



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Une alimentation saine pour le cœur et les vaisseaux



Éditrice:
Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30
Case postale
3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Numéro de compte pour les dons CP 10-65-0
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0

Graphisme: Jenny Leibundgut, Berne
Photos et illustrations: Agence Dreamstime et Fotolia, Markus Senn, Peter Derron, Kuhn Rikon AG,
Roche Vitamins AG, Édition Fona GmbH, Jenny Leibundgut
Impression: W. Gassmann SA, Bienne

© Fondation Suisse de Cardiologie, 3^e édition 2020

Sommaire

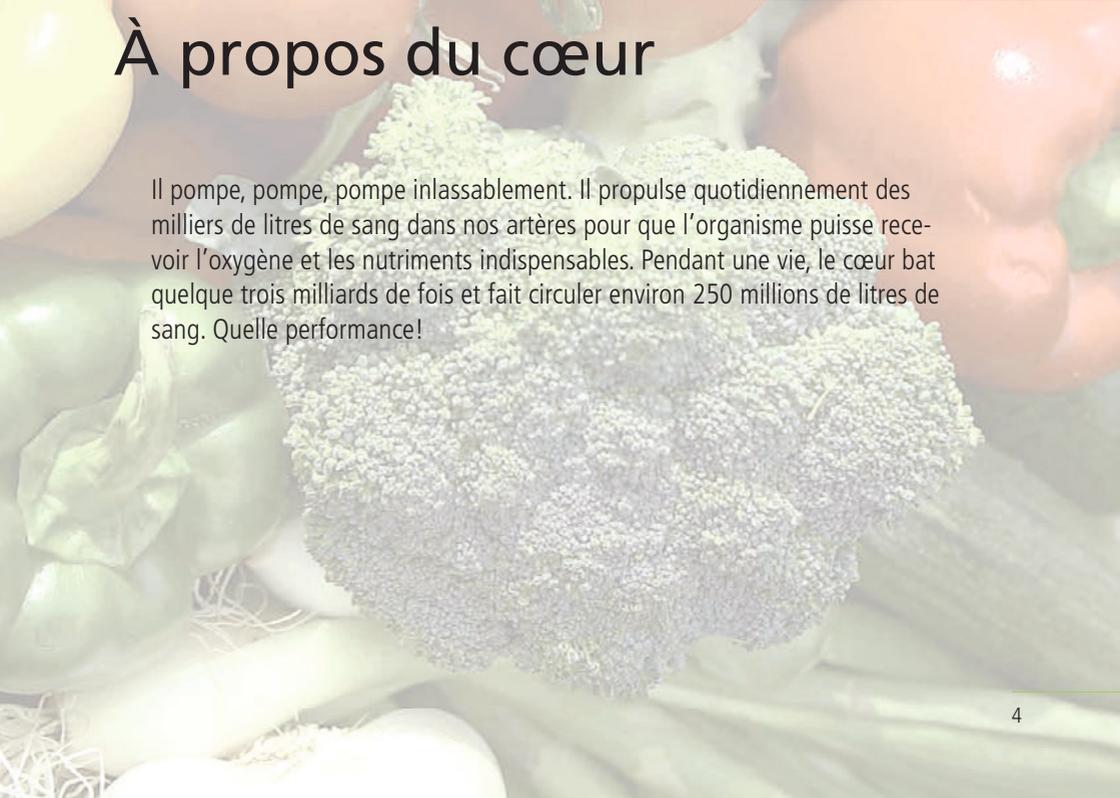
À propos du cœur	4
Les risques cardio-vasculaires	6
Testez votre comportement alimentaire	8
L'alimentation méditerranéenne – clé de la santé	10
La pastille vitaminée miracle n'existe pas	26
Les aliments fonctionnels	28
Les 10 règles d'or	30





À propos du cœur

Il pompe, pompe, pompe inlassablement. Il propulse quotidiennement des milliers de litres de sang dans nos artères pour que l'organisme puisse recevoir l'oxygène et les nutriments indispensables. Pendant une vie, le cœur bat quelque trois milliards de fois et fait circuler environ 250 millions de litres de sang. Quelle performance!



Sans le cœur, rien ne fonctionne. Il mérite donc d'être bien traité. Mais au lieu de prendre soin de leur cœur, beaucoup de gens le soumettent à des contraintes inutiles. Et bien que nous n'en ressentions pas les effets sur nos vaisseaux, les dommages que cela entraîne à la longue sont graves. Bien souvent, on ne prend conscience des performances du muscle cardiaque, le myocarde, que lorsque des troubles circulatoires apparaissent et qu'il menace de défaillir.

Le cœur apprécie un mode de vie sain. Un poids normal, l'abstention de tabac, mais aussi l'équilibre psychique, peu de stress et une activité physique régulière lui sont bénéfiques. Ce qu'il apprécie par-dessus tout, c'est une alimentation variée. Ce que nous mangeons peut profiter aux vaisseaux, mais aussi leur nuire. Des taux anormaux de lipides sanguins contribuent à endommager les artères. La fumée du tabac et l'hypertension artérielle portent de plus atteinte à l'élasticité et à l'état général des vaisseaux. Résultat: l'athérosclérose se développe.

L'athérosclérose est une altération pathologique des vaisseaux. Le processus débute insidieusement par le dépôt de matières grasses, mais aussi de cellules sanguines, conjonctives et musculaires sur la paroi interne des artères (l'endothélium). Les plaques d'athérome ainsi formées réduisent le diamètre interne des artères, entravant la circulation du sang. La situation devient dangereuse si une plaque d'athérome se rompt à la suite d'influences internes et externes et qu'il se forme un caillot (thrombus). Si le thrombus obstrue le vaisseau, il interrompt l'approvisionnement en sang et provoque un infarctus: la région que l'artère irriguait se nécrose, c'est-à-dire meurt. Selon le site de l'occlusion, c'est le cœur qui est concerné (infarctus du myocarde, angine de poitrine), le cerveau (attaque cérébrale, AVC) ou les jambes (maladie artérielle occlusive périphérique, MAOP).





Les risques cardio-vasculaires

Beaucoup de maladies cardio-vasculaires sont liées directement ou indirectement à l'alimentation. L'hyperlipidémie (taux excessif de graisses sanguines), l'hyperglycémie (taux excessif de sucres dans le sang) et l'hypertension artérielle peuvent être les conséquences de l'excès de poids et des erreurs alimentaires qui l'ont causé.

Mais il existe aussi des facteurs de risque étrangers à l'alimentation. Le tabagisme, par exemple, est un poison pour le cœur. Le monoxyde de carbone de la fumée «vole» l'oxygène au sang, exerçant ainsi un effet négatif sur l'oxygénation et l'irrigation des organes. De plus, le tabagisme fait monter la tension artérielle, est préjudiciable au taux de cholestérol et augmente les besoins en vitamines. L'un des plus grands services que vous puissiez rendre à votre santé est donc d'arrêter de fumer!

Le manque d'activité physique nuit également à la santé de votre cœur. Le stress négatif est aussi un élément qui lui porte atteinte. Si le stress est durable, il nuit autant au cœur qu'au moral.

En plus des facteurs modifiables, d'autres tels que l'âge, le sexe et les prédispositions génétiques jouent aussi un rôle. Le risque d'athérosclérose augmente nettement chez les hommes à partir de 45 ans et chez les femmes à partir de la ménopause. Si des membres de votre famille ont été victimes précocement (avant 45 ans pour les hommes et avant 55 ans pour les femmes) d'un infarctus du myocarde, d'une angine de poitrine ou d'une attaque cérébrale, il vous est d'autant plus recommandé de faire attention à votre hygiène de vie.

Facteurs de risque cardio-vasculaires liés à l'alimentation

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

Autres facteurs de risque cardio-vasculaires modifiables

- Tabagisme
- Manque d'activité physique
- Stress durable



Testez votre comportement alimentaire

➤ Mangez-vous régulièrement des fruits et/ou des légumes frais (y compris salades)? 1 portion correspond approximativement à la quantité qui tient dans une main (120 grammes).

• Moins de 1 portion par jour	0
• 1 portion par jour	1
• 2 à 4 portion par jour	2
• 5 portions par jour	3

➤ Mangez-vous souvent des produits à base de céréales complètes (flocons d'avoine, riz complet, etc.) ou des légumineuses?

• 1 à 2 fois par jour	2
• 2 à 3 fois par semaine	1
• Rarement	0

➤ Mangez-vous souvent de la viande rouge et/ou des produits transformés à base de viande (saucisses, charcuterie, pâté)?

• Plutôt rarement	2
• Plusieurs fois par semaine	1
• Au moins une fois par jour	0

➤ Faites-vous attention à la quantité de sel que vous utilisez en cuisinant et à la teneur en sel des produits que vous achetez?

• Non	0
• Parfois	1
• Généralement	2

➤ Mangez-vous du poisson?

• Presque jamais	0
• À peu près 2 fois par mois	2
• 1 à 2 fois par semaine	3

➤ Veillez-vous à ne pas trop consommer de boissons sucrées, de biscuits et de pâtisseries?

• Non, pour autant que je me régale, le reste m'indiffère	0
• Je fais parfois attention, mais je n'y accorde pas beaucoup d'importance	1
• Oui, je m'autorise une sucrerie par jour au maximum	2

Grâce à votre don, la Fondation Suisse de Cardiologie peut...

- **aider les chercheuses et les chercheurs** en Suisse à faire de nouvelles découvertes sur les causes des cardiopathies et de l'attaque cérébrale,
- **encourager des projets de recherche** afin de développer de nouvelles méthodes d'examen et de traitement,
- **conseiller les personnes concernées** et leurs **proches**, et mettre à leur disposition des brochures d'information sur la maladie, le traitement et la prévention,
- **informer la population** sur la prévention efficace des maladies cardiovasculaires et de l'attaque cérébrale, et l'inciter à adopter une hygiène de vie saine pour le cœur.

Prestations réservées à nos donatrices et donateurs:

- Consultation au **Cardiophone 0848 443 278** assurée par nos cardiologues.
- Réponse écrite aux questions dans notre **consultation** sur www.swisheart.ch/consultation.
- **CardioTest®** personnel gratuit (pour un don de CHF 60.– ou plus).
- **Magazine «Cœur et Attaque cérébrale»** (4 fois par année).
- Invitations à des **conférences** et **réunions d'information**.



Oui, j'aimerais devenir donatrice / donateur!



Oui, envoyez-moi s'il vous plaît un spécimen pour découvrir le **magazine des donateurs «Cœur et Attaque cérébrale»!**



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

La Fondation Suisse de
Cardiologie est certifiée
par ZEWo depuis 1989.



► **Combien de boissons alcoolisées buvez-vous par jour, par exemple du vin rouge, du vin blanc (un verre = 1 dl), de la bière (un verre = 3 dl), de l'eau-de-vie ou de la liqueur (un verre = 2 cl)?**

- | | |
|---|---|
| • Je ne bois pas d'alcool, ou alors un verre de temps à autre | 2 |
| • Je bois au maximum 1 ou 2 verres par jour | 1 |
| • Je bois bien 3 verres ou plus | 0 |

► **Faites-vous attention à garder votre poids corporel et votre tour de taille dans la norme*?**

- | | |
|--|---|
| • Oui, j'essaie de garder un poids et un tour de taille bons pour la santé | 2 |
| • Oui, j'essaie depuis longtemps de perdre mes kilos superflus, mais en vain | 1 |
| • Non, ça m'est égal tant que je me porte bien | 0 |

Évaluation

Faites le total de vos points.

De 14 à 18 points: Félicitations! Vous vous alimentez de façon exemplaire. Continuez comme ça!

De 7 à 13 points: Fondamentalement, vous vous alimentez bien, mais vous pourriez améliorer certains points. La lecture de cette brochure vous aidera à optimiser votre comportement alimentaire.

De 0 à 6 points: Vous ne vous inquiétez pas de ce que vous mangez. Cette insouciance offre sûrement des avantages. Toutefois, vous devriez vous préoccuper un peu plus de votre comportement alimentaire. En respectant certains des principes présentés dans cette brochure, vous accomplirez un acte positif pour votre santé et votre bien-être.

La Société Suisse de Nutrition (SSN) propose un test d'alimentation détaillé sur son site Internet www.sge-ssn.ch.

* IMC inférieur ou égal à 25, tour de taille ne dépassant pas 102 cm chez les hommes et 88 cm chez les femmes. Calcul de l'IMC: poids corporel en kilos / (taille en mètres)²



L'alimentation méditerranéenne – clé de la santé

En plus d'être saine, l'alimentation méditerranéenne est un régal culinaire, à condition d'avoir affaire à l'original. Basons-nous sur celui-ci car cette cuisine se caractérise par l'utilisation de produits frais, une préparation simple, respectueuse des ingrédients et par beaucoup de produits végétaux. Le secret encore mal élucidé de ses effets positifs réside dans sa composition qui procure de manière optimale à l'organisme des glucides complexes, des fibres alimentaires, des vitamines et des corps gras sains, essentiellement d'origine végétale.

Les principes de l'alimentation méditerranéenne sont des fruits et légumes frais en abondance, des céréales, des légumineuses, du poisson, de l'huile de colza et d'olive. Pour améliorer sa santé, il est décisif, en plus d'adopter une alimentation saine, de renoncer au tabac, de s'accorder beaucoup d'activité physique et de bien gérer le stress.

Les piliers de l'alimentation méditerranéenne

- Les pâtes, le riz, le maïs et les pommes de terre, mais aussi les légumineuses telles que lentilles, pois et haricots, nous fournissent des glucides et des protéines.
- Les repas font la part belle aux légumes frais, crus et cuits, ainsi qu'aux salades.
- Les fruits frais sont consommés quotidiennement.
- Les principales sources de matières grasses sont les huiles végétales, en particulier l'huile de colza et d'olive.
- Peu de viande, de préférence la volaille et le poisson. Dans la mesure du possible, choisissez de la viande issue de l'agriculture biologique ou d'une production respectueuse de l'animal. Du point de vue écologique, l'accroissement de la consommation de poisson n'est pas sans risques, car de nombreuses espèces sont déjà menacées. Il est donc préférable de choisir les poissons de nos lacs, les poissons d'élevage biologique ou, dans le cas des poissons sauvages, ceux recommandés par le MSC (marine stewardship council).
- Pour assaisonner, on utilisera des épices, des herbes aromatiques fraîches ou séchées, des oignons et de l'ail.
- Manger sans hâte accroît le plaisir et permet à la sensation de satiété de s'installer.



Équilibré et sans excès

Efforcez-vous d'avoir une alimentation équilibrée. Testez de nouvelles recettes et expérimentez avec les herbes aromatiques et les épices. En mangeant varié, vous assurez un large apport en nutriments et évitez les carences. Mais manger varié ne signifie pas manger « beaucoup ». Quelle quantité manger de telle ou telle sorte de produit pour s'alimenter sainement? C'est ce qu'illustre la pyramide alimentaire suisse.

La pyramide alimentaire suisse

Les aliments des étages inférieurs de la pyramide peuvent être mangés en plus grandes quantités, puis en quantités décroissantes plus on s'élève vers la pointe. Il n'y a pas d'interdits. C'est les combiner dans de bonnes proportions qui fait une alimentation équilibrée.

L'important est de choisir des aliments aussi variés que possible et de préférence de saison, et de les préparer et cuisiner en douceur. Un bon mélange contribue aussi à un bilan énergétique équilibré, ce qui favorise un poids corporel sain. Pour cela, il faut que votre apport en calories corresponde à l'énergie que vous dépensez. En effet, nous prenons du poids lorsque nous mangeons plus que ce que nous dépensons et vice-versa. Essayez de trouver une bonne moyenne vous permettant de vous sentir bien et correspondant à votre constitution physique. Une activité physique régulière vous y aidera.





La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.

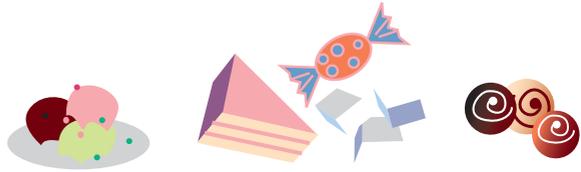


Les glucides: fournisseurs d'énergie

Les aliments qui contiennent des glucides (hydrates de carbone) comme les pâtes, les pommes de terre ou le pain apportent à l'organisme l'énergie qui lui est nécessaire. Les produits à base de céréales complètes, les légumineuses et le riz sauvage contiennent en outre des vitamines, des sels minéraux et des substances végétales secondaires. Leur forte teneur en fibres alimentaires stimule le transit intestinal et peut agir favorablement sur le taux de cholestérol.

- Combinez les lentilles, les pois chiches ou les haricots avec du riz, du maïs ou des pâtes. Cela vous procurera en même temps une combinaison de protéines idéale.





Les sucres simples comme le glucose, le sucre blanc ou brun font partie des glucides et sont rapidement absorbés dans l'intestin. Une consommation fréquente de sucre stimule la sécrétion d'insuline et le stockage de graisse dans le corps. En combinaison avec une consommation excessive de matières grasses, cela favorise l'excès de poids et le diabète de type 2. Limitez par conséquent votre consommation de sucre!

- En cas d'envie de sucreries, tournez-vous vers les fruits frais ou secs (figes, abricots, pruneaux). Ils contiennent certes du sucre, mais aussi des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires.
- Le chocolat est un plaisir physique et psychique. Dégusté en petites quantités, le chocolat (noir en particulier) fournit des polyphénols qui ont une action favorable sur les vaisseaux.
- Les yaourts aux fruits, les barres lactées et les boissons énergétiques contiennent souvent d'énormes quantités de sucre. Consommez-les par conséquent avec modération et privilégiez par exemple les yaourts naturels, le pain noir de Westphalie (Pumpernickel) et le lait ou le babeurre écrémé ou demi-écrémé. Lisez les indications nutritionnelles figurant sur l'emballage.
- Évitez les boissons sucrées. Elles ne fournissent que des calories inutiles. Tel est le cas également des boissons isotoniques et des jus de fruits.



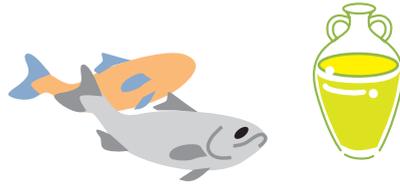


Graisses, huiles et fruits oléagineux

Graisses et huiles ne sont pas que des pourvoyeurs d'énergie, elles servent aussi de véhicules aux arômes et aux saveurs. Elles contribuent à nous faire apprécier les aliments.

On sait aujourd'hui que c'est moins la quantité de graisses que leur qualité qui joue un rôle dans le développement de l'athérosclérose. Les acides gras insaturés sont meilleurs pour la santé cardiaque; on les trouve en concentration particulièrement élevée dans les huiles végétales comme l'huile de colza et l'huile d'olive, mais aussi dans les fruits oléagineux (noix, noisettes) et les graines, les avocats et les poissons gras. Ils ont un effet positif sur les lipides sanguins, la coagulation sanguine et les réactions inflammatoires susceptibles de jouer un rôle dans la survenue de l'infarctus du myocarde et de l'attaque cérébrale, ainsi que sur les allergies et la tension artérielle. Ils sont meilleurs pour notre santé que les acides gras saturés que l'on trouve essentiellement dans les produits d'origine animale tels que le beurre, la crème et la viande, mais aussi dans l'huile de coco et de palme ainsi que tous leurs dérivés.

- S**
- Pour les plats froids, privilégiez l'huile de colza et l'huile d'olive. En particulier l'huile de colza contient d'excellents acides gras oméga 3 végétaux. Pour la cuisine à l'étouffée, à la vapeur ou mijotée, vous pouvez utiliser l'huile de colza (raffinée), l'huile d'olive (raffinée), l'huile de colza HOLL (High-Oleic – Low Linolenic) ou l'huile de tournesol HO (High-Oleic). Ces deux dernières conviennent également au rôtissage et à la friture. Leurs acides gras ne sont pas détruits par la chaleur, de sorte qu'elles ne forment pas de substances indésirables.
- C**
- Aussi saines soient-elles, n'oubliez pas que l'huile de colza et l'huile d'olive contiennent autant de calories que n'importe quelle autre sorte d'huile. Les personnes qui ont un problème de poids doivent donc les utiliser avec modération.
- U**
- Les fruits oléagineux, en particulier les noix, ont une forte teneur en acides gras polyinsaturés et sont par ailleurs riches en vitamines et sels minéraux. Une poignée de noix par jour (20 g) est bonne pour le cœur! Si vous réduisez en même temps votre consommation de graisses saturées, il n'y a aucun risque de prendre du poids.
- R**
- T**

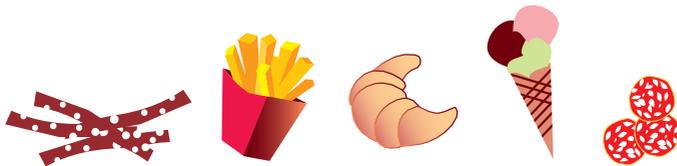


Oméga 3: une graisse protectrice

D'autres sources de graisses idéales sont les acides gras oméga 3 comme l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) contenus dans le poisson, ou l'acide alpha-linolénique présent dans certaines plantes. Ils font diminuer la coagulation sanguine et la tension artérielle et donc le risque d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale. Les poissons d'eau froide comme le saumon, le hareng ou le maquereau en contiennent beaucoup. La devise est donc inhabituelle: plus le poisson est gras, plus il contient de graisses oméga 3 et plus il est bénéfique à la circulation du sang et aux vaisseaux (bien sûr à condition que le plaisir d'en manger ne conduise pas à une prise de poids indésirable).

- Certaines huiles végétales comme celles de colza, de lin ou de noix, mais aussi les fruits oléagineux (noix en particulier) contiennent aussi un acide gras oméga 3 (acide alpha-linolénique). Le métabolisme humain le décompose en acides gras similaires à ceux contenus dans le poisson, mais en petites quantités. C'est pourquoi on recommande particulièrement l'huile de colza, mais seulement en petites quantités. Il est particulièrement important pour les végétariens de veiller à leur apport en acides gras oméga 3.





Les graisses et le sel sont souvent cachés

Bien souvent, nous ingérons beaucoup de graisses et de sel sans nous en rendre compte, car ils se cachent fréquemment là où on ne les soupçonnerait pas, ou tout au moins pas en si grandes quantités. Il vaut donc la peine de lire attentivement la déclaration nutritionnelle qui figure sur les emballages. La consommation moyenne de sel dans la population suisse est de 9,1 g/jour, soit près du double de la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS): 5 g/jour. L'excès de sel entraîne une augmentation du volume de sang et, chez beaucoup de gens, fait monter la tension artérielle. Il est donc recommandé de manière générale d'utiliser le sel avec parcimonie. Ceci s'applique tout particulièrement aux personnes qui souffrent déjà d'hypertension artérielle, aux diabétiques, aux personnes âgées ainsi qu'à celles atteintes d'une insuffisance rénale.

• Aliments contenant beaucoup de sel et de graisses

	Sel	Graisse
Saucisses et charcuterie (y compris saucisses de veau)	X	X
Fromage	X	X
Crème entière et produits au lait entier		X
Crème glacée		X
Plats tout prêts	X	X
Plats frits	X	X
Pâtisseries, notamment pâte feuilletée et beignets	X	X
Chips, flûtes au beurre, biscuits apéritifs	X	X
Certains mélanges pour le muesli («crunch») et barres au muesli		X
Sauces et vinaigrettes contenant des graisses	X	X
Soupes	X	

- Les snacks contiennent en général beaucoup de graisses cachées malsaines, mais aussi beaucoup de sel. Les chips, les cacahuètes ou amandes salées et les barres énergétiques ne sont donc pas des collations saines. Préférez-leur des fruits ou des légumes.



Les protéines

Notre organisme est capable de puiser de l'énergie dans les protéines, mais elles sont surtout importantes en tant qu'éléments qui remplissent diverses fonctions: elles servent à construire les cellules et membranes, elles permettent la contraction musculaire, elles sont des anticorps et des facteurs de coagulation qui nous protègent ou encore des enzymes qui catalysent les réactions biochimiques de notre organisme. À la base, les protéines se composent d'acides aminés. Sous différentes combinaisons, ceux-ci forment les protéines de tous les êtres vivants, que ce soit l'être humain, l'animal, les végétaux ou les micro-organismes.

- Les personnes qui ne mangent ni viande ni poisson peuvent très bien couvrir leurs besoins en protéines par des produits laitiers et des œufs. Celles qui ne consomment aucun produit d'origine animale doivent combiner les céréales et les légumineuses (par exemple haricots, lentilles ou soja) ou manger ces deux catégories le même jour.
- Dans les produits d'origine animale, les protéines sont souvent liées à la graisse. Portez votre choix dans la mesure du possible sur les produits maigres comme la volaille (sans la peau) ou le poisson. Soyez modéré dans votre consommation de viande rouge.
- Les œufs ont longtemps été décriés en raison de leur teneur en cholestérol. Aujourd'hui, nous savons que le cholestérol que nous consommons dans notre alimentation n'a que peu d'effet sur notre santé cardio-vasculaire. Les œufs sont une excellente source de protéines. Ils contiennent aussi quantité de vitamines et de sels minéraux et sont donc un élément précieux de notre alimentation.





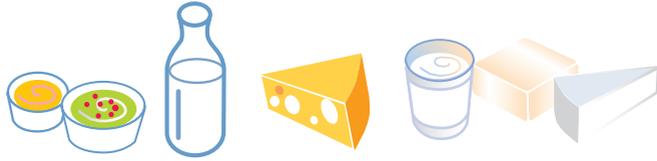
Les fruits, légumes et fibres alimentaires

Les fruits et les légumes contiennent peu de calories mais, en revanche, beaucoup de vitamines, de sels minéraux et d'oligoéléments si précieux pour la santé. De plus, ils approvisionnent l'organisme en antioxydants et en substances végétales secondaires qui exercent un effet protecteur contre l'infarctus du myocarde, le cancer et d'autres maladies.

Il est démontré qu'une alimentation riche en fibres alimentaires provenant de légumineuses, de céréales complètes, de pommes de terre, de fruits et de légumes a un effet bénéfique sur la santé cardio-vasculaire. En outre, les fibres alimentaires facilitent la digestion et stimulent le transit intestinal.

- S**
- Mangez chaque jour 5 portions de fruits et légumes (crus et cuits). Cela correspond à peu près à 600 g par jour.
- C**
- Si vous n'êtes pas gros mangeur de fruits et légumes, essayez d'augmenter progressivement votre consommation: grignotez des légumes crus et prenez un fruit frais au dessert.
- U**
- En choisissant des produits régionaux de saison, vous profitez du bref délai qu'il y a entre la récolte et la consommation. Les produits perdent moins de leurs précieuses substances nutritives dans les transports.
- R**
- Si les produits dont vous avez envie ne sont pas disponibles frais ou que vous manquez de temps pour les apprêter, les légumes congelés sont une alternative pratique.
- T**
- En pelant les fruits et les légumes (à l'exception des agrumes, des bananes, etc.), on gaspille de précieuses substances nutritives et des fibres. Un lavage soigneux à grande eau suffit parfaitement!





Le précieux calcium des produits laitiers

Sous nos latitudes, le lait est l'un des principaux fournisseurs de calcium (important pour les os et les dents). De plus, les produits laitiers fournissent des vitamines très utiles, de bonnes protéines mais souvent aussi beaucoup de matières grasses. Il est cependant possible de limiter leur apport en graisses et en calories.

- Accordez-vous 2 à 3 portions quotidiennes de produits laitiers. Par exemple un verre de lait, un morceau de fromage, un yaourt ou du séré.
- La crème entière peut être remplacée entièrement ou au moins en partie par de la crème légère ou de la crème à café.
- Optez pour la version légère des produits laitiers comme par exemple le lait écrémé, le séré maigre, le blanc battu, le fromage frais granulé ou la mozzarella.





Le liquide, source de vie

Buvez suffisamment, de préférence de l'eau ou des infusions non sucrées. Un apport suffisant de liquide (un à deux litres par jour) est la base du bon fonctionnement du métabolisme et prévient des désagréments tels que constipation et problèmes circulatoires.

- Il est particulièrement fréquent chez les personnes âgées de ne pas ressentir la soif. Si vous avez tendance à oublier de boire, placez chaque matin un récipient d'un ou deux litres d'eau minérale ou d'infusion non sucrée à l'endroit où vous vous tenez le plus souvent.
- Le café est une boisson appréciée. Vous pouvez en boire 4 à 5 tasses par jour sans inquiétude.





Alcool: un verre, deux au maximum

On estime aujourd'hui que, consommé très modérément, l'alcool est bénéfique à la santé cardiaque. Les polyphénols que l'on trouve surtout dans le vin rouge ont un effet protecteur sur les vaisseaux sanguins, ce qui prévient l'athérosclérose. Cependant, consommez le vin ou la bière avec modération. Ne commencez pas à boire de l'alcool pour ses modestes vertus si vous n'en avez pas consommé jusqu'ici.

Les règles d'une consommation modérée d'alcool

- Recommandation pour les femmes: au maximum 1 dl de vin ou 3 dl de bière par jour aux repas
Recommandation pour les hommes: au maximum 2 dl de vin ou 6 dl de bière par jour aux repas
- Pas d'excès de boisson
- Pas d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement
- 2 ou 3 jours sans alcool par semaine

Ces indications sont valables pour les personnes n'ayant ni tendance à la dépendance, ni maladie hépatique.



STURCS **Cuisiner peu gras en respectant les aliments**

- Préparer les aliments aussi frais que possible et les faire cuire un minimum de temps. Au lieu de rôtir, de frire ou de griller, on peut cuisiner au four à basse température, cuire à la vapeur ou dans le wok.
- Pour éviter les calories superflues, on recourt aux avantages des poêles à revêtement antiadhésif de qualité qui permettent de cuisiner avec un minimum de gras.
- Le poisson peut être cuit à l'étouffée, à l'eau, grillé, poché ou au four.
- La cuisson en papillote permet d'économiser le gras: enveloppez le poulet, le poisson ou le rôti ainsi que des légumes et des herbes aromatiques dans du papier d'aluminium et mettez le tout à mijoter au four. Encore plus simple et sans emballage: cuisinez tous vos ingrédients dans un cuiseur vapeur ou un autocuiseur.
- Pour les sauces, utilisez des légumes et du bouillon (attention au gras et au sel). Vous pouvez prendre un peu de vin blanc pour le déglacage. N'ajoutez que peu de crème.



Perdre les kilos en trop

L'excès de poids se développe quand le corps reçoit plus d'énergie (calories) qu'il n'est capable d'en dépenser. Si vous voulez perdre du poids durablement, il faut modifier votre alimentation et accroître votre activité physique.

- Tenir un journal alimentaire vous aidera à dépister vos mauvaises habitudes et à modifier votre comportement dans le bon sens. Notez avec précision tout ce que vous mangez et buvez. Cela vous permettra de voir combien de calories dissimulées vous consommez.
- Une alimentation équilibrée commence par les courses: prévoyez vos achats et tenez-vous à votre liste. Pour éviter les achats impulsifs, n'allez pas faire vos courses l'estomac vide.
- Avant d'acheter un produit, contrôlez la liste d'ingrédients. Bien souvent, on ne s'attend pas à ce que tel ou tel produit soit très riche en graisses ou sucres cachés.
- Les besoins en calories diminuent peu à peu avec l'âge. Réduisez en conséquence vos apports en calories.
- Ayez une activité physique régulière. Choisissez une activité qui vous plaise.
- Pour perdre du poids, il faut être patient: n'essayez pas de précipiter les choses, un à deux kilos par mois sont un objectif réaliste.
- Faites-vous aider, par exemple par votre médecin de famille ou dans un groupe d'entraide.
- Ne laissez pas les revers vous décourager.





La pastille vitaminée miracle n'existe pas

Les vitamines sont des substances vitales que l'organisme ne peut pas produire lui-même (à quelques exceptions près). Il faut donc consommer les vitamines ou leurs précurseurs par l'alimentation. Fort heureusement, une alimentation équilibrée telle que vous l'avez découverte dans cette brochure – légumes, fruits, pommes de terre, pois chiches, céréales, champignons, viande, œufs et produits laitiers – fournit la majeure partie des vitamines. Une alimentation variée conformément à la pyramide alimentaire suisse assure un apport suffisant en vitamines.

Les compléments alimentaires sous forme de gélules ou de poudres ne remplacent pas la nature. Cependant, ils peuvent apporter un complément dans certaines situations particulières où les besoins sont accrus, par exemple:

- si vous ne mangez pas de produits laitiers, voire pas de produits d'origine animale (alimentation végétane),
- si vous avez un trouble intestinal qui fait que l'absorption des vitamines et des sels minéraux est insuffisante,
- l'acide folique pour les femmes qui prévoient une grossesse, sont enceintes ou allaitent,
- si, en raison d'une maladie ou de problèmes liés à l'âge, vous ne pouvez plus consommer tous les aliments.

Afin de prévenir une carence en vitamine D, il convient, pendant les mois d'hiver, de veiller à s'exposer au soleil et à consommer de la vitamine D dans l'alimentation (poissons gras p. ex.) ou en complément. Une supplémentation en vitamine D est recommandée de manière générale pour les nourrissons et les enfants de moins de 3 ans, les femmes pendant la grossesse et l'allaitement ainsi que pour les personnes âgées de plus de 60 ans.

Si vous pensez avoir un besoin accru de certaines vitamines, parlez-en à votre médecin ou dans le cadre d'un conseil nutritionnel. N'oubliez pas que des interactions avec certains médicaments sont possibles. Pour ne pas risquer un surdosage, ne prenez pas plusieurs compléments nutritionnels à la fois.





Les aliments fonctionnels

Selon la définition de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), on appelle «aliment fonctionnel» ou «functional food» tout aliment censé apporter au consommateur non seulement une sensation de satiété et un apport nutritif, mais aussi des avantages supplémentaires au niveau de son bien-être. Il s'agit d'aliments enrichis à cet effet en vitamines, oligoéléments, sels minéraux ou acides gras essentiels.

En particulier s'agissant d'influencer les facteurs de risque cardio-vasculaires comme par exemple le taux de cholestérol ou la tension artérielle, on trouve aujourd'hui sur le marché de nombreux produits promettant un «plus» pour la santé. Il s'agit entre autres de margarines, de yaourts, de boissons lactées, de flocons d'avoine ou autres flocons pour le petit-déjeuner et de jus de fruits additionnés de stérols végétaux, de bêta-sitostérol, de phytostérol et de phytostanol, d'acide linoléique, de bêta-glucane d'avoine, de pectine ou de potassium. On voit aussi fréquemment l'adjonction de cultures d'acide lactique probiotique dans les yaourts, visant à améliorer les fonctions gastriques.

Les aliments fonctionnels peuvent dans le meilleur des cas constituer un complément judicieux à une alimentation équilibrée, mais ils ne peuvent ni la remplacer, ni compenser de mauvaises habitudes alimentaires.





Les 10 règles d'or

- 1 Votre cœur bat pour vous. Faites-lui du bien.
- 2 Préférez les aliments d'origine végétale à ceux d'origine animale.
- 3 Surveillez votre bilan énergétique: adaptez vos apports en calories à vos activités physiques.
- 4 L'excès de poids pèse aussi à votre cœur. Efforcez-vous de garder votre poids et votre tour de taille dans des limites normales.

-
- 5 Vous pouvez manger à cœur joie des fruits et légumes multicolores: ils sont riches en vitamines et pauvres en calories.

 - 6 Faites la fine bouche, savourez vos repas dans le calme et sortez de table avant d'être trop rassasié.

 - 7 Mangez des produits frais et variés.

 - 8 Alimentation saine et activité physique vont de pair. Ensemble, elles ont un effet doublement positif sur votre santé.

 - 9 Même après un repas fin, la cigarette est l'ennemie jurée du cœur. Laissez-la tomber.

 - 10 N'achetez pas de produits tout prêts, cuisinez vous-même! C'est meilleur pour la santé et au goût et procure plus de plaisir.
-

La Fondation Suisse de Cardiologie – active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Nous nous investissons pour qu'il y ait moins de personnes touchées par des maladies cardio-vasculaires ou une attaque cérébrale, pour qu'il y ait moins de handicaps et de décès précoces dus à ces maladies et pour que les patients puissent mener une vie digne de ce nom. À cet effet, nous soutenons des projets de recherche prometteurs, nous engageons dans l'information et la prévention de ces maladies et fournissons des conseils aux patient-e-s et à leurs proches. Votre don soutient notre activité. Nous vous remercions de tout cœur de votre aide.



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30
Case postale
3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Numéro de compte pour les dons CP 10-65-0
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0

Conseil au Cardiophone par nos médecins spécialistes au 0848 443 278,
tous les mardis de 17 h à 19 h

Réponse par écrit à vos questions dans notre Consultation à l'adresse
www.swissheart.ch/consultation ou par courrier postal

La Fondation Suisse de Cardiologie est titulaire
du label de qualité Zewo depuis 1989. Cette
certification atteste que votre don arrive au bon
endroit et est utilisé de manière fiable.

**Votre don en
bonnes mains.**

