

ALIMENTATION

Anne-Marie Reuter

Mettre du cœur dans son assiette

La prévention cardio-vasculaire commence par une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire une alimentation saine et une activité physique régulière.

Dans cet article nous allons nous intéresser au volet alimentation.

Qu'est- ce qu'on entend par une alimentation saine ?

Une alimentation saine est une alimentation qui apporte à notre corps tous les nutriments dont il a besoin et ceci dans les bonnes proportions. L'apport énergétique sera adapté aux besoins réels afin d'éviter toute prise de poids, qui à elle seule, constitue un facteur de risque. Mais attention, une perte de poids involontaire et rapide influence également la santé cardiaque.

Les principes généraux

Une assiette saine est composée pour la moitié de légumes et/ou crudités. Les fibres qu'ils contiennent, protègent notre cœur et aident à l'élimination naturelle du cholestérol. En pratique on ne fait pas vraiment de différence entre les légumes et les crudités à condition de respecter bien sûr les saisons et de les préparer avec peu de graisse, voire avec une vinaigrette classique.

La source de protéine, importante pour entretenir la masse musculaire, sera maigre. Préférez les volailles et morceaux maigres de viande aux charcuteries, saucisses et autres préparations grasses (pâté, terrine, ...). Consommez 2 fois par semaine du poisson pour son apport

en acide gras oméga 3. Ne boudez pas les poissons gras. Vous pouvez également choisir des conserves de poissons, de préférence à l'huile d'olive.

Mangez régulièrement des produits laitiers qui sont une excellente source de calcium. Choisissez les demi-écrémés ou maigres, tout en évitant les produits stipulés light, légers qui contiennent souvent des stabilisateurs et sont, en plus, souvent plus riches en sel.

Une consommation de 2-3 œufs par semaine n'a pas d'influence sur le taux de cholestérol sanguin.

Un repas complet apporte également une source de féculents soit sous forme de pommes de terre, de pain, de pâtes, de riz ou d'autres céréales (quinoa, couscous, ...). Préférez les pains aux céréales aux pains blancs.

Les fruits seront répartis sur la journée. Une quantité trop importante en fructose (sucre de fruit) peut avoir des répercussions sur la glycémie. Une portion de fruit représente le creux de la main. Consommez au quotidien au moins 1 portion de fruit. Vous pouvez également remplacer une portion de fruit par quelques noix, noisettes, amandes, pistaches, Choisissez les fruits à coque non salés.

Une alimentation saine n'a pas besoin de sucre, ni de produits riches en sucres. Comme ils sont pauvres en nutriments essentiels, mais souvent riches en énergie, on les surnomme parfois « calories vides ». Une consommation limitée en fréquence et en quantité de produits sucrés fait plaisir et n'influence pas notre santé.

Faire le bon choix des graisses

Toutes les graisses n'ont pas les mêmes caractéristiques.

Globalement on distingue les graisses cachées, faisant partie intégrante d'un aliment, des graisses visibles ou ajoutées. Ces dernières peuvent facilement être éliminées (ex : gras du jambon) ou limités (utilisation d'ustensiles de cuisine anti-adhésifs).

L'huile d'olive, l'huile de colza ainsi que l'huile de noix et de lin, sont riches en acides gras mono et poly-insaturés, et protègent ainsi notre système cardio-vasculaire par leur effet antiplaquettaire et antiinflammatoire. Les fruits à coque (noix, noisettes, ...), ainsi que l'avocat sont également une excellente source en acides gras mono-insaturés.

Par contre, la graisse de coco et ses dérivés apportent des graisses saturées, qui sont néfastes pour la santé cardiaque.

Les acides gras trans produits lors de la transformation industrielle de certains aliments ont tendance à se déposer au niveau des artères. Ils se forment lors de l'hydrogénation à haute température des graisses. Dans la liste des ingrédients, ils sont repris sous les termes huile (ou graisse) végétale hydrogénée ou huile (ou graisse) végétale partiellement hydrogénée. On les retrouve avant tout dans les produits de pâtisserie industriels (ex : biscuits), les plats préparés et les aliments de la restauration rapide.

Du beurre non salé, consommé à cru et en petite portion n'influence pas la santé cardiaque.

Le cholestérol fait partie des lipides des organismes vivants. Chez l'homme, 2/3 du cholestérol sont d'origine endogène, c-à-d produit par l'organisme même, en particulier synthétisé par le foie. Un tiers est d'origine exogène et provient de l'alimentation ; il s'agit du cholestérol alimentaire. Une alimentation pauvre en graisses animales (viandes grasses, laitages gras, préparation à base de crème) s'impose. Une consommation de 2-3 œufs par semaine a peu d'influence par rapport au cholestérol sanguin.

Et le sel ?

Le sel, appelé correctement chlorure de sodium, est composé de 60% de chlore et de 40% de sodium ; donc 1g de sel apporte 0,4g de sodium. C'est justement le sodium qui intervient dans la régulation de la pression artérielle. L'étiquetage nutritionnel mentionne parfois le sodium et non le sel : pour obtenir l'équivalent en sel, il faut simplement multiplier la teneur en sodium par 2,5.

Dans nos régions, nous consommons en moyenne plus de 5g de sel par jour. La majorité du sel provient des produits industriels, mais également de nos habitudes alimentaires. Afin de minimiser les risques cardio-vasculaires, l'OMS recommande de ne pas dépasser 3g de sel par jour. En choisissant des aliments peu transformés et en évitant de saler systématiquement nos repas, nos besoins physiologiques en sel sont tout à fait couverts. Surveiller ses apports en sel n'est pas sy-

nonyme de manger sans goût. Il existe toute une gamme d'herbes aromatiques qui remplacent très bien le sel. Attention cependant aux mélanges d'épices qui souvent sont composés pour moitié de sel.

En ajoutant maximum 1 cuillère à café par litre dans les eaux de cuisson, nos apports en sel restent dans les limites recommandées.

Plutôt café ou thé ?

Le café est l'une des boissons les plus consommées au niveau mondial. Il est riche en polyphénol qui lui donne son goût plutôt amer. La consommation de café peut augmenter de façon aiguë la pression artérielle chez certains individus qui ne boivent habituellement pas de café, mais ce n'est généralement pas le cas chez les consommateurs réguliers. Le café n'augmente pas le risque d'arythmie, d'hypertension ou d'hyperlipémie. Cependant certaines boissons à base de café peuvent être très riches en sucres, en gras ajoutés, graisses saturées voir en stabilisateurs (exemple café frappé industriel).

Le thé est riche en antioxydants qui auraient des vertus protectrices par rapport aux maladies cardiovasculaires. Une consommation régulière en thé nature, non sucré, peut donc améliorer la santé cardio-vasculaire. Par contre certaines boissons à base de thé peuvent être assez riches en sucres (exemple Ice-tea).

Et l'alimentation de type végétarienne ou végétane ?

Une alimentation de type végétarienne peut prévenir les maladies cardio-vasculaires à condition que les principes de l'alimentation saine soient respectés et que les produits végétariens industriels, type veggie-burger, soient limités, voire évités. Certains de ces produits sont très riches en acides gras saturés et en acides gras trans.

Par contre, une alimentation de type végétane, qui exclue tout aliment d'origine animale, est déconseillée, car elle ne couvre pas tous les besoins nutritionnels, à moins qu'on ait recours à des compléments. Ceci vaut surtout pour la vitamine B12.