

Conseils diététiques pratiques pour les patients à risque cardiovasculaire

Les maladies cardiovasculaires constituent la principale cause de mortalité dans le monde. Leur origine est influencée par différents facteurs, appelés "facteurs de risque cardiovasculaires". Certains sont malheureusement non modifiables ; tels que l'âge (le risque augmente avec celui-ci), le sexe (risque plus élevé chez les hommes que les femmes pré-ménopausées) ou l'hérédité. D'autres facteurs sont cependant directement liés à notre alimentation et notre mode de vie. Il s'agit du tabagisme, de l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol, l'excès de poids ou encore le diabète. Ce sont ces paramètres qui augmentent le risque cardiovasculaire global d'un individu.

Une alimentation saine (adaptée aux besoins nutritionnels afin de conserver un poids sain) couplée à une bonne hygiène de vie (tabac-free, gestion du stress, activité physique régulière...) ainsi qu'un traitement médicamenteux approprié (si besoin) sont les meilleurs atouts pour se protéger des maladies cardiovasculaires.

Conseils diététiques

Les recommandations nutritionnelles dans le cadre de la prévention de maladies cardiovasculaires se basent sur les principes de l'alimentation variée et équilibrée en ciblant quelques aliments.

1. Eaux et boissons non sucrées

Boire minimum quotidiennement un litre et demi d'eau ou de boissons non sucrées et non alcoolisées (tisanes, thés, infusions...). Les boissons light ne sont pas comprises dans cette catégorie. Limiter la consommation de café à 4 tasses par jour.

2. Les féculents

Tels que les pâtes, riz, pain, quinoa, pommes de terre, semoule... Ces aliments fournissent de l'énergie au cours de la journée et sont à consommer à chaque repas de préférence "complets" et cuits sans matière grasse (cuisson à l'eau, à la vapeur...).

3. Les fruits et légumes

Ces aliments sont riches en eau, contiennent des fibres, vitamines, minéraux, antioxydants... Ils sont donc incontournables dans la prévention des maladies cardiovasculaires ! Manger chaque jour 5 portions de fruits et légumes par jour (soit environ 400 g) en

variant les couleurs et les formes (cuits, crus, potage, compote, salade...). Exemple pour une journée : 2 à 3 fruits du volume d'une pomme de 150g et des légumes (1 bol de potage + 1/2 assiette de légumes cuits ou crus).

4. Les aliments contenant des protéines

Tels que les viandes, volailles, poissons, oeufs et alternatives végétariennes. Ces aliments sont indispensables mais la quantité est à limiter à environ 200g par jour car ils sont sources de cholestérol et de graisses saturées. Penser également à varier vos choix protéinés.

Exemples :

- Poissons : minimum 2 fois par semaine dont une fois du poisson gras (saumon, thon, maquereau, sardines, anguille, hareng, truite).
- Coquillages et crustacés : sont riches en cholestérol mais ils sont maigres, ne contiennent pas de graisses saturées et sont relativement riches en graisses insaturées oméga 3. Ils ne sont donc pas à proscrire dans le cadre d'une alimentation hypocholestérolémiant mais à limiter à +/- 1 fois par mois.
- Viandes blanches maigres (veau et porc : rôti, filet pur, carré, sauté, mignonnette) : minimum 1 fois par semaine.
- Volailles maigres et lapin/lièvre : minimum 2 fois par semaine (blanc de poulet, de dinde, dindonneau, autruche, pigeons, perdrix sans la peau car elle est très riche en cholestérol). Le canard et l'oie sont plus gras.
- Viandes rouges (boeuf, cheval, bison, chevreuil, biche : filet pur, steak, américain nature, rosbif, onglet) : maximum 1 fois par semaine car ils sont plus riches en graisses saturées et cholestérol.
- Viandes hachées, viande d'agneau et de mouton : maximum 1 fois par semaine car très riches en graisses, surtout saturées et en cholestérol.
- Abats (foie, rognons, trips, coeur, cervelle) : à éviter car excessivement riches en cholestérol.
- oeufs : maximum 3 à 4 par semaine, y compris les oeufs intégrés dans les préparations (gaufres, crêpes, mayonnaise...). Penser aux oeufs riches en oméga 3.
- Les alternatives végétariennes (Tofu, Quorn, Tempé...) sont très intéressantes dans le cadre d'une alimentation de prévention cardiovasculaire car ils ne contiennent pas de cholestérol et sont pauvres en graisses saturées (exceptés les versions panées).

5. Les produits laitiers

Soit les fromages, yaourts et autres laitages, le lait ainsi que les alternatives végétales.

Ces aliments contiennent du calcium, des vitamines A-D et des protéines.



Recommandations : 2 à 3 portions/jour sous forme maigre ou demi-écrémée (les versions entières sont plus riches en graisses saturées et cholestérol). Exemple pour une journée : 1 tasse de lait demi-écrémé ou écrémé ou soja drink enrichi en calcium + 125 g de yaourt nature ou aux fruits maigre + 1 tranche de fromage allégé (-/+ 30 g) ou 100 g de fromage blanc ou 50 g de fromage frais maigre.

6. Les matières grasses (liquides, solides ...)

Toutes les matières grasses sont caloriques (1 g de graisse = 9 kcal) mais sont indispensables. Elles doivent être consommées avec parcimonie chaque jour pour apporter les acides gras essentiels ! Pour la cuisson, préférer des matières grasses riches en acides gras mono-insaturés comme l'huile d'olive, d'arachide ou certaines margarines liquides en bouteille. Une cuillère à soupe suffit pour le repas d'une personne ! Pour l'assaisonnement, utiliser des huiles naturellement riches en oméga 3 et pauvres en graisses saturées, telles que l'huile de colza, de noix, de lin ou de germe de blé. Pour garnir vos tartines, si vous avez un taux de cholestérol trop élevé, éviter le beurre et préférer les "minarines" enrichies en oméga 3 et pauvres en graisses saturées et trans. Si vous êtes en excès de poids, préférer leurs équivalentes en version "light".

7. Les extras

Sans les citer, ces aliments sont très caloriques, riches en graisses saturées et trans et/ou en sucres. Ils sont à consommer avec grande modération ! Limiter également la consommation de boissons alcoolisées à 1 à 2 verres maximum par jour. Chez certaines personnes, l'alcool peut être totalement déconseillé.