

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



TABLE DES MATIÈRES

La pyramide alimentaire	p. 5
Conseils diététiques par familles d'aliments	p. 6 à 9
Importance de l'activité physique	p. 10
Exemple d'une journée type	p. 11 et 12
Quelques équivalences concernant les rations	p. 13
Conseils plus spécifiques sur les matières grasses	p. 14 et 15
Conseils sur une alimentation contrôlée en sel	p. 16 à 19

INTRODUCTION

Cher(ère) lecteur(trice),
Cher(ère) patient(e),

De nombreuses études constatent que cesser de fumer, réduire l'apport en sel dans son alimentation, consommer des fruits et des légumes, pratiquer une activité physique régulière et éviter l'abus d'alcool permettaient de réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Les aliments seuls ne sont pas responsables de l'apparition ou de la prévention de l'hypertension ou de l'hypercholestérolémie qui représentent également des facteurs de risque, mais par contre une alimentation globalement équilibrée participe effectivement à la prévention et à l'atténuation de leur évolution, en complément du traitement donné par le médecin...

Il est donc important que chaque personne soit incitée à observer un comportement sain, alimentation comprise.

Cette brochure a donc été réalisée par des diététiciennes afin de vous aider et vous informer sur l'alimentation équilibrée dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires.

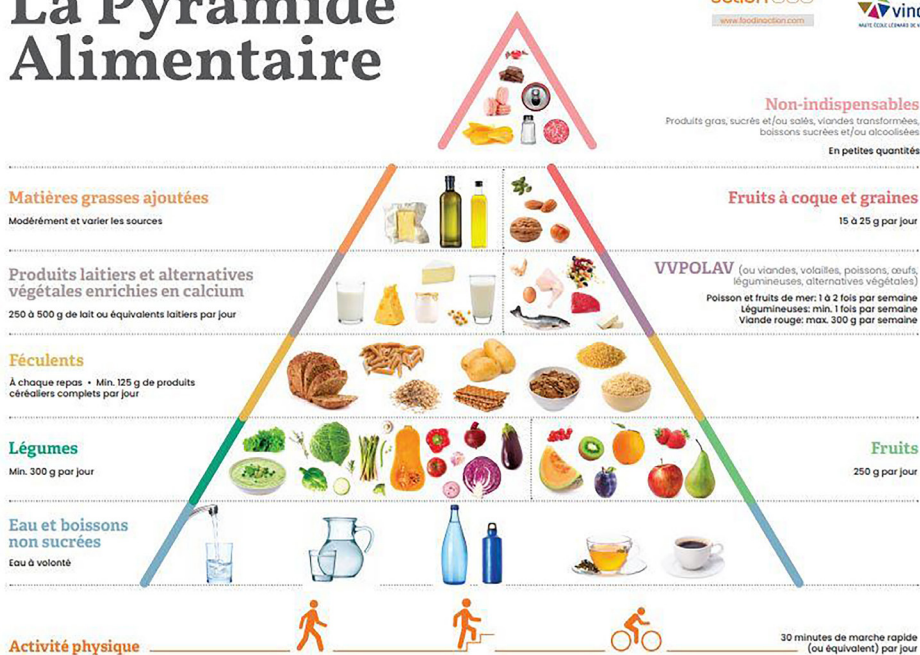
Le but étant de vous orienter dans vos choix d'aliments et de veiller à votre équilibre alimentaire.

La pyramide alimentaire est utilisée pour illustrer l'alimentation équilibrée, à savoir la complémentarité des familles alimentaires et la forme pyramidale pour préciser l'importance de chaque famille.

La Pyramide Alimentaire

Food in action
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI





L'**EAU** est la seule boisson qui nous est indispensable. Les besoins en eau d'un adulte sont de **1,5 litres** par jour.

Les eaux aromatisées non sucrées, les thés, les tisanes, le café léger sont autorisés. Par contre les boissons sucrées, les bières, le vin et les alcools sont à consommer de manière occasionnelle et en quantité modérée.

FRUITS ET LÉGUMES

Ils sont sources de vitamines, de minéraux, de fibres (rôle important au niveau du transit intestinal) et d'antioxydants (rôle dans la prévention de certaines maladies).

Nous conseillons d'en consommer **550g par jour (min 300g de légumes et 250g de fruits)** et sous différentes formes (potages, légumes cuits, crudités, compotes, jus, fruits cuits, fruits frais).



Préférez les légumes de saison, ils sont moins chers et plus savoureux.

Méfiez-vous des plats préparés et rappelez-vous que les légumes en conserves sont déjà salés, préférez donc les légumes frais ou surgelés non préparés.

Les légumes doivent occuper la **½ de votre assiette**.

FÉCULENTS (pain, pommes de terre, riz, pâtes, céréales...)

Les féculents sont source de glucides et de fibres et représentent la principale source d'énergie de notre organisme. Il est important d'en consommer à chaque repas et de privilégier les céréales complètes. La consommation de céréales complètes est de minimum 125g par jour.



Ils doivent occuper le **1/4 de votre assiette**.

VVPOLAV (Viande, volaille, poisson, œuf, légumineuses et alternatives végétales)

Ils sont sources de protéines. Ils contiennent aussi des minéraux.

Pensez à varier :

- ◆ Œufs : 1x/semaine
- ◆ Poisson et fruits de mer : 2x/sem.
- ◆ Légumineuses : 1x/semaine
- ◆ Volaille : 1x/semaine
- ◆ Viande rouge* : max. 300g/semaine (2x/semaine).

* Le terme «viande rouge» désigne la viande de boeuf, de porc, de veau, d'agneau, de chèvre, de mouton et de cheval.



Préférez la cuisson vapeur ou grillée sans matière grasse.

Les viandes transformées (charcuteries) sont limitées à 30g/semaine. Elles se retrouvent logiquement dans les denrées non indispensables à limiter.

Certaines charcuteries sont d'ailleurs particulièrement riches en graisses et en sel. Certains aliments riches en cholestérol (abats, oeufs, crustacés) seront limités.

Viande, volaille, poisson : maximum 150g par jour soit le **¼ de votre assiette**

Alternatives végétales : le **¼ de votre assiette**

Légumes secs : la **½ de votre assiette**= légumes secs et céréales

PRODUITS LAITIERS (lait, fromage, yaourt)

Ils sont la principale source de calcium et ils nous apportent également des protéines, des minéraux et des vitamines.

Il est conseillé de consommer **250 à 500g de lait ou équivalents laitiers par jour**.

250ml de lait correspondent à environ 2 yaourts de 125g, à 100g de fromage frais ou 30-40g de fromage à pâte dure.



Certains de ces produits sont riches en matières grasses, en sucre ou en sel. Donnez la préférence aux produits écrémés ou demi-écrémés. Faites attention aux préparations laitières sucrées qui sont plus caloriques.

MATIERES GRASSES ET OLÉAGINEUX

(beurre, margarine, minarine, huile)

Cette famille a été scindée en deux familles distinctes : **«matières grasses ajoutées»** et **«fruits à coques et graines»**, étant donné que même si toutes deux sont riches en lipides, elles ne sont pas interchangeables pour ce qui concerne leurs effets sur la santé.

Les **fruits à coque et graines** figurent dans les **mesures prioritaires**, cela mérite donc bel et bien de faire l'objet d'un groupe et d'une recommandation distincts : **15 à 25g/jour**.

Le message pour les matières grasses est **«modérément et varier les sources»**.

- ◆ Sur le pain : préférez le beurre allégé, les minarines.
- ◆ Pour la cuisson : préférez l'huile d'olive extra vierge ou d'arachide, les margarines végétales et adaptées à la cuisson.
- ◆ Pour les crudités : variez les huiles de tournesol, soja, maïs, olive, colza.



NON INDISPENSABLES

La pointe de la pyramide a été détachée du reste de l'édifice pour bien marquer la différence avec le reste qui représente l'alimentation équilibrée.

Outre les produits gras, sucrés et/ou salés, les boissons sucrées et/ou alcoolisées, ce groupe accueille désormais les **viandes transformées**, représentées par une tranche de salami. Une salière a également été ajoutée pour sensibiliser sur le sujet du sel ajouté.

Leur densité énergétique élevée et leur pauvreté en vitamines et minéraux font qu'ils doivent être consommés en **petite quantité et à fréquence faible**.



BOUGER

«Bouger», au même titre que «bien manger», est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie.

Bouger, cela ne signifie pas forcément pratiquer du sport de haut niveau !

Il s'agit simplement d'intégrer une activité physique dans notre vie quotidienne.

Par exemple :

- ◆ Aller conduire les enfants à l'école à pied ou en vélo.
- ◆ Se rendre au travail à pied ou en vélo.
- ◆ Se garer un peu plus loin et terminer le trajet à pied.
- ◆ Aller au marché.
- ◆ Se promener entre amis ou en famille (dans le quartier, en forêt, dans la campagne).
- ◆ Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.

L'activité physique est aussi un moyen d'utiliser l'énergie consommée via les aliments ingérés : elle limite ainsi la prise de poids.



EXEMPLE DE MENU ÉQUILIBRÉ

Déjeuner

Pain complet ou pistolet ou baguette
+ peu de matière grasse
+ fromage blanc, fromage fondu ou
à pâte dure (de 20 à 30 % MG) ou
confiture

boissons : café ou thé léger avec ou sans lait demi écrémé non sucré

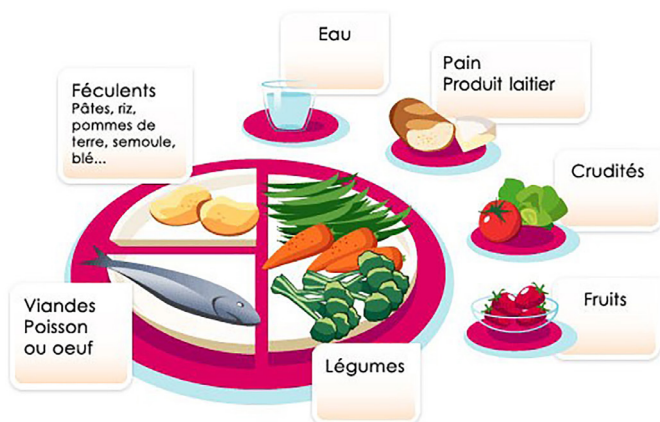
Diner

Un bol de potage de légumes non gras et non lié (uniquement légumes),
peu salé

- + 150 g de viande maigre, de volaille, de poisson
- + une ration de féculents
- + une ration de légumes cuits ou crus

Boisson : eau plate, eau pétillante

Pour la cuisson ou l'assaisonnement : une c à s d'huile ou de matière grasse par personne (adaptée à la cuisson)



Collation de l'après midi

Un produit laitier (un yaourt, fromage blanc nature ou aux fruits...)

Ou une tartine de pain complet + une garniture allégée

Ou un fruit frais ou fruits cuits en conserve au jus ou au naturel

+ eau plate, thé ou café léger

Souper

Pain complet, pistolet ou baguette

+ peu de matière grasse

+ 60 g de fromage maigre (fromage en tranche, fromage fondu, fromage frais...)

ou 75 g de viande ou de charcuterie maigre

ou 100 g de poisson

+ une ration de légumes (crudités, potage, légumes cuits)

Boisson : eau, thé ou café léger

Collation de la soirée

Un produit laitier maigre

Ou un fruit

QUELQUES ÉQUIVALENCES ...

2 tranches de pain (70g) = 4 biscottes
ou 6 cracottes
ou 1 pistolet
ou 40g de céréales
ou ¼ de baguette

en salade lors
du repas secondaire

ou 40g de riz cru
ou 40g de pâtes crues
ou 160g de pommes de terre

Pour 2 tranches de pain, voici des exemples de garnitures :

- ✓ 1 tranche de fromage
- ✓ 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- ✓ 1 triangle de fromage fondu
- ✓ 2 c à c bombée(s) de fromage frais
- ✓ ½ boule de mozzarella
- ✓ 1 grande tranche de jambon
- ✓ 2 grandes tranches de filet de volaille
- ✓ 2 tranches de filet de saxe, de bacon, de filet d'Anvers
- ✓ 2 tranches de rôti de bœuf, de porc ou de veau
- ✓ 1 boîte de sardines ou de maquereau au naturel
- ✓ 4 bâtons de surimi
- ✓ 2 cuillère(s) à soupe de crevettes
- ✓ 1 petite boîte de thon ou saumon au naturel
- ✓ 2 œuf(s)

1 fruit frais = 1 petit pot de fruits au jus (et non au sirop)
ou 1 jus de fruits de 200ml sans sucres ajoutés
ou 1 compote(s) de fruits sans sucres ajoutés
ou environ 150gr de petits fruits

= 1 pomme, 1 poire, 1 banane, 2 kiwis, 3 abricots, 1 pêche,
2 mandarines, ¼ melon, ½ petit ravier de fraises

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES MATIÈRES GRASSES

Diminuer les apports lipidiques

Réduire les graisses saturées (graisses d'origine animale principalement) : viandes grasses, beurre, saindoux, charcuteries grasses, lait entier, crème fraîche, fromage gras, pâtisserie, chocolat...et certaines graisses d'origines végétales : huile de coco, de palme, le beurre de cacao, les margarines ordinaires (solo, planta...).

Diminuer le cholestérol alimentaire

- les abats en général (cervelle, foie, rognons, ris de veau...)
- les œufs (le jaune en particulier)
- caviar, huîtres, homard, moules, scampis,
- beurre, fromage gras, la crème



Augmenter les bonnes graisses c'est-à-dire les graisses insaturées, riches en acides gras essentiels



Ces acides gras essentiels sont présents dans les graisses végétales : huile de maïs, tournesol, pépins de raisins, de noix, de germes de blé, de soja, de carthame, de colza, d'olive, d'arachide.

Ceux-ci ont un effet protecteur du système cardio-vasculaire, ils augmentent le HDL (le bon cholestérol).

Cuisiner léger en utilisant à bon escient les graisses

Utiliser les modes de cuisson qui ne nécessitent pas l'emploi de matières grasses tels que : la grillade, la poêle anti-adhésive, le four, le four à micro-ondes, la vapeur, à l'étouffée, au court bouillon...

Augmenter vos apports en poissons

La qualité des lipides du poisson est excellente pour combattre les maladies cardio-vasculaires. Ceux-ci ont un effet bénéfique sur le taux de cholestérol dans le sang en augmentant les HDL (bon cholestérol). Ces effets sont attribués à la présence de deux acides gras essentiels qui sont dotés d'une action anti-thrombotique (qui empêchent la formation de caillots).



La consommation de poissons, même gras, est recommandée chez les personnes prédisposées aux maladies cardio-vasculaires : le cabillaud, le hareng, le saumon, le thon, la sardine, la truite saumonée...



LE SEL

Limitier la consommation de sel (NaCl)

Il est l'ennemi de nos artères.

Dans les aliments se trouvent naturellement du sel et cet apport permet de couvrir nos besoins. L'excès de sel augmente les risques d'hypertension et d'infarctus.

Veillez à diminuer la consommation des aliments salés : chips, charcuteries, les fromages ordinaires, les poissons en conserves, les jus de légumes en conserves...

- pas de sel à table
- pas de sel lors de la préparation des aliments
- bien choisir les épices, les aromates, les condiments
- choisir un mode de cuisson qui conserve toute la saveur à l'aliment : vapeur, micro-ondes, rôtissage, en papillote (dans une feuille de papier aluminium), à l'étouffée (casserole à pression), la grillade...

CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SANS SEL (EN CAS DE DEMANDE MEDICALE)

- ◆ Supprimer totalement le sel pour cuisiner.
- ◆ Ne pas re-saler à table.
- ◆ Vérifier l'étiquetage des produits alimentaires que vous consommez.
- ◆ Eliminer tous les plats cuisinés du commerce: traiteur, conserves ou surgelés.
- ◆ Eviter les assaisonnements riches en sodium : sauce soja, sauce à l'oignon, sauce céleri, sauce à l'ail....
- ◆ Ajouter du goût aux aliments avec des herbes: persil, estragon, ciboulette, ail, thym, romarin, laurier, basilic, origan, menthe ...
- ◆ Varier votre alimentation malgré les contraintes du régime:
 - ◆ dans les magasins de produits de régime, vous trouverez des condiments sans sel, des bouillons de légumes sans sel, des potages et des conserves sans sel.
 - ◆ Beaucoup de sels de régime sont riches en potassium, demander au médecin si cela ne pose pas de problème.

Liste d'aliments à supprimer

- ✓ Viandes salées, fumées, séchées, panées.
- ✓ Viandes cuisinées du commerce, surgelées ou autres.
- ✓ Rognons, rôti ou autre viande bardée.
- ✓ Charcuterie y compris jambon.
- ✓ Poissons salés, séchés, fumés, panés, en conserves, à l'huile ou cuisinés, surgelés.
- ✓ Coquillages et crustacés.

- ✓ Surimi, œufs de lump, caviar ...
- ✓ Toutes préparations du commerce: conserves, semi-conserves, surgelés.
- ✓ Plats cuisinés ou pré cuisinés du commerce.
- ✓ Tous les légumes en conserve même rincés, les légumes cuisinés, choucroute, cassoulet. Potages instantanés en sachets, en tétra-brick ou en conserves.
- ✓ Purée instantanée, chips du commerce, toutes les pommes de terre précuites (pommes dauphines, noisette).
- ✓ Beurre demi-sel et salé
- ✓ Fruits secs et oléagineux salés (noisettes,...).
- ✓ Assaisonnements: sel, épices mélangées, condiments du commerce (cornichons, olives, câpres, moutarde....).
- ✓ Sauces du commerce: mayonnaises, ketchup, sauces tomate, vinaigretteset sauces sous forme déshydratée.
- ✓ Bouillons en tablettes, sachets pour court-bouillon.
- ✓ Biscuits apéritif, pâtisseries du commerce, biscuits secs salés, levure chimique.
- ✓ Eaux minérales gazeuses salées telles que: Vichy, Badoit, Quezac, San Pellegrino
- ✓ Fromages salés

QUELQUES ASTUCES POUR DONNER DU GOÛT AUX PRÉPARATIONS SANS SEL

Pour développer au maximum la saveur des aliments, il est important de bien choisir le mode de cuisson.

Pour les viandes et volailles



- ◆ grillées, rôties, sautées, en brochettes avec du thym, du persil, de l'ail, de l'oignon ou de l'échalote.
- ◆ marinées dans l'huile d'olive avec des herbes aromatiques, de l'oignon, du clou de girofle.

Pour les poissons



- ◆ au four avec des tomates, des champignons, des fines herbes, de l'échalote ou de l'oignon.
- ◆ au court-bouillon « maison » (oignons, thym, carottes, laurier) avec une sauce sans sel (tomate, béchamel, à la crème).
- ◆ marinés dans l'huile aromatisée.

Pour les pâtes et le riz



- ◆ cuire dans une eau aromatisée (thym, laurier, oignons) puis cuisiner avec du basilic, de la tomate, du curry ou du safran si tolérés.

Pour les pommes de terre



- ◆ au four, en robe des champs.
- ◆ à l'eau avec du thym, du laurier, de l'oignon, du persil puis servies parfumées de noix de muscade.

Pour relever les plats



- ◆ pour les crudités: persil, estragon, ciboulette, ail, oignon.
- ◆ sur les viandes grillées: thym, romarin, échalote.
- ◆ avec les volailles: romarin, curry, champignons, oignon ou échalotes.
- ◆ avec les viandes braisées, à l'étouffée: thym, laurier, oignon, échalote, champignons.
- ◆ avec les œufs: fines herbes, ciboulette.
- ◆ sur les légumes: thym, laurier, basilic, ail, oignon, échalote.

SERVICE DIÉTÉTIQUE

Site Les Viviers

Numéro central : 060/11.12.13

La-Le diététicien.ne :

est joignable au :

RÉALISÉ AVEC UN

PATIENT
PARTENAIRE