

Prévention des risques cardio-vasculaires

ÉQUILIBRE ET PLAISIR



Sommaire

Équilibre et plaisir	4
Sensation alimentaire	5
Veiller à l'équilibre de votre alimentation	7
Passons en cuisine, que choisir ?	9
Comment cuisiner ?	12
Pourquoi ces changements et quels sont les objectifs ?	14
Le bilan lipidique	15
Le point sur	16
Le diabète de type 2	17
Pratiquer une activité physique adaptée	19
Une ou des activités d'endurance à privilégier	20
Une ou des activités de renforcement musculaire en complément	21
Gestion du stress	22
Notes personnelles	24



Équilibre et Plaisir

Cuisiner des aliments sains au cours de menus simples et variés, équilibrés, en privilégiant le plaisir gustatif et la recherche de saveurs. En voici quelques exemples :

Midi

Mélange de crudités sauce au yaourt
Poulet rôti
Haricots verts persillés
Camembert
Crêpe à la confiture

Midi

Carottes et céleri rave râpés
Steak de bœuf grillé
Pâtes au pistou
Faisselle à 20 % de M.G.
Pomme

Midi

½ avocat vinaigrette
Filet de poisson blanc en papillote aux petits légumes
Fromage de chèvre
Orange

Midi

Salade de pois chiches
Saumon grillé
Verts de blettes braisés
Petit suisse
Ananas frais



Soir

Soupe de légumes
Jambon cuit cornichon
Pomme de terre béchamel
Fromage blanc
Salade de fruits frais

Soir

Salade niçoise
Emincé de dinde au curry
Brocolis vapeur
Riz au lait

Soir

Salade verte et graines de lin
Spaghettis bolognaise
Fromage blanc
Compote

Soir

Salade d'endives aux noix et sardines
Riz cantonais
Cantal
Pruneaux



Sensations alimentaires

● Pourquoi je mange ? Et comment ?

Par faim, par automatisme, je mange sans faim, je mange devant un écran, je termine mon assiette ou mon repas même si je n'ai plus faim... j'arrête de manger quand je ressens la satiété, ...

● Qu'est-ce que la faim ?

Le ventre qui « gargouille », une sensation de « creux » à l'estomac, une faiblesse, une perte de concentration...

● Qu'est-ce que la satiété ?

C'est l'état de « non faim ». Dans cette situation, notre corps n'a pas besoin d'énergie, il utilise celle demandée et apportée au repas précédent et la complète en utilisant ses réserves.

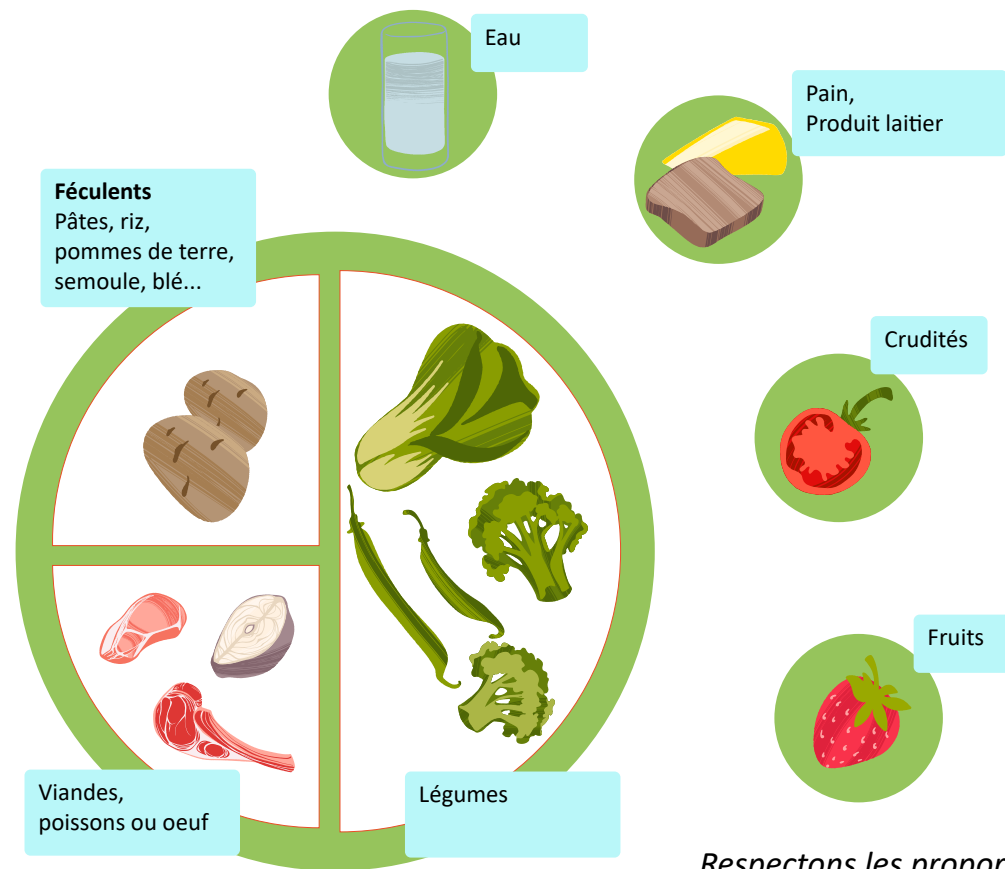
● Condition pour reconnaître la satiété ?

Il est important de manger quand on a faim et de s'arrêter quand on n'a plus faim, pour cela il est important de prendre le temps de manger.

- L'objectif est de **manger selon ses sensations alimentaires**, en pleine conscience (sans distraction, en dégustant, en prenant le temps de mastiquer, ...) ce qui peut diminuer spontanément le volume des repas, des collations, des grignotages et amener à une perte de poids si elle est souhaitable.

Je peux me faire aider par un(e) psychologue et un(e) diététicien(ne)

Exemple de repas équilibré



Respectons les proportions



Veiller à l'équilibre de votre alimentation

Vous pouvez suivre cette structure des repas pour faire trois repas variés équilibrés par jour :



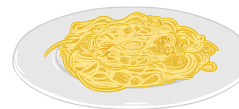
Petit-déjeuner :

Boisson peu ou pas sucrée : thé, café ou tisane.
Pain, biscottes ou céréales (+ confiture ou miel éventuellement).
Fromage* **ou** laitage **ou** lait : 1 portion.
Fruit cru ou cuit ou 1 petit verre de pur jus de fruit.
Beurre ou margarine : 1 portion de 10 à 15 g.



Midi et soir :

Crudités : au moins 1 fois/jour.
Viande / poisson ou œufs : 1 à 2 portions /jour.
Féculents cuits (pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs, petits pois, maïs, blé, semoule...)
et/ou légumes cuits.
Une portion de fromage* ou un laitage.
Fruit cru ou cuit.
Pain.
Assaisonnement : 1 c. à soupe d'huile d'olive
et 1 c. à soupe d'huile riche en AG oméga 3 (voir page 9)



* un seul fromage par jour



La prise de collation ne s'ajoute pas aux repas mais est le résultat du fractionnement :



* un seul fromage par jour

Collation si nécessaire :
café ou thé ou tisane.
Pain ou biscottes ou biscuits secs.
1 portion de fromage* ou 1 laitage.
Fruit.



L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme, à consommer pendant les repas ou au cours de la journée. Veiller à boire suffisamment : 1 à 1,5 L d'eau / jour.



Limiter la consommation de **boissons excitantes** (café, thé, ...).
Supprimer la consommation de **boissons énergisantes** (contenant de la caféine, de la taurine, ...).

Manger selon ses sensations alimentaires.



Passons en cuisine, que choisir ?



Pour prévenir ou traiter les maladies cardiovasculaires, vous pouvez agir sur le cholestérol sanguin en suivant ces conseils d'équilibre alimentaire :

● **Réduire les graisses saturées et les acides gras Trans qui obstruent les vaisseaux :**

✓ **les matières grasses visibles (celles que l'on rajoute) :** beurre, margarine, crème fraîche, crème chantilly, graisse d'oie ou de canard, lard, saindoux, pain de graisse pour friture.

La bonne dose : beurre cru : 10 à 15 g /jour (soit 1 à 2 noix environ) - crème fraîche : exceptionnellement 1 fois/mois

✓ **les matières grasses invisibles :**

La bonne fréquence :

2 à 3 produits laitiers / jour parmi :

→ Lait demi écrémé : 1 bol/jour

→ Laitages à 20%MG : 1 à 2 fois/ jour.

→ Fromages ≤ 45 % MG : 1 portion de 30 à 40g / jour

→ Viandes grasses, gras de viande, peaux et gras de volailles : pas plus de 1 fois/semaine

→ Charcuteries sauf le jambon cuit ou cru dégraissé (maximum 150g par semaine)

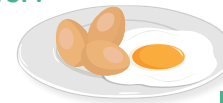
→ fritures, beignets, viennoiseries, pâtisseries, feuilletés, quiches, hamburgers, crèmes glacées, crèmes desserts, chocolats, chips, cacahuètes : occasionnellement

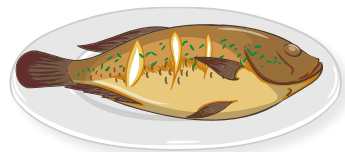
● **Réduire la fréquence de consommation des aliments riches en cholestérol :**

→ Abats (cervelle, foie, rognon) : 1 fois/mois

→ Coquillages, crustacés : consommation exceptionnelle et festive.

→ Œufs ou aliments en contenant : consommation de 4 unités/semaine





● **Privilégier les graisses mono et poly insaturées protectrices des vaisseaux :**

Utiliser au moins 2 huiles différentes à hauteur d'une cuillère à soupe / repas de chacune des huiles :

- L'huile d'olive convient pour la cuisson et l'assaisonnement.
- L'huile de colza ne supporte pas une température supérieure à 180 °C, elle est plus appropriée pour les assaisonnements.

Ces deux huiles peuvent être complétées par des huiles d'assaisonnement : **huile de noix, noisette, pépins de raisin, lin, cameline, carthame, argan, soja**, riches en acides gras polyinsaturés ou huiles de cuisson comme les **mélanges** d'huiles (au moins quatre huiles).

Exceptionnellement, pour une cuisson à haute température, vous pouvez utiliser les **huiles d'arachide, de tournesol ou de maïs**.

En cas d'utilisation éventuelle de **margarine enrichie en oméga 3**, vérifier le rapport oméga 6 / oméga 3 optimal à 5.

✓ **Les aliments naturellement riches en AG oméga 3 sont indispensables :**

- Consommer au moins 2 à 3 fois/semaine du poissons en privilégiant : sardines, maquereau, dorade, anchois, hareng, saumon, thon...
- Vous pouvez agrémenter vos plats avec quelques fruits oléagineux tels que noix, noisettes, amandes ainsi que des graines de lin finement moulues.

Les aliments issus d'animaux nourris à base de farine de lin (œufs, volailles, porc...) sont plus riches en AG oméga 3.



● **Augmenter la consommation des aliments protecteurs :**

ce sont des aliments riches en **vitamines et antioxydants** (vitamines A, bêta-carotène et caroténoïdes, vitamines C et E, polyphénols), en certains **minéraux** (sélénium, cuivre, zinc), **en fibres et en phytostérols naturels** qui permettent de réduire l'absorption du cholestérol.

- Fruits frais, fruits secs, fruits cuits et compotes sans sucre ajouté
- Légumes crus et cuits
- Légumes secs *au moins 2 fois/semaine*
- Aliments complets ou semi complets (pain, riz, pâtes, semoule, muesli...), son d'avoine, germe de blé...
- Thé vert, épices, herbes aromatiques, oignon, ail, échalotes
- Chocolat noir (minimum 70 % de cacao).



D'une manière générale, augmenter la part des fruits et légumes notamment de saison : deux à trois portions de fruits/jour dont au moins un cru et deux à trois portions de légumes/jour dont au moins un cru et au moins un cuit.

Comment cuisiner ?

● Varier les modes de préparation et de cuisson des aliments :

Privilégier les modes de cuissons :

à la vapeur, en papillote, au court-bouillon, rôti au four, braisées, sautées, à l'étouffée en cocotte.

Limiter les préparations riches en matières grasses :

les sauces avec crème fraîche, les béchamels, les gratins, les fritures, les panures...

● Adapter les recettes traditionnelles :

Pour continuer à manger varié et savoureux, voici quelques petits conseils pour adapter vos anciennes recettes souvent riches en graisses :

- Utiliser des bouillons en cube dégraissés, sauces tomates au naturel, herbes et épices pour relever les saveurs.
- Pour les plats mijotés, choisir les morceaux de viande les moins gras, retirer la graisse visible.
- Pour les viandes bouillies, laisser refroidir et jeter la graisse figée en surface.
- Pour la volaille, ôter la peau avant la cuisson. Faire mariner à base de jus de citron et/ou arroser en cours de cuisson pour obtenir une viande tendre et croustillante.
- Remplacer les lardons par des dés de jambon ou de bacon, la crème fraîche par du yaourt.
- Pour les apéritifs, prévoir des tomates cerises, des bâtonnets de crudités (carottes, céleris, chou fleurs, radis) accompagner de sauces au yaourt ou au fromage blanc aromatisées différemment (citron-ciboulette, échalote-tabasco...).

Béchamel légère (1 pers) :

Mélanger 10 g de farine dans un bol avec un peu de lait pour éviter les grumeaux, puis délayer avec 150 ml de lait tiède, ajouter sel, poivre, muscade. Porter à ébullition sans cesser de tourner jusqu'à épaississement.



● Modérer l'utilisation de sel :

En cuisine comme à table, le sel, facteur d'hypertension est néfaste pour les artères.

Saler de préférence à la cuisson pour éviter de resaler à table.

Astuce : utiliser ail, oignon, échalotes, les herbes aromatiques et les épices pour plus de saveurs.

Attention à la consommation d'aliments riches en sel : biscuits d'apéritifs, olives, condiments, anchois, charcuteries, fromages, pain...

Évitez la consommation d'eaux minérales gazeuses riches en sodium (Sodium ou Na > 50mg/litre), les pastilles Vichy® et les comprimés effervescents.

La réglisse et ses dérivés (bonbons, pastilles, boissons anisées, concentrés à diluer, ...) ont un effet hypertenseur. Généralement leur consommation est à limiter et à éviter en cas d'hypertension.

● La question de l'alcool :

Après un accident vasculaire aucune étude scientifique n'a montré d'intérêt protecteur à consommer de l'alcool. Il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque pour la santé.

L'idéal étant l'abstinence.

Dans le cas où vous décidez de consommer de l'alcool : c'est 2 verres standards maximum par jour et pas tous les jours.

Si vous avez plus de questions contacter le service d'addictologie du CHU au 04 66 68 42 75.

1 verre standard



Ballon de vin
12°
(10 cl)



Demi de bière
5°
(25 cl)



Verre de whisky
40°
(3 cl)



Verre de Pastis
45°
(3 cl)



Verre de
Champagne 12°
(10 cl)

Pourquoi ces changements et quels sont les objectifs ?

Les **maladies cardio-vasculaires** atteignent les artères de l'organisme et les bouchent par des dépôts de cholestérol (athérosclérose). Les principaux organes touchés sont le cerveau (Accident vasculaire cérébral - AVC), le cœur (l'infarctus du myocarde) et les jambes (Artériopathie oblitérante des membres inférieurs - AOMI).

Les **facteurs de risque** des maladies cardio-vasculaires sont :

→ **Facteurs de risque non modifiables :**

- Age (plus de 50 ans chez l'homme et plus de 60 ans chez la femme)
- Hérité
- Sexe (homme)

→ **Facteurs de risque modifiables :**

- Diabète ou intolérance au glucose
- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie
- Tabagisme
- Surpoids et obésité
- Stress
- Sédentarité

Surpoids IMC>ou = 25
ou obésité IMC>ou= 30

IMC= poids (kg) / taille ² (m)

Bien souvent, la réduction du tour de taille peut suffire à limiter le risque cardio-vasculaire. Surveillez l'évolution du poids une fois par mois.

Facteur de risque cardio-vasculaire :

Risque modérément élevé :

≥ 94 cm pour l'homme

≥ 80 cm pour la femme

Risque élevé :

≥ 102 cm pour l'homme

≥ 88 cm pour la femme



Le bilan lipidique

Le suivi des conseils hygiéno-diététiques peut améliorer le **bilan lipidique**.

→ **Cholestérol**

C'est un lipide que l'on trouve dans tous les tissus, il est essentiel à l'organisme (hormones, vitamines, ...). Il circule dans le sang grâce à 2 types de transporteurs :

LDL : transport du **foie** → **tissus**

C'est le "mauvais" cholestérol qui peut se déposer sur les parois des artères. L'Objectif est de maintenir un taux de LDL bas, entre **0,55 et 0,7g/l**

HDL : transport des **tissus** → **foie**

C'est le "bon" cholestérol qui permet de nettoyer les vaisseaux sanguins. Le HDL est dans la norme pour des valeurs : **0,4 à 0,6 g/L** et protecteur pour une valeur supérieure à **0,6 g/l**.

→ **Triglycérides**

C'est un excès de graisses dans le sang qui résulte d'une consommation excessive **de glucides** (saccharose et fructose) **et/ou d'alcool**.

Un taux supérieur à **1,5 g/l** peut être considéré comme un facteur de risque cardiovasculaire, quel que soit le niveau de cholestérol.

● **En cas d'hyperglycémie :**



Supprimer les glucides d'absorption rapide (sucre, confiture, miel, bonbons, gâteaux, boissons sucrées, jus de fruits, sirops, ...) et les aliments industriels à base de fructose

Limiter la consommation de fruits à 2 à 3 portions / jour

Réduire la consommation de glucides complexes (féculents, pain, céréales et dérivés, pâtisseries salées...) en se limitant aux besoins de l'organisme

Maximum 1 féculent / jour. ¾ de baguette de pain/ jour

Il est recommandé de ne pas consommer d'alcool



Le point sur...



Le modèle crétois :

Correspond à une alimentation riche en fruits, légumes, oléagineux, huile d'olive vierge, céréales complètes, poisson, fromage de chèvre, pauvre en produits sucrés et raffinés, en viande et viennoiseries.

Le "régime" crétois (alimentation méditerranéenne) a éveillé la curiosité des chercheurs car on ne retrouvait pas, il y a encore 40 ans, de maladies cardiovasculaires en Crète...

Ce "régime" Crétois est devenu un modèle d'alimentation ayant un effet protecteur sur la santé.

Les acides gras partiellement hydrogénés ou AG trans :

Il s'agit d'une forme de graisse qui pourrait augmenter notablement le risque cardiovasculaire. C'est toutefois leur consommation excessive qui est en cause. Ils augmentent le LDL-Cholestérol et diminuent le HDL - Cholestérol. On les retrouve dans certains produits industriels transformés comme les margarines, viennoiseries, les pâtes feuilletées ou à pizza...

La consommation régulière de **stérols végétaux** par le biais d'aliments industriels enrichis (huiles, laitages, margarines) n'est pas recommandée en dehors d'hypercholestérolémie.

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) nuance les bénéfices préventifs de ces produits enrichis en phytostérols et les déconseille aux femmes enceintes et aux enfants.

Si la consommation est conseillée par votre médecin, la dose optimale est de 2 g de stérols/jour.

La levure de riz rouge est un champignon microscopique cultivé sur le riz. Elle contient de la monacoline K appelée également lovastatine, de mêmes caractéristiques que les statines. Ne pas utiliser en cas de traitements par statines ou fibrates hypolipémiants car il y a un risque de surdosage. La HAS (Haute autorité de santé) ne recommande pas son utilisation car son procédé de fabrication n'est pas toujours certifié.

Le pamplemousse augmente le taux de statines dans le sang. Limiter sa consommation sous toutes ses formes afin d'éviter une interaction avec vos traitements (hypertenseurs, bêtabloquants, statines, inhibiteurs calciques).

Le diabète de type 2 (DT2)

● Qu'est-ce que c'est ?

Le DT2 correspond à une hyperglycémie chronique (trop de sucre dans le sang) induite par une résistance à l'insuline (l'insuline produite par le pancréas n'est pas efficace) souvent secondaire à un surpoids abdominal.

● Que sont les glucides rapides ?

Ce sont **des sucres d'absorption rapide**, ils arrivent donc plus rapidement dans le sang. Ils se trouvent dans :

- tous les produits sucrés : sucre, confiture, miel, bonbons, confiseries, chocolat, biscuits, glace, sorbet, pâtisseries, ...
- Les boissons sucrées (jus de fruits, sodas...)
- les fruits frais, les fruits secs (dattes, pruneaux, raisins, abricots...) sont essentiels à l'équilibre alimentaire

● Que sont les glucides lents ?

Ce sont des sucres d'absorption lente. Ce sont :

- **les féculents et les céréales** : pomme de terre, pâtes, riz, blé, semoule, quinoa, maïs, ..
- **les légumes secs** : lentilles, pois chiches, haricots blancs, noirs, rouges, pois cassés...
- **Le pain et dérivés**

● Doit-on contrôler les quantités d'aliments et les glucides ?

Il n'est pas nécessaire de contrôler les portions à ingérer ni les glucides, du moment que les sensations alimentaires sont prises en compte (voir page7)

● Peut-on sauter des repas ?

Si vous n'avez pas faim : il est effectivement possible de sauter un repas après en avoir discuté avec votre médecin, du fait des conséquences possibles avec votre traitement.

Éviter de consommer les aliments sucrés et les fruits entre les repas. Privilégier leur consommation en petites quantités et en fin de repas riches en fibres.



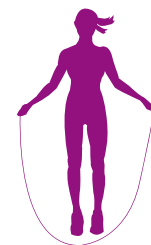
Pratiquer une activité physique adaptée

Sans devenir un grand sportif, bouger plus qu'à l'habitude améliorera votre santé.

Il est conseillé de pratiquer si possible : **une activité physique adaptée de type endurance (marche, vélo, natation...) au moins 45 minutes à 1 heure/jour, minimum 3 fois par semaine.**

● Quelques conseils :

- Pensez à vous échauffer pour augmenter le rythme cardiaque de manière progressive.
- Éviter les apnées, penser à contrôler votre respiration.
- Pensez à bien vous hydrater pendant les efforts, prenez de l'eau avec vous.
- Soyez vigilants par rapport aux conditions climatiques, limitez vos efforts en cas de grand vent, fortes chaleurs ou grand froid.
- Soyez réguliers dans votre pratique.
- Pratiquer les activités physiques à plusieurs, avec des amis, en famille, ou en club.
L'effet de groupe facilite la motivation.
- Trouver des activités qui vous procurent du plaisir.





Une ou des activités d'endurance à privilégier

L'endurance est un effort d'intensité modérée soutenu dans le temps.

Types d'activités : **marche rapide, course à pied, natation, vélo, marche nordique.**

L'**intensité** doit être **modérée**. Un bon indicateur pour l'intensité est l'essoufflement, vous devez être capable de continuer à parler pendant l'effort. L'essoufflement doit être présent mais confortable, ni trop bas ni trop haut.

Fréquence : **3 fois par semaine.**

Durée : **45 min.**

Commencez par un échauffement progressif de 10 min, poursuivez par la phase d'endurance, elle doit durer au moins 20 min, et terminer par une récupération de 5 min pour ralentir le rythme cardiaque.



Une ou des activités de renforcement musculaire en complément

Le renforcement musculaire améliore le métabolisme et l'adaptation musculaire à l'effort, il est complémentaire au travail de l'endurance.

Types d'activités : **musculature** (avec machines ou petit matériel : élastiques, altères), **gymnastique douce, aquagym, yoga...** Éviter les exercices de musculature en statique.

Dose : favoriser les **charges modérées ou légères** et travailler sur les répétitions. Une séance peut comporter entre 8 et 10 exercices et, pour chacun, 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions.

Fréquence : **2 fois par semaine.**

Durée : **30 min.**

La respiration est importante ! Expirez lorsque vous forcez et inspirez lorsque vous relâchez.

Pensez-y !

Des idées pour pratiquer votre activité physique :

- associations de patients
- salles de sport avec matériel adapté
- club de marche nordique
- piscines municipales
- parcours de santé aménagés dans les lieux publics
- fédérations de gym volontaires ou associations de gymnastique douce.

Cette activité physique, pratiquée selon les recommandations et de manière régulière, vous permettra d'améliorer vos capacités physiques et de limiter vos facteurs de risques. Elle aura un rôle notamment sur la diminution du cholestérol, la limitation du diabète et de l'hypertension.





Gestion du stress

Vous cherchez des outils pour mieux vivre votre quotidien ? Pour gérer votre stress et vos émotions ?

Penser à élargir vos expériences par la pratique régulière de la sophrologie, et / ou de la méditation, ...

Ce sont des méthodes de développement personnel qui peuvent prévenir l'anxiété, éviter les ruminations, gérer les émotions négatives et qui permettent de prendre de la distance face aux événements de la vie.

Bien sûr n'oubliez pas la pratique d'un sport qui vous plaît et qui vous fait du bien !!

Et faites-vous plaisir !! Ecoutez de la musique, pratiquez les loisirs créatifs, ... soyez attentifs à vos besoins et envies !!

Si toutefois cela ne suffisait pas, n'hésitez pas à consulter votre médecin et/ ou un psychologue.



Quelques exercices pratiques :

→ les bâillements :

Ouvrir la bouche, faire des bâillements et puis des petits soupirs d'aise pour vous relâcher

→ la respiration :

Parcourez votre corps, suivez votre souffle et observez ce que vous ressentez. Votre respiration est-elle contrainte ou est-elle fluide ? Est-elle rapide, peut-être un peu saccadée ? Est-ce que vous ressentez des tensions dans votre corps ? Une limitation de votre souffle ? Est-ce que vous sentez votre souffle dans le ventre ou dans la poitrine ?

Maintenant, inspirez, expirez, l'air rentre doucement par le nez et sort par la bouche. En inspirant vous dirigez votre air dans votre ventre, visualisez l'espace qui se remplit.

En inspirant le ventre se gonfle, et en expirant, il se creuse. Inspirez et expirez plusieurs fois profondément avec une petite pause entre les deux. Laissez votre souffle se répandre, puis guidez-le à l'intérieurement sur l'expiration. Votre esprit accompagne votre respiration. Observer vos sensations au niveau de la respiration et du corps. Revenez à votre respiration normale en respirant par le nez. Observer à nouveau ce que vous ressentez.

Notes personnelles

Notes personnelles

26

27

www.fedecardio.org : le site de la Fédération française de cardiologie

www.anses.fr : des informations sur les apports nutritionnels conseillés

www.sante.gouv.fr : des documents du programme national nutrition santé

www.inpes.fr

www.mangerbouger.fr : guide alimentaire du Programme national nutrition santé (PNNS), la fabrique à menus

www.ars.languedocroussillon.sante.fr : prévention de l'Accident vasculaire cérébral (AVC)

www.afdn.fr : liste des diététiciens nutritionnistes libéraux

Prévention des risques cardio-vasculaires

Équilibre et plaisir

Ce document vous est remis par :

Ce document est réalisé par les diététiciennes du service UTNC



**Unité Transversale de Nutrition Clinique (UTNC)
Centre Hospitalier Universitaire de Nîmes
Site de Carêmeau**

Place du Pr Robert-Debré
30029 Nîmes Cedex 9
Tél : 04 66 68 68 68