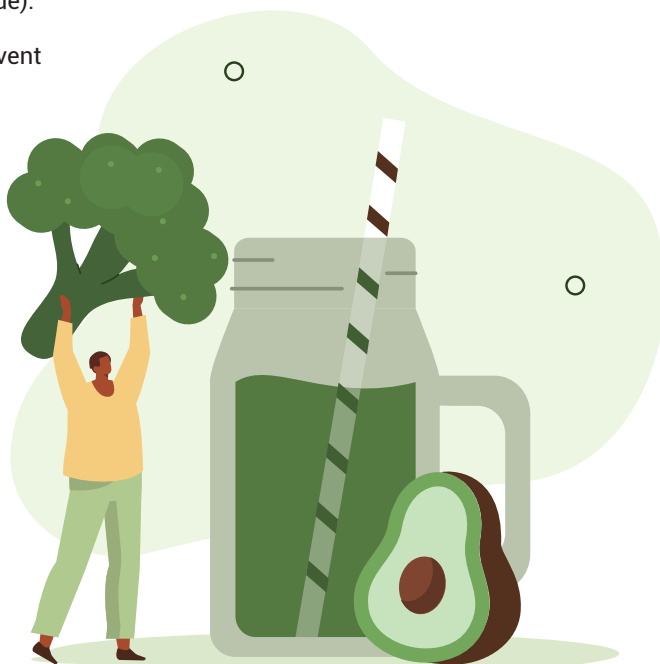
Les maladies cardiaques les plus souvent rencontrées sont l'insuffisance cardiaque, les troubles du rythme, les valvulopathies, les accidents vasculaires cérébraux ou encore les thromboses veineuses profondes.

Celle qui nous intéresse plus particulièrement ici, s'appelle l'**insuffisance corona-rienne** qui se produit lorsque les artères coronaires s'obstruent par des **plaques d'athérome**.

Ces plaques sont des dépôts de graisse recouverts d'une capsule fibreuse plus ou moins épaisse et solide. Le **cholestérol** en est, d'ailleurs, leur principal composant.

Les artères coronaires obstruées ne fournissent plus suffisamment d'oxygène au muscle du cœur qui soit se plaint (angine de poitrine), soit se nécrose (infarctus du myocarde = crise cardiaque).

Ces artères bouchées doivent être traitées rapidement.



POUR CE FAIRE, PLUSIEURS MÉTHODES PEUVENT ÊTRE UTILISÉES SELON LA SITUATION :

- La dilatation par ballonnet
- Le stent coronaire
- Le pontage

Les maladies coronariennes sont la première cause de mortalité dans le monde (selon l'OMS) avec 16 % de décès. Ces décès sont ceux qui ont le plus augmenté depuis 2000.

En Belgique, près d'une centaine de personnes meurent chaque jour de maladies cardiovasculaires, soit plus de 30.000 personnes par an.

70 % des Belges de plus de 40 ans ont un taux de cholestérol trop élevé.



► En mangeant sainement, vous pouvez agir sur ce cholestérol !

Quels sont les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires ?

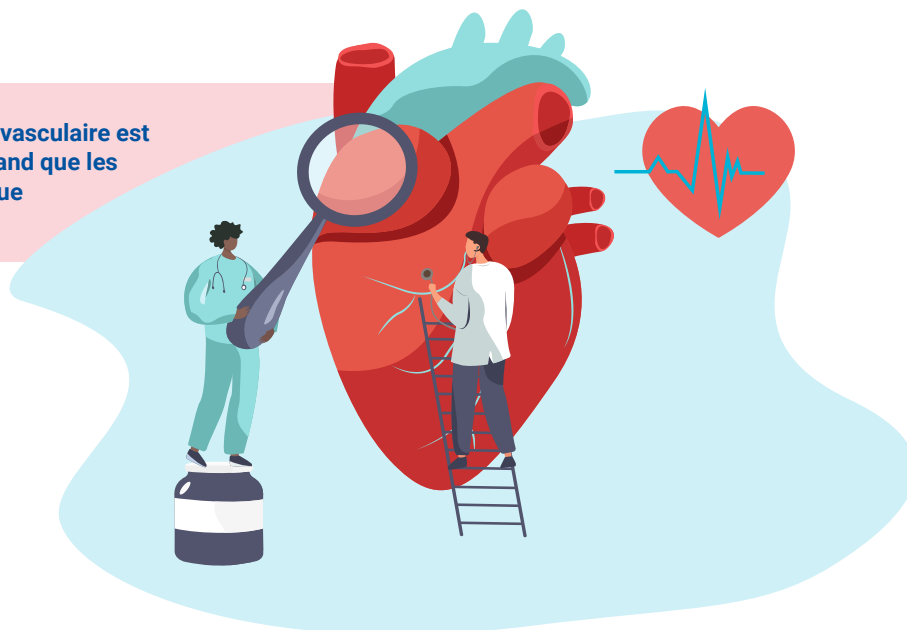
FACTEURS DE RISQUE NON MODIFIABLES :

- L'hérédité familiale
- Le sexe
- L'âge

FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES :

- Le tabac (consultez un tabacologue - www.tabacstop.be)
- L'hypertension artérielle
- Le stress
- L'obésité
- Le diabète
- Le manque d'activité physique (bougez au moins 30 minutes par jour)
- L'alimentation de mauvaise qualité
- La consommation excessive d'alcool
- Le taux élevé de mauvais cholestérol

► Le risque cardiovasculaire est d'autant plus grand que les facteurs de risque s'additionnent.



SÉDENTARITÉ



HÉRÉDITÉ



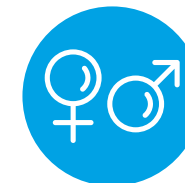
TABAC



ALCOOL



TAUX DE
CHOLESTÉROL
ÉLEVÉ



SEXE



HYPERTENSION
ARTÉRIELLE



DIABÈTE
TYPE 2



SURPOIDS

Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires

Un peu de théorie...

QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL ?

Le cholestérol est une graisse indispensable à l'organisme qui circule dans les vaisseaux (petits et gros), mais qui doit rester dans des valeurs sanguines bien déterminées.

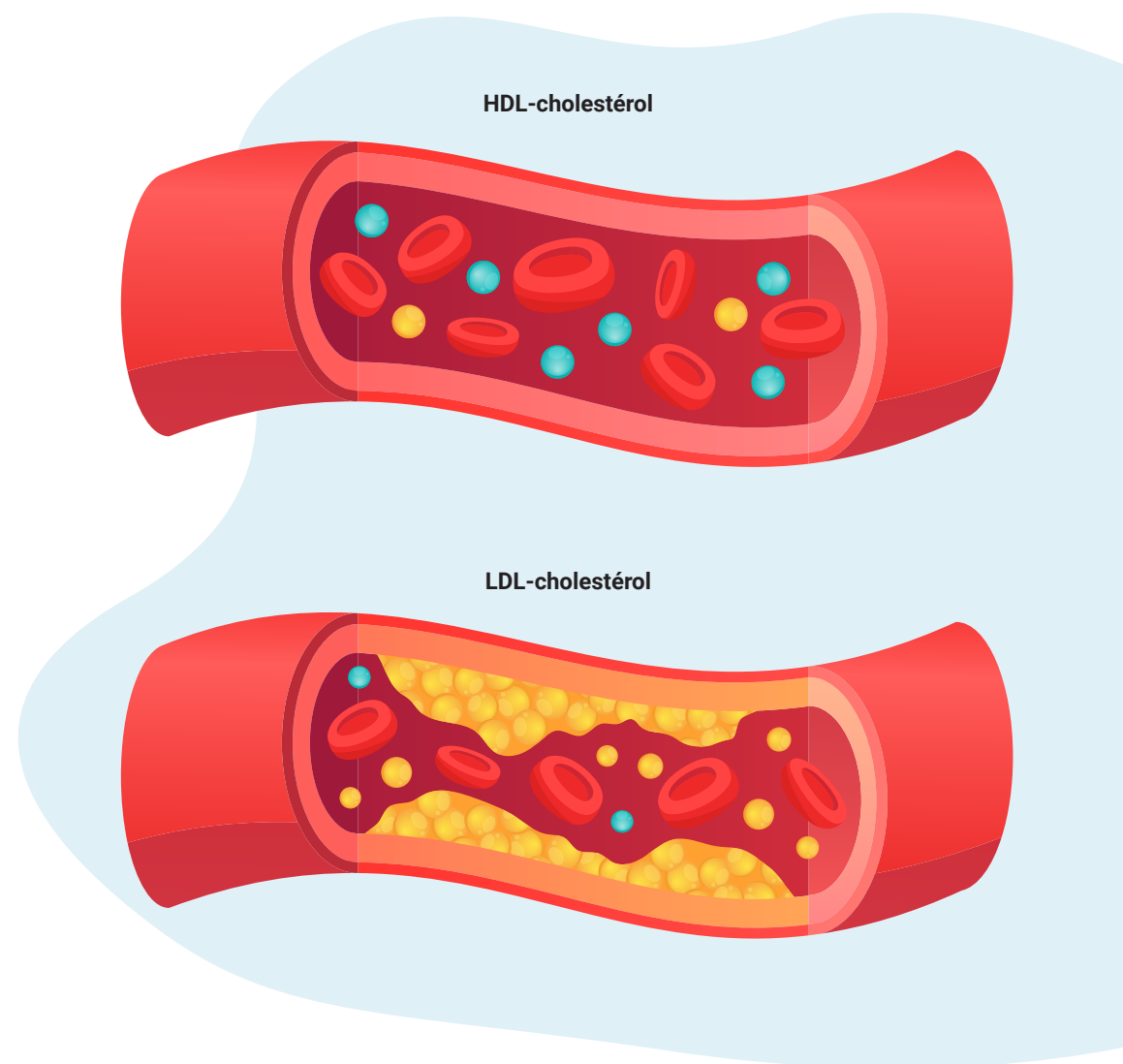
S'il est principalement fabriqué par le foie (70%), une partie provient également de notre alimentation (30%).

IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE CHOLESTÉROLS :

- **Le LDL-cholestérol (le mauvais cholestérol)** qui est susceptible de s'accumuler à l'intérieur des parois des artères et de former des plaques d'athérome. Ces plaques risquent de boucher les artères.
- **Le HDL-cholestérol (le bon cholestérol)** qui protège la paroi des vaisseaux et élimine l'excès de mauvais cholestérol.
- **Les triglycérides**, formés à partir de sucre et d'alcool, représentent une réserve importante en énergie. Toutefois, ils peuvent s'avérer néfastes pour la santé lorsqu'ils se retrouvent en trop grande quantité dans le sang.

► En optant pour de bonnes habitudes, on peut :

- Réduire la quantité de mauvais cholestérol
- Réduire la quantité de triglycérides
- Limiter la diminution du bon cholestérol
- Augmenter l'élimination du cholestérol



En pratique...

QUE FAIRE EN CAS D'EXCÈS DE LDL-CHOLESTÉROL ?

Limiter les aliments riches en acides gras saturés. Nous les retrouvons principalement dans :

• Les viandes :

- 🚫 Limiter les viandes grasses et charcuteries grasses
- ✅ Privilégier les morceaux maigres (voir tableau page 14)

• Les produits laitiers :

- 🚫 Limiter le lait entier et autres produits laitiers entiers (yaourts au lait entier, yaourts à la grecque, crèmes fraîches, puddings, etc.)
- ✅ Privilégier les laits (demi-)écrémés, crèmes fraîches (demi-)écrémées, les yaourts maigres, fromage blanc 0%, les alternatives végétales à base de soja

• Les fromages :

- 🚫 Limiter les fromages à pâte dure et à pâte molle (max. 30g par jour)
- ✅ Privilégier les fromages frais

• Les matières grasses :

- 🚫 Limiter le beurre, le saindoux, la graisse de bœuf et certaines huiles végétales (huile de palme, de coco, de coprah)
- ✅ Privilégier l'huile d'olive en première intention pour la cuisson. D'autres huiles peuvent également convenir. Ne pas cuisiner avec du beurre ou des matières grasses végétales solidifiées.

• Les sauces :

- 🚫 Limiter les sauces grasses (béchamel, béarnaise, mayonnaise, etc.)
- ✅ Privilégier les sauces tomates, au yaourt, à la moutarde, etc.

► **Et les œufs ? Une consommation raisonnable, c'est-à-dire 2 œufs 2 à 3x/semaine pour environ 7 œufs/semaine peut se concevoir sans problème. Privilégier les œufs enrichis en Oméga 3 (de types Colombus, Ovyta, Cocorette, etc.).**

ASTUCES POUR ADOPTER DE BONNES HABITUDES :

- Augmenter la consommation d'**origine végétale**, consommer des aliments à base de soja.
- Augmenter la consommation de **poissons gras** (hareng, maquereau, sardine, saumon thon, etc.) qui contiennent des bonnes graisses : les **Oméga 3**.
- Augmenter les **fibres alimentaires** (céréales complètes, légumes, fruits, fruits oléagineux, légumineuses, graines) à 25-30g/j.
- Assaisonner vos légumes avec des huiles riches en Oméga 3 (huile de colza, huile de noix, de noisette, de lin) et en variant les types d'huiles.
- Privilégier les modes de cuisson pauvres en matière grasse pour les viandes (grillade sur feuille de cuisson, poêle avec un revêtement antiadhésif, wok, four, bouillon) et utiliser l'huile d'olive si vous souhaitez en ajouter.



QUE FAIRE EN CAS D'EXCÈS DE TRIGLYCÉRIDES ?

Éviter les aliments riches en **sucre** et limiter l'**alcool**.

• Les produits sucrés :

- 🚫 **Limiter le sucre ajouté** (café, thé, autre), miel, sirop, confiture, cacao, chocolat, massepain, nougat, biscuits, crèmes glacées, mousses au chocolat et autres desserts sucrés en général...
- 👍 Si vous souhaitez en consommer, choisissez les confitures allégées en sucre, les compotes et sirops sans sucre ajouté, le chocolat noir, non fourré et non praliné, les biscuits les plus secs possible, avec le plus de fibres possible, et moins de sucre (de types Petit Beurre, Betterfood, Vitabis, Nic-Nac, Crackers, Grany aux céréales...).
- 🚫 **Ne consommez pas de produits pour diabétiques**, ceux-ci sont souvent riches en fructose, qui se transforme rapidement en triglycérides.
- 🚫 **Évitez les boissons sucrées** (sodas, limonades, grenadines, jus de fruits, cafés sucrés, thés sucrés, apéritifs, etc.).
- 🚫 **Limiter les boissons alcoolisées** : une bouteille de bière de type pils (250 ml), un verre de vin (120 ml) ou un verre de spiritueux (40 ml) correspondent à environ 12 g d'alcool.

Selon les dernières recommandations, la consommation d'alcool pour les femmes doit être inférieure à 10 g/j (soit max. 1 verre) et inférieure à 20 g/j (soit max. 2 verres) pour les hommes.

Qu'en est-il du sucre des fruits ?

Les fruits apportent une quantité non négligeable de sucre (=fructose) qui se transforme rapidement en triglycérides.

« Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ! »
= 2 portions de fruits et 3 de légumes.

Une portion correspond à 80g à 100g (ce qui équivaut, en moyenne, à la taille d'un poing ou à deux cuillères à soupe pleines).



▶ La pyramide alimentaire est un bon outil pour vous guider dans les fréquences et les quantités d'aliments à consommer au quotidien. Vous pouvez la retrouver sur :



PROPOSITION D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE :

Déjeuner

• Pain gris, mêlé, aux céréales

• Beurre frais gratté ou minarine enrichie en oméga 3

• Garniture :

> fromage blanc frais (type Petit Gervais)

> **ou** 30g de fromage en tranches : gouda, édam...

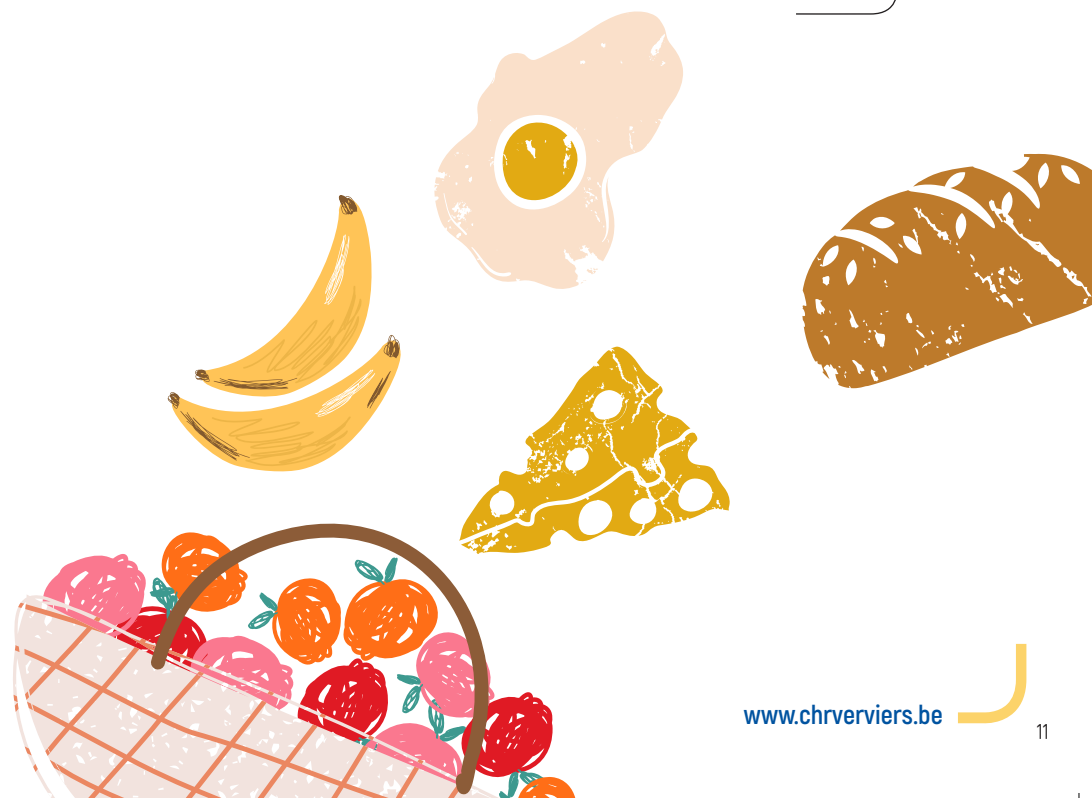
> **ou** 30g de fromage fondu

> **ou** charcuterie maigre (jambon, filet de poulet, rôti de porc...)

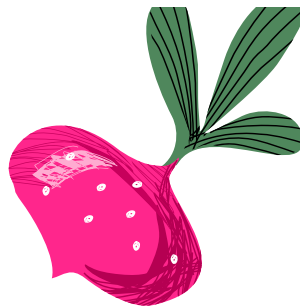
Attention aux viandes fumées qui sont très salées

> **ou** 2 œufs préparés sans matière grasse
(à la coque, brouillés, sur le plat, durs)

> **et/ou** confiture, sirop 100% fruit ou sans sucre ajouté



Repas chaud

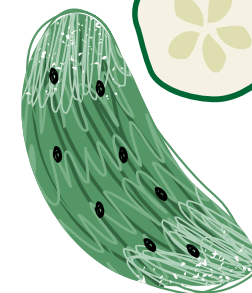
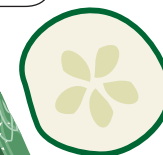
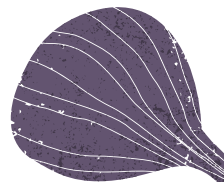


- Potage de légumes sans matière grasse
- Viande maigre, poisson ou 2 œufs préparés sans matière grasse
- Féculents : pommes de terre nature, au four, en purée (avec du lait 1/2 écrémé), ou pâtes complètes, intégrales ou riz complet, sauvage ou du blé précuit de type Ebly, quinoa, semoule, etc.
- Légumes cuits + assaisonnement léger (éviter les sauces béchamel, les crèmes entières, les mayonnaises)
- Cuisson à l'huile d'olive



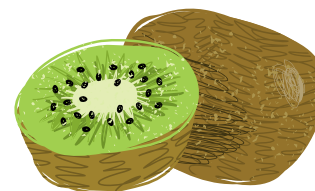
Repas du soir ou de midi

- Pain gris, mêlé, aux céréales
- Beurre frais gratté ou minarine enrichie en oméga 3
- Garniture :
 - > fromage blanc frais (type Petit Gervais)
 - > ou 30g de fromage en tranches : gouda, édám...
 - > ou 30g de fromage fondu
 - > ou charcuterie maigre (jambon, filet de poulet, rôti de porc...) Attention aux viandes fumées qui sont très salées
 - > ou 2 œufs préparés sans matière grasse (à la coque, brouillés, sur le plat, durs)
- Légumes crus + assaisonnement (une huile riche en oméga 3, éviter les mayonnaises)



Dessert ou collation :

Un fruit ou un laitage maigre, ou une poignée de fruits oléagineux, ou, parfois, un biscuit sec.



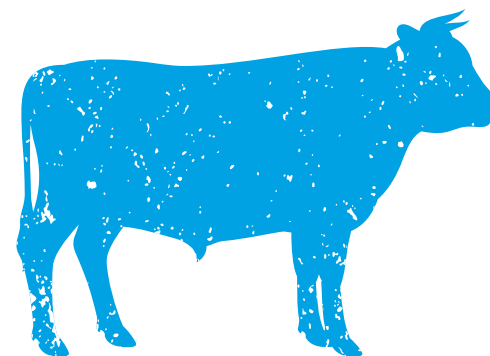
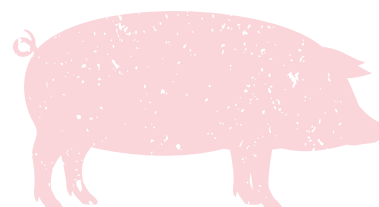
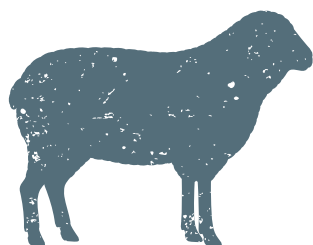
Boissons :

Eau plate ou légèrement pétillante, ou café, thé, tisane sans sucre ajouté. Éviter les sodas, jus de fruits, grenadines et autres boissons sucrées. Limiter l'alcool.

TABEAU DES VIANDES

Type de viande	Morceaux maigres - <10 % de lipides
Volaille	Cuisse de poulet sans peau, escalope de poulet/dinde, poitrine de poulet sans peau, carbonnade de dinde, rôti de dinde, haut de cuisse de dinde, pilons de dinde, blanquette de dinde, pintade, filet de canard sans peau, caille, dindonneau sans peau
Veau	Blanquette, contre-filet, filet, escalope, sauté, côtelette, médaillon, rôti, osso-buco, noix
Bœuf	Beefsteak, rumsteck, tournedos, chateaubriand, faux-filet, contre-filet, filet, rosbif, bavette, américain nature, bavette, carbonnade, basses côtes et côte à l'os Blanc-Bleu Belge
Porc	Rôti au carré, filet mignon, jambon, carré dégraissé
Agneau/mouton	Selle
Autres	Lapin, steak d'autruche, steak de cheval

Morceaux mi-gras - 10 à 20 % de lipides	Morceaux gras - >20 % de lipides
Hachis, escalope panée, canard rôti sans peau, pigeon sans peau	Poule à bouillir avec peau, canard rôti avec peau, foie gras, pigeon avec peau
Poitrine, oiseau sans tête, carré, côte, quasi, épaule, collier	
Entrecôte, steak, hachis, côte à l'os Angus, langue, steak haché Blanc-Bleu Belge	Côte à l'os, côte au spiralingue, filet américain préparé, merguez
Côtelette, plat de côte, rôti au jambon, travers, épaule	Jarret, échine, spiralingue, chipolata, hachis, saucisse, lard
Gigot, côte, collier	Côtelette, épaule, poitrine, merguez



Merci pour votre confiance



LA TOURELLE

Rue du Parc, 29
B-4800 Verviers

PELTZER

Rue de Liège, 107
B-4800 Verviers

POLYCLINIQUE CRESCEND'EAU

Boulevard des Gérardchamps
B-4800 Verviers

POLYCLINIQUE D'AUBEL

Rue la Kan, 79
B-4880 Aubel

POLYCLINIQUE MEYERBEER

Avenue Reine Astrid, 232
B-4900 Spa

087 21 21 11

www.chrverviers.be