

PRÉVENTION

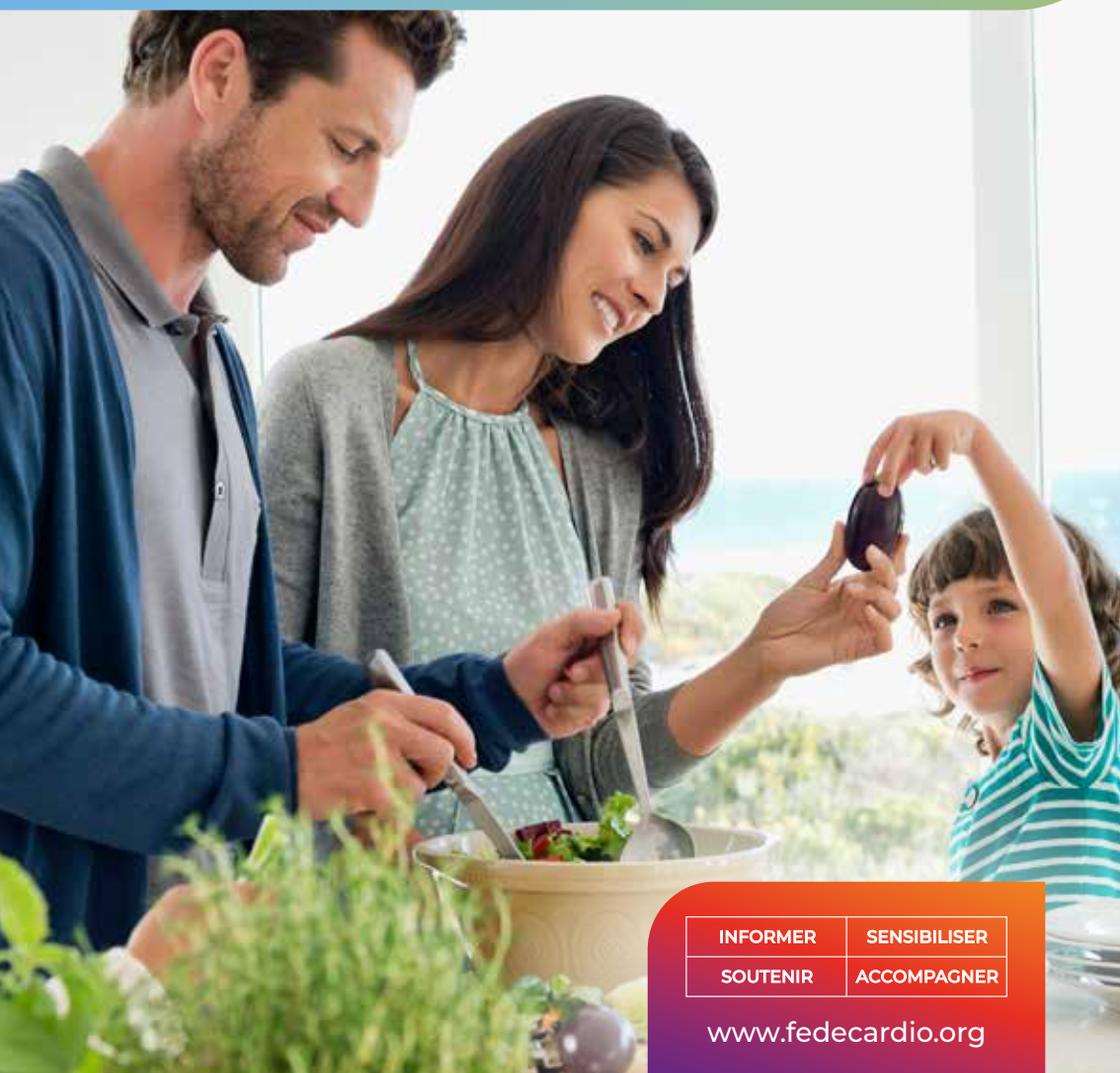


Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

BIEN MANGER POUR LE BIEN-ÊTRE



INFORMER

SENSIBILISER

SOUTENIR

ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org



Fédération
Française de
Cardiologie

L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.

Mobilisée partout en France,
la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis
bientôt 60 ans contre les maladies cardiovasculaires.

2 000

bénévoles

27

associations
régionales

269

clubs
Cœur et Santé

3 M

de brochures
diffusées

3 M€

pour
la recherche

18 000

personnes
accompagnées

NOS 4 MISSIONS :



Informier
les publics



Sensibiliser
aux gestes
qui sauvent



Soutenir
la recherche



Accompagner
les personnes

UNE ALIMENTATION SAIN POUR UN CŒUR QUI VA BIEN.

Les maladies cardiovasculaires sont à l'origine de 147 000 décès annuels en France mais également d'un très grand nombre d'exams, de soins, d'interventions chirurgicales et de traitements médicamenteux dans notre pays. Même si d'immenses progrès ont été réalisés depuis plusieurs dizaines d'années dans la prise en charge des patients, ceci reste encore trop élevé, d'autant plus qu'une grande partie est évitable par une bonne prévention.

Cette prévention est de la responsabilité de tous, médecins, patients et bien portants, pouvoirs publics et entreprises privées. Elle est à notre portée de main car les deux tiers des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont modifiables par notre comportement et nos choix de vie. Certes rien n'est facile, mais rien n'est impossible.

**147 000
décès
annuels en
France.**

On a longtemps parlé du tueur silencieux à propos de l'hypercholestérolémie, de l'hypertension artérielle ou du diabète, ce qui a pu expliquer une certaine négligence. Mais aujourd'hui ces mauvais amis sont connus de tous, et de plus on peut les maîtriser.

Des médicaments existent mais leurs effets sont affaiblis par une mauvaise alimentation. A contrario une bonne hygiène de vie potentialise leur impact. Adopter un mode de vie équilibré peut permettre de réduire son traitement voire dans le meilleur des cas s'en passer.

Tout le monde est gagnant. Sans compter la multitude des autres bienfaits que le corps, la tête... et le cœur peuvent tirer de ces changements positifs.

Alors on s'y met, en mettant un pas devant l'autre, en améliorant ce que l'on peut, aujourd'hui.

Dr François Paillard

1^{er} vice-président de la
Fédération Française de Cardiologie,
Centre de Prévention
Cardiovasculaire CHRU Rennes



©Sam Bellet

Dr Jean-Michel Lecerf

Service Nutrition
& Activité Physique
Institut Pasteur de Lille

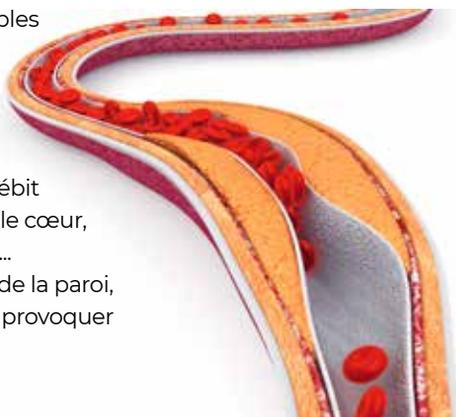
Ce document a été rédigé par le Dr Jean Michel Lecerf et Sophie Le May
du Service Nutrition & Activité Physique de l'Institut Pasteur de Lille.

COMPRENDRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les **maladies cardiovasculaires** sont multiples mais la plupart sont la conséquence d'une **athérosclérose**, c'est-à-dire de la formation d'une plaque (épaississement) dans la paroi des artères.

Lorsque cette plaque grossit, elle réduit le débit sanguin destiné aux tissus irrigués, comme le cœur, le cerveau, les muscles des jambes, les reins...

Un jour, sous l'effet de multiples agressions de la paroi, cette plaque d'athérome peut se rompre et provoquer la formation d'un caillot qui bouche l'artère, c'est l'**infarctus**.



Mais pourquoi cette plaque se forme-t-elle ? Pourquoi devient-elle fragile et se rompt-elle ?



C'est sous l'effet répété, chronique de ce que l'on appelle les facteurs de risque. Certes l'hérédité familiale, les antécédents personnels peuvent intervenir, mais on sait qu'ils sont non modifiables. Les autres facteurs de risque sont modifiables : les anomalies du cholestérol et des triglycérides dans le sang ; l'excès de pression artérielle dans les artères, le diabète quand il est déséquilibré, la sédentarité, le tabagisme, l'excès de poids principalement quand il siège dans le ventre, le manque de sommeil, le stress...

L'alimentation et l'activité physique sont les deux alliées du cœur, avec l'arrêt du tabac.

LES 12 COMMANDEMENTS DE LA PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE

**Tout est à portée de main (ou plutôt d'assiette)
et à portée de jambes.**

- 1** Choisissez des légumes et des fruits de toutes les couleurs, crus ou cuits, à chaque repas.
- 2** Abandonnez votre salière de table. Remplacez-la par des épices.
- 3** Préférez le pain complet et les céréales complètes.
- 4** Invitez les légumes secs (lentilles...) à votre table au moins deux fois par semaine.
- 5** Rajoutez des noix, des amandes... dans vos plats.
- 6** Limitez l'alcool à maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.
- 7** Variez les viandes, en privilégiant la volaille et limitant les autres viandes (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine.
- 8** Choisissez des huiles variées: olive, colza, noix; évitez la cuisine au beurre.
- 9** Mettez-vous au poisson, 2 fois par semaine, en alternant les poissons gras et maigres.
- 10** N'oubliez pas les yaourts (nature si possible).
- 11** Abandonnez les boissons sucrées.
- 12** Et surtout mangez à table, assis, pendant un certain temps, avec plaisir.

Un joli programme d'inspiration méditerranéenne pour cuisiner, sans oublier la marche quotidienne.

UNE BONNE ALIMENTATION, INDISPENSABLE POUR VOTRE SANTÉ

On qualifie certains aliments favorables pour la santé :
mais quels sont-ils ?

Faire les bons choix parmi ces catégories alimentaires

| | | |
|---|---|---|
|  | L'eau, indispensable pour hydrater le corps | À volonté |
|  | Les céréales complètes (blé, seigle, avoine, orge, riz, quinoa etc.) et féculents (pâte, polenta, semoule etc.), apportant de la bonne énergie | À chaque repas |
|  | Les fruits et les légumes riches en vitamines, en minéraux et en fibres, vitaux pour l'organisme | Au moins 5 portions par jour |
|  | Les viandes, les poissons, les œufs, les légumes secs, essentiels pour les muscles | 1 à 2 fois par jour Par semaine : au moins 2 fois des légumes secs, 2 fois du poisson (dont 1 poisson gras), et + de viandes blanches que de viandes rouges |
|  | Les produits laitiers (lait, yaourt, laitages nature, fromage), primordial pour la santé osseuse | 2 produits laitiers différents par jour |
|  | Les matières grasses (huiles, beurre, margarine) et fruits oléagineux (noix, amandes) | En quantité modérée et en préférant les huiles 1 poignée de fruits oléagineux par jour |
|  | Les aliments gourmands | De temps en temps, une douceur pour vos papilles |

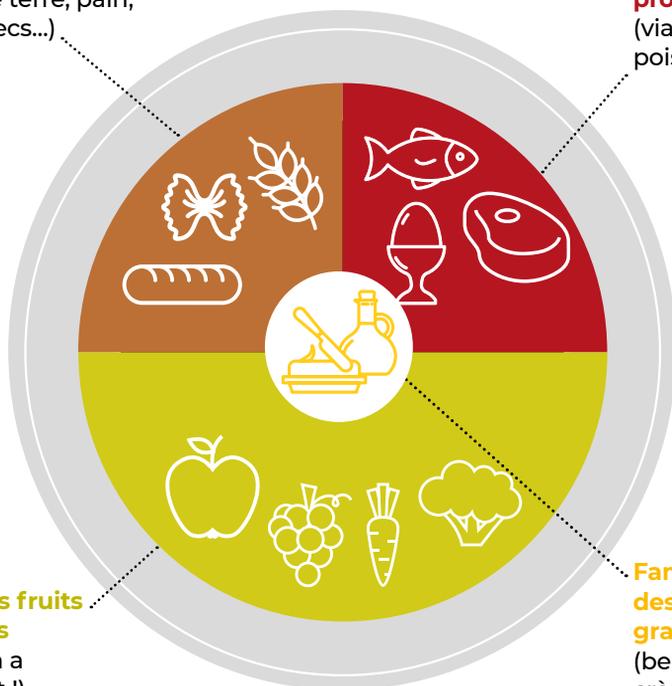
ET DANS L'ASSIETTE ÇA DONNE QUOI ?

Famille des féculents

(pâtes, riz, semoule, pomme de terre, pain, légumes secs...)

Famille des aliments protidiques

(viandes, poissons, œufs...)



Famille des fruits et légumes

(plus il y en a mieux c'est !)

Famille des matières grasses

(beurre, huile, crème fraîche...)



Famille de l'eau
et apparentés



Famille des produits laitiers



Famille des aliments gourmands
(en option)

ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TOUT ÇA ?

Indispensable à mettre en place dans votre quotidien, l'activité physique est vitale pour être en forme et s'assurer un bon capital santé.

Pour cela, rien de plus simple :

- ▶ Au moins **30 minutes d'activité physique** chaque jour comme la marche, la montée des escaliers, le ménage, le bricolage



30
mn



- ▶ Au moins **1h d'exercice physique** chaque semaine comme la course, le vélo, la natation : à chacun son rythme et son sport

1h

- ▶ **Limiter les activités sédentaires au quotidien** : déplacements en véhicule automobile, les positions assises (travail de bureau, lecture, télévision etc.) et allongées.

Pour lutter contre la sédentarité, pensez à vous **lever et à bouger toutes les 2 heures.**



toutes
les
2h

Mieux choisir ses aliments est incontournable pour être en forme et s'assurer une bonne santé cardiovasculaire. Voici quelques focus sur des catégories alimentaires pour vous aider à mieux choisir les aliments :

FOCUS

**SUR QUELQUES
CATÉGORIES
D'ALIMENTS**

MATIÈRES GRASSES, UN APPORT QUOTIDIEN EN PETITE QUANTITÉ

Les matières grasses sont indispensables pour le bon fonctionnement du corps et doivent être présentes en petite quantité dans notre alimentation quotidienne.

On les classe selon leur origine :

- ▶ **les matières grasses d'origine végétale** : en plus des margarines, on y retrouve les huiles : olive, colza, noix, tournesol et bien d'autres, qui ont toutes une composition différente. Elles contiennent principalement de **bonnes grasses, qui sont bénéfiques pour le cœur**. Elles apportent aussi de la vitamine E et des composés « **antioxydants** ».
- ▶ **et les matières grasses d'origine animale** : ce sont essentiellement le beurre, la crème fraîche, le saindoux ou encore la graisse de canard.

Quelle matière grasse préférer et comment les utiliser ?

▶ LES HUILES

Variez les huiles selon leur usage en privilégiant les huiles d'olive, de colza et de noix ; si possible vierges pour les huiles d'olive et de noix

CUISSON

- Olive • Arachide • Tournesol
- Maïs • Pépins de raisin

Pour cuire les viandes, les poissons, les légumes... À la poêle ou au four !



ASSAISONNEMENT

- Colza • Noix • Olive • Soja

Pour agrémenter les salades, les pâtes, les purées...



▶ LES AUTRES CORPS GRAS

Selon votre préférence, vous pouvez utiliser un petit peu de beurre (environ 15g/jour) ou de margarine riche en oméga-3 pour tartiner ou fondu sur les aliments.

Limitez au maximum les fritures dans votre alimentation.





ALIMENTS PROTIDIQUES

MIEUX LES CHOISIR

Viandes, poissons, œuf, légumineuses (fèves, lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, tofu (soja), tous apportent des protéines qui sont les éléments bâtisseurs pour le corps.

Teneur en matières grasses des viandes et des poissons :

| VIANDES MAIGRES | VIANDES MI-MAIGRES | VIANDES GRASSES |
|--|--|--|
| Viandes blanches: poulet, dinde, lapin, porc (jambon blanc, filet mignon) | Viandes blanches: gibier | Viandes blanches: porc (côtelette, rôti, travers) |
| Viandes rouges: bœuf (rosbif, bifteck, faux-filet et steak haché à 5 % MG), veau (escalope, filet), cheval | Viandes rouges: bœuf (flanchet), veau (côte, rôti) | Viandes rouges: bœuf (entrecôte, steak haché 15 % MG), agneau (côtes, souris, gigot) |
| POISSONS MAIGRES | POISSONS MI-GRAS | POISSONS GRAS |
| Bar, Carrelet, Pagre, Dorade, Sabre, Noix Saint-Jacques, Crevette, Moule, Merlan, Cabillaud, Lieu, Lotte, Raie, Morue, Merlu, Colin, Sole, Flétan, Turbot, Rascasse, Raie, Roussette, Truite | Anchois, Espadon, Mulet, Rouget, Thon | Hareng, Maquereau, Saumon, Anchois, Sardine |

Variez les **viandes**, en privilégiant la volaille, et modérez leurs quantités et leur fréquence de consommation. Préférez les cuissons douces en pot-au-feu, au court bouillon, à la vapeur, en papillote etc.

Les **poissons gras** sont riches en acide gras **oméga-3** qui sont bénéfiques pour notre **cœur**.

Les **légumes secs** sont des sources de **protéines végétales bonnes pour la santé cardiovasculaire** (à condition d'être accompagnés de céréales) et peuvent remplacer ou accompagner des petites quantités de viande, jambon, charcuterie, poisson, œuf deux fois par semaine.

L'important est d'**alterner** la viande avec le poisson, les œufs et les légumes secs **sur la semaine**.





FRUITS ET LEGUMES

DES ATOUTS SANTÉ AU QUOTIDIEN

Crus ou cuits, entiers ou préparés, en purée, en compote, en smoothie, en soupe ou encore en verrine, il y a tant de façon de manger les fruits et les légumes. Pour être en forme, il est conseillé de manger 5 portions de fruits et légumes DIFFÉRENTS par jour

car ils vous apportent des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants, tous bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.



Préférez les fruits et les légumes de saison qui ont beaucoup plus de goût et sont souvent moins chers.

Pour vous repérer, voici un calendrier :

HIVER

-  Betterave, Céleri, Choux, Endive, Mâche, Navet, Poireau, Topinambour
-  Citron, Clémentine, Orange, Kiwi, Poire, Ananas

PRINTEMPS

-  Asperge, Aubergine, Carotte, Concombre, Courgette, Epinard, Oignon, Petit Pois, Tomate
-  Fraise, Cerise, Rhubarbe, Abricot, Figue, Framboise, Melon, Nectarine, Pêche, Prune, Rhubarbe

ÉTÉ

-  Artichaut, Aubergine, Brocoli, Carotte, Céleri, Choux, Chou-Fleur, Fenouil, Haricot Vert, Poivron, Radis, Tomate
-  Abricot, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Melon, Groseille, Mûre, Pêche, Nectarine, Poire, Prune, Raisin, Rhubarbe

AUTOMNE

-  Betterave, Brocoli, Choux, Céleri, Endive, Epinard, Navet, Potiron, Topinambour, Blette
-  Châtaigne, Coing, Poire, Kiwi, Figue, Framboise, Prune, Raisin

TOUTE L'ANNÉE

-  Ail, Salade Verte, Champignons de Paris
-  Pomme, Banane

Pensez également à consommer **des légumes et des fruits surgelés non cuisinés** qui apportent les mêmes bénéfices que les fruits et les légumes frais. Ils sont pratiques à préparer, tout comme les légumes en conserve. Ils nous permettent également de consommer des fruits et des légumes toute l'année quelle que soit la saisonnalité!



TRUCS ET ASTUCES À METTRE EN PLACE AU QUOTIDIEN

Quelques astuces au quotidien pour être en forme :



► Intégrer un fruit à croquer le matin et un en dessert le midi pour faire le plein de vitamine C, de fibres et d'antioxydants. De même, apporter ces nutriments bénéfiques pour le cœur grâce à **une portion de légumes midi et soir**



► Préférer les **épices, les herbes aromatiques et les bouquets garnis** pour donner du goût à vos plats et ainsi limiter le sel



► Utiliser une **cuillère à soupe, un pinceau ou même une bouteille en spray** pour maîtriser les quantités d'huiles ajoutées



► Penser aux **fruits à coques** (naturels et non sucrés/salés) et **aux graines** pendant l'apéritif



Au quotidien, adoptez une alimentation alliant équilibre, variété et plaisir en plus d'une activité physique adaptée.

Modérer sa consommation de matières grasses grâce à des alternatives lors de la préparation des recettes :

- Utiliser du **fromage blanc** pour la préparation d'une pâte à tarte
- Réaliser une **quiche sans pâte**
- **Remplacer le beurre** par une purée de légumes (courge, courgette, carotte etc.) ou de la **compote de fruits** dans les gâteaux

- Utiliser du **fromage blanc ou même un yaourt** dans les préparations salées à la place de la crème fraîche
- Choisir des **recettes allégées** comme la béchamel sans beurre ou encore la pâte à crêpe sans œuf
- **Remplacer 1/3 d'huile par de l'eau** pour alléger la vinaigrette
- **Remplacer les lardons** par des allumettes de jambon dans vos préparations
- **Préparer des glaces maison** à base de fruits et de fromage blanc ou de yaourt



Retrouvez nos recettes équilibrées sur notre site internet

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE À COMPOSER CHAQUE JOUR

Un petit-déjeuner pour bien démarrer la journée :

- ▶ Se réhydrater avec 1 bon café ou un thé
- ▶ Un aliment céréalier: 2 tranches de pain complet ou aux céréales à accompagner avec une noisette de margarine riche en oméga-3 et un peu de confiture maison
- ▶ 1 fruit de saison à croquer
- ▶ 1 produit laitier comme un yaourt nature, un fromage blanc ou 2 petits suisses



Quelques idées de menus :



Cabillaud au curry
cuit au four en papillote,
boulghour
et carotte vapeur

•
fromage blanc
au coulis de framboise

Tomates à la farce
végétale (quinoa,
amandes et tomates
séchées) savourées
avec un peu de riz

•
Tarte à la rhubarbe
maison

Risotto
aux champignons
et au poulet

•
Yaourt nature
avec 1 cuillère
à café de miel

Falafels de pois chiches aux
légumes dégustés avec
une sauce au yaourt et
des légumes cuits au four

•
Bavarois aux fruits
de saison

Pizza aux légumes
maison accompagnée
de salade verte

•
Fromage blanc
avec des morceaux
de fruits frais



Soyez attentif à ce que le repas du soir ne soit pas trop copieux pour faciliter la digestion nocturne.

L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE, UN ALLIÉ AU QUOTIDIEN

Quels bénéfices ?

De nombreuses études internationales ont démontré les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne notamment dans les domaines de la santé cardiovasculaire, l'hypertension, la prise de poids, le syndrome métabolique, le diabète ou encore le diabète gestationnel.



L'origine de l'alimentation méditerranéenne :

Le régime méditerranéen, également appelé régime crétois, était traditionnellement pratiqué dans les pays situés autour de la mer Méditerranée (notamment en Crète).

Les régions du Sud de la France pratiquent encore des cuisines traditionnelles provençales, languedociennes ou encore catalanes, proches du régime méditerranéen.

Et dans l'assiette, que retrouve-t-on ?

- ▶ Une grande variété de fruits et de légumes
- ▶ Des légumes secs (lentilles, pois, haricots)
- ▶ Des fruits oléagineux (noix, amandes)
- ▶ Des céréales complètes à chaque repas
- ▶ Un peu de viande, poisson, œuf et produits laitiers
- ▶ Des huiles végétales avec l'huile d'olive
- ▶ Du thé en vedette
- ▶ Des produits laitiers fermentés (yaourt, Kéfir etc.)
- ▶ Le tout ajouté à une activité physique régulière et importante
- ▶ Des épices et des herbes aromatiques



LE NUTRI-SCORE, UN OUTIL POUR VOUS GUIDER



Que signifie ce logo ?

Le Nutri-Score est un logo apposé sur la plupart des produits. Il peut vous aider à faire le point sur leurs qualités nutritionnelles grâce à un score nutritionnel. Ce score est calculé pour 100 grammes de produit en fonction du pourcentage de fruits et de légumes, et de sa composition nutritionnelle.

Comment le lire ?

Le logo est basé sur une échelle de 5 couleurs: du vert foncé à rouge, associées à des lettres allant de A à E:

- A pour les aliments plutôt riches en fibres, en protéines, et/ou préparés à partir de fruits et de légumes. Ils doivent être présents quotidiennement dans l'assiette.
- et E pour les aliments dont il est préférable de limiter la consommation puisqu'ils apportent plus de calories, d'acides gras saturés, de sucres et/ou de sel.

ET EN PRATIQUE ?

Il est indispensable de rappeler que l'équilibre alimentaire ne se fait pas en un seul repas et que l'important reste de manger varié et équilibré tout en se faisant plaisir. Ainsi, il n'est pas conseillé de consommer exclusivement des produits au Nutri-Score A ou B et d'écartier les produits D et E. Par exemple, les huiles végétales sont généralement classées avec un Nutri-Score C ou D car elles sont riches en lipides, mais d'une part elles contiennent de bonnes graisses et d'autre part les graisses sont indispensables pour la santé.

De A à E, l'essentiel est de manger varié, toujours avec plaisir, et de privilégier les aliments simples et « nature » pour plus de goût et de bénéfice nutritionnel.



Un Cœur qui va,
la Vie qui bat!

Fédération Française de Cardiologie

Association habilitée à recevoir des dons,
legs, donations et assurances-vie.

5 rue des colonnes du Trône - 75012 Paris
TÉL + 33 (0)1 44 90 83 82 - FAX + 33 (0)1 43 87 98 12

www.fedecardio.org



Documentation soutenue par le Ministère de la Santé et de la Prévention