

Risque cardiovasculaire et intervention nutritionnelle

Valérie Miserez

Diététicienne diplômée ES
Département de médecine communautaire
et de premier recours
Valerie.miserez@hcuge.ch

Abréviations

- MCV: maladies cardiovasculaires
- CT: cholestérol sanguin total
- HDL: High density lipoprotein (bon chol)
- LDL: Low density lipoprotein (mauvais chol)
- TG: triglycérides sanguins
- AGS: acides gras saturés
- AGT: acides gras trans
- AGI: acides gras insaturés (=AGMI+AGPI)
- AGMI: acides gras monoinsaturés
- AGPI: acides gras polyinsaturés
- ALA: acide alpha-linolénique
- LA: acide linoléique
- DHA: ac. docosahexaénoïque
- EPA: ac éicosapentaénoïque

Septembre 2010

2

Facteurs de risques cardiovasculaires

...SUR LESQUELS ON PEUT AGIR

- Tabac
- Diabète
- HTA
- Rapport HDL / LDL
- Triglycérides
- Excès de poids
- Sédentarité

...SUR LESQUELS ON NE PEUT PAS AGIR

- Age
- ANTCD perso
- ANTCD familiaux, hérédité

Septembre 2010

3

Facteurs de risques

...SUR LESQUELS ON PEUT AGIR

- Tabac
- Diabète
- HTA
- Rapport HDL / LDL
- Triglycérides
- Excès de poids
- Sédentarité

...SUR LESQUELS ON NE PEUT PAS AGIR

- Age
- ANTCD perso
- ANTCD familiaux, hérédité

Septembre 2010

4

Recommandations nutritionnelles théoriques

HTA → DASH

- ↘ poids: 5-10% du poids initial
- ↗ fibres: effet indirect sur TA
- ↘ alcool: max 10g/j
- ↗ activité physique
- ↗ calcium: 1000-1500mg/j
- ↘ sodium: effet inter-individuel (sensibilité)
- ↗ magnésium et potassium: effet modeste dépend conso sodium
- Polyphénols? caféine?

Septembre 2010

6

Hypercholestérolémie

- ↓ lipides totaux: ↓ AGS et AGT, ↑ AGI
- Alcool: 10g/j → ↑ HDL
- ↑ fibres → ↑ HDL, ↓ CT
- ↑ activité physique → ↑ HDL
- Antioxydants? (tocophérol, caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénols, substances soufrées, etc.)
= pas d'effet sur lipidémie mais anti-athérogène
- Phytostérols?

Septembre 2010

7

Lipides et cholestérol alimentaire → à limiter?

Lipides totaux

- Limiter à 1g/kg poids (max 30% AET) [OFSP 2006]

Cholestérol alim

- Limitation à 300 mg/jour [AHA 2002] plus d'actualité!? [Primary Care 2010]
- Effet mineur sur la cholestérolémie et le risque cardiovasculaire.
- Source: abats (foie), jaune d'œuf, charcuterie, beurre, crustacés.

Septembre 2010

8

Graisses saturées?

Acides Gras Saturés

- max 30% lipides totaux [OFSP 2006]
- ↑ LDL et ↑ CT
- Source: graisse animale, huile de palme, graisse de coco

Acides Gras Trans

- max 1% AET [OFSP et AHA 2006]
- ↑ CT, ↑ LDL, ↓ HDL, ↑ TG [EFSA 2004]
- Source: graisses hydrogénées dans margarines, biscuits, snacks, plat précuisinés

Septembre 2010

9

Graisses insaturées?

Monoinsaturées

- 50% lipides totaux [OFSP 2006]
- ↓ LDL et ↑ HDL
Source: huiles d'olive, de colza, etc., fruits oléagineux (amande, noisette, cacahuète, pistache), avocat

Polyinsaturées (n-3, n-6)

- 20% lipides totaux ou max 7% AET [OFSP 2006]
- ↑ LDL et ↑ HDL et ↓ TG (effet modeste)
- anti-thrombotique et anti-arythmique
- → Rapport n-6/n-3 ≤ 5/1 [OFSP 2006]

Septembre 2010

10

Graisses polyinsaturées?

n-6 (LA)

- ↓ LDL et ↓ CT
ms ↓ HDL + ↑ viscosité sang
- Source: huile de carthame, de tournesol, de sésame, de germes blé, de maïs, de pépins raisin, de soja, de noix, d'arachide + céréales

n-3 (ALA, EPA, DHA)

- ↑ LDL, ↑ HDL, ↓ TG
- Source: graisses de poisson, huile de colza, de soja, de noix, de lin, algues, graines

Septembre 2010

11

Phytostérols

- ↓ absorption cholestérol alimentaire
→ ↓ CT, ↓ LDL et ↓ TG
- Doses conséquentes (2 à 2,5g/j) ↓ LDL de 8 à 13%
- 2g phytostérols = 2dl huile maïs ou 25g margarine enrichie
- Autres sources: légumineuses, céréales complètes, oléagineux, huiles végétales

Septembre 2010

12

Hypertriglycéridémie (HTG)

- Stop alcool
- ↓ poids
- ↓ saccharose et succédanés (fructose, sorbitol, xylitol)
- Contrôle des apports en HDC effet + c/OB insulino-résistants
- Choix des matières grasses: ↓ AGT et ↑ AGPI
- ↑ activité physique

Septembre 2010

13

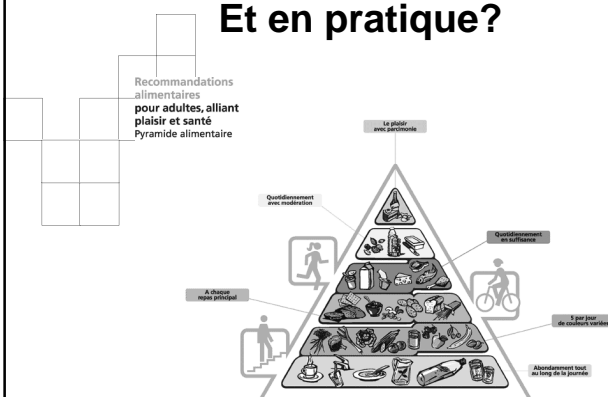
En résumé...

- HTA
 1. ↑ Fibres
 2. ↓ Alcool
 3. ↓ Poids via act. Phy
- HTG
 1. Stop alcool
 2. ↓ saccharose et succédanés
 3. ↓ Poids via act. Phy
- Hyperchol
 1. ↓ Graisses
 2. ↓ Alcool
 3. ↑ Fibres

Septembre 2010

14

Et en pratique?



Boissons

- **Alcool:** max 1U/j (1,5 dl vin ou 2.5 dl bière ou 2.5cl alcool fort) voire stop si HTG
NB: Recom popu gén: H 3U/j et F 2U/j
- **Boissons sucrées:** limiter si excès de poids et HTG
- **Café, thé:** max 5 tasses/j
- → boire au moins 1,5 litre d'eau/j

Septembre 2010

16

Fruits-légumes et céréales

- Source de fibres, magnésium, potassium, polyphénols, etc.
- → 5 fruits et légumes /j
(1 portion= 200g légumes cuits ou 1 bol salade ou 2 tomates ou 1 pomme ou 1,5dl jus de fruits)
- Céréales complètes plutôt que raffinées
- Légumineuses 1-2x/sem en remplacement de la viande
- Fruits secs et oléagineux → 1poignée/j

Septembre 2010

17

Aliments protidiques

- Viande pauvres en graisses → 5x/sem
→ alternatives :
- Poisson (même gras) → 2x/sem
- Légumineuses → 1-2x/sem
- Produits laitiers pauvres en graisses → 3x/j
- ↓ graisses animales saturées:
abats → 1x/15j
charcuteries et viandes grasses → 1x/15j
- ↓ aliments riches en cholestérol:
œufs → 4jaunes/sem
crustacés → 1x/15j

Septembre 2010

18

Matières grasses

- **Beurre** → max 10g cru/j
- **Huiles** → 1cs/pers/repas
- **Choix des huiles**
 - olive (cuisson ok sauf pressée à froid)
 - colza (salade, cuisson basse temp ok)
 - tournesol HO ("high oleic", cuisson ok)
- ! Graisses cachées: choix de viandes pauvres en graisses et de produits laitiers allégés, limitation des snacks et pâtisseries (1x/j)

Septembre 2010

19

Sel

- Si HTA: pas de restriction systématique!
 - 4g sel/j [DASH-Sodium trial] à 6g [Primary Care 2010]
- ↘ **sel ajouté** + ! Aromates, bouillon et autres condiments
- ↘ **fréquence aliments riches en sel caché** (pain et produits boulangerie, plats précuisinés, charcuteries, fromages, etc.)

Septembre 2010

20

Sucre

- Si HTG ou excès de poids
 - max 10% AET (apport énergétique total)
 - = **1 produit sucré/j**

Septembre 2010

21

Activité physique

Bénéfices

- MCV
- AVC thromboembolique
- HTA (TA diast et/ou syst, de 7-9 mmHg)
- Obésité
- DM 2
- Ostéoporose
- Ca du colon ou sein
- Anxiété

Recommandations

- Activité modérée (marche) 30min 5x/sem
- Ou activité intense 20 min 3x/sem

Septembre 2010

22

Take-home message

- 1° Alimentation riche en **fruits/légumes** et en **produits laitiers pauvres en graisses**
- 2° Réduction des **graisses ajoutées et cachées** et choix de qualité
- 3° Contrôle de la consommation d' **alcool**
- 4° Pratique régulière d'une **activité physique** modérée
- Mais avant tout...visez des petits changements progressifs!

Septembre 2010

23

Take-home message

- Profitez des plaisirs alimentaires « traditionnels » ...avec parcimonie...!

Fondue	Teneur en sel (g)	Teneur en graisses (g)
200g gruyère	2.8	62
200g pain	2.7	
50g cornichons, oignons	1.0	
Total	6.5	62
Recommandations*	4.0	70



Septembre 2010

24

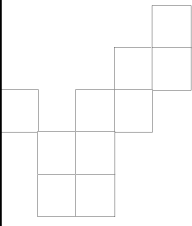


Références

- Bulletin 41 de l'OFSP sur la sécurité alimentaire: Les graisses dans notre alimentation, octobre 2006.
- Opinion of the scientific panel on dietetic products, nutrition and allergies on a request from the commission related to the presence of trans fatty acids in foods and the effect on human health. The EFSA Journal, 2004; 81, 1-49
- Wang C. et co. N-3 Fatty acids from fish or fish-oil supplements, but not alpha-linolenic acid, benefit cardiovascular disease outcomes in primary and secondary-prevention studies: a systematic review. Am J Clin Nutr 2006;84:5-17.
- Serfaty-Lacroix C. Les phytostérols: une nouvelle approche dans la prise en charge diététique de l'hypercholestérolémie. Cah Nutr Diet 2001;36(5):341-6
- Schuit AJ. Effect of 5-Year community intervention Hartslog Limburg on cardiovascular risk factors. Am J Prev Med 2006;30(3):237-242.
- Delahanty LM. Clinical and cost outcomes of medical nutrition therapy for hypercholesterolemia: a controlled trial. J Am Diet Assoc. 2001;101:1012-23.
- Lichtenstein AH: Diet, heart disease, and the role of registered dietitian. J Am Diet Assoc 2007;107(2):205-8

Septembre 2010

25



Merci de votre
attention...

Des questions?

valerie.miserez@hcuge.ch

29 415