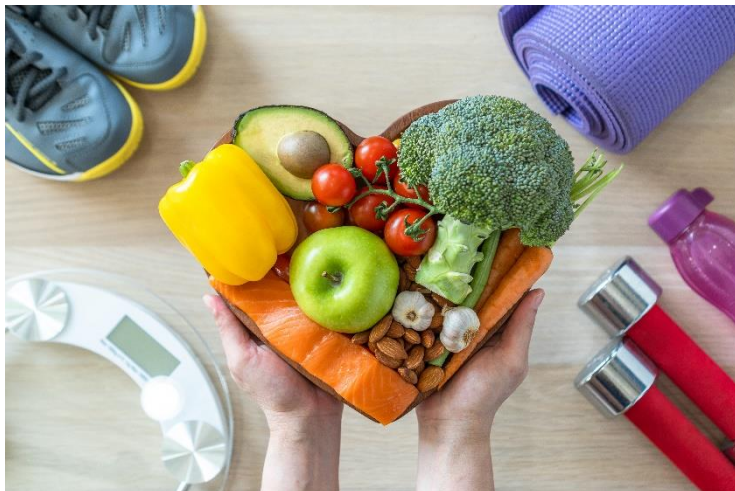


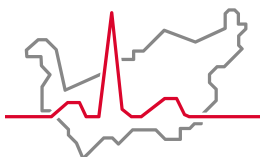
Alimentation cardioprotectrice

INFORMATION ET CONSEILS AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Diététique
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Ce dépliant a pour but de vous fournir des informations et des conseils pour adopter une alimentation permettant de prévenir les maladies cardiovasculaires.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

ALIMENTATION & MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Quel est le lien entre mon alimentation et mon cœur ?

L'alimentation méditerranéenne permet de réduire l'apparition de facteurs de risque cardio-vasculaire pouvant engendrer une maladie cardiovasculaire. Certains facteurs de risque sont en effet influencés considérablement par notre alimentation :

- Hypertension artérielle,
- Hyperlipidémie, dyslipidémie,
- Diabète de type 2,
- Surpoids et excès de graisse abdominale.

Qu'est-ce que « l'alimentation méditerranéenne » ?

L'alimentation méditerranéenne est une alimentation équilibrée qui se caractérise par une consommation privilégiant certains aliments cardioprotecteurs. Il a été démontré que cette alimentation réduit l'incidence des événements cardiovasculaires majeurs. Voici les points clés, de cette alimentation bénéfique pour notre cœur :

Les fruits et légumes : Une alimentation riche en fruits et légumes fournit des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps comme des vitamines, minéraux et oligoéléments. Les vitamines contiennent des antioxydants qui ont un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires. De plus, ces aliments contiennent des fibres qui sont bénéfiques pour la santé de notre cœur.

Les matières grasses : Les graisses de bonne qualité comme par exemple les oméga 3 protègent notre cœur. Elles se trouvent dans les huiles végétales telles que l'huile de colza et l'huile d'olive, dans les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.), les graines oléagineuses, les avocats et les poissons gras (saumon, thon, maquereau, sardine, etc.).

Attention aux acides gras trans qui sont majoritairement contenus dans les fritures et les produits transformés par l'industrie. Ceux-ci augmentent le risque cardiovasculaire.

Les épices et herbes aromatiques : Elles sont utilisées pour relever la saveur des plats, ce qui permet de réduire la quantité de sel ajouté. L'organisation mondiale de la santé recommande de consommer moins de 5 grammes de sel par jour (soit une cuillère à café). En Suisse, nous en consommons le double. Dans la majorité des cas, la diminution des apports en sel est bénéfique pour diminuer l'hypertension artérielle.

L'alcool : Le vin rouge contient des antioxydants. Toutefois, il n'est pas recommandé de débiter une consommation d'alcool dans ce but. Buvez votre verre de vin avec plaisir mais surtout avec modération. L'eau reste la boisson à privilégier.

Concrètement qu'est-ce qui est recommandé ?

5, comme...

- 5 fruits et légumes par jour, régulièrement frais et crus (1 portion = 1 paume de main pour les fruits et 2 paumes de mains pour les légumes).
- 5 g maximum de sel par jour, pour y parvenir, réduire progressivement l'apport en sel dans les préparations en utilisant des épices, herbes aromatiques, oignon, échalote, ail, etc.

4, comme...

- 4 facteurs de risque sur lesquels vous pouvez agir !

3, comme...

- 3 portions de viande ou volailles par semaine. Pour les autres repas, pensez aux autres sources de protéines comme par exemple les légumineuses, le tofu, etc.

2, comme...

- 2 cuillères à soupe par jour et par personne d'huile d'olive et de colza, idéalement à froid.
- 2 portions de poissons par semaine.

1, comme...

- 1 poignée (= 20 à 30 grammes) de fruits oléagineux non salés par jour.
- 1.5 litre d'eau quotidiennement, garder les boissons sucrées et alcoolisées pour des occasions particulières.

Et enfin, cuisiner le plus possible et ne consommer des aliments transformés qu'occasionnellement.

Pour plus d'informations, consultez les liens suivants :

[Maladies cardiovasculaires \(who.int\)](#)

[Maladies cardio-vasculaires \(admin.ch\)](#)

[Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts | NEJM](#)

[Réduire la consommation de sel \(who.int\)](#)

[Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis | Cardiovascular Research | Oxford Academic \(oup.com\)](#)

[Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale - Fondation Suisse de Cardiologie \(swissheart.ch\)](#)

Secteur médico-thérapeutique

Service diététique

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 94 39

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 94 39

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 94 39

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 94 39