

Votre alimentation, une alliée pour votre cœur

Nos habitudes alimentaires jouent un rôle majeur pour notre santé cardiovasculaire. Sa qualité peut aider à protéger votre cœur et vos artères par l'amélioration de votre cholestérol, de votre pression artérielle et de votre composition corporelle.

Une alimentation comme au bord de la méditerranée

Prenez exemple sur les habitudes alimentaires du bord de mer qui ont été prouvée scientifiquement pour être protectrice car elle contient des matières grasses de bonne qualité, beaucoup de fibres alimentaires et des vitamines et minéraux.

Les grands principes sont :

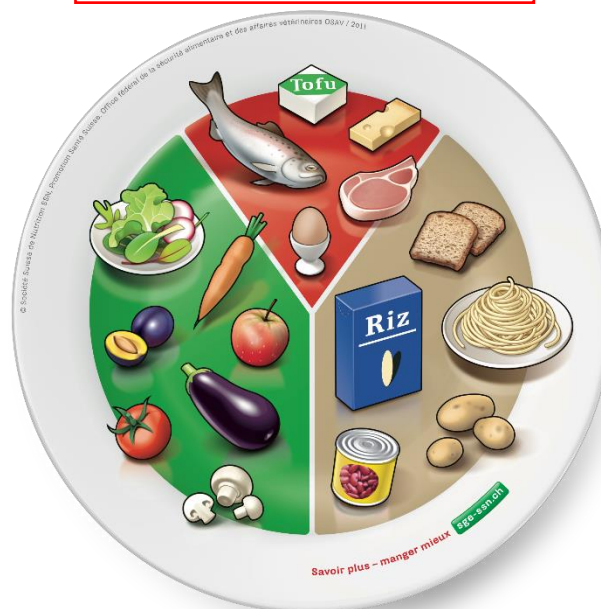
- Des fruits et légumes, colorés, variés en grande quantité
- Des céréales complètes
- Des légumineuses
- L'huile d'olive au quotidien
- Des fruits oléagineux
- Manger du poisson gras plusieurs fois par semaine (saumon, maquereau, dorade, ...)
- Moins de viande et dérivés

Source de protéines (viande, poisson, œuf, produits laitiers, tofu, légumineuses)

- Maintien de la masse musculaire
- Système immunitaire
- Vitamine B12

Fruits & Légumes

- Vitamines, minéraux
- Fibres alimentaires
- Eau



Farineux

- Source principale d'énergie pour le corps
- Fibres alimentaires (surtout si c'est complet)
- Vitamines, minéraux

Mais combien devons- nous manger de ces aliments ?

Il n'est pas nécessaire de peser les quantités que vous devez consommer. Le meilleur outil que vous avez pour manger les quantités dont votre corps a besoin :

Vos sensations alimentaires

Votre sentiment de faim (appétit), rassasiement et satiété

Faites-leur confiance ! Les règles non-fondées bien ancrées dans la société (« ce n'est pas une heure pour manger », « il faut manger moins le soir ») vous éloignent de ces sensations dont la nature nous a doté.

Il est possible que vous n'ayez plus de repère par rapport à ces sensations alimentaires (ce qui peut arriver après plusieurs régimes), ce n'est pas grave. Ceci peut être travaillé avec un-e diététicien-ne diplômé-e (BSc Nutrition & Diététique).

La représentation de l'assiette ci-dessus vous montre en proportion comment chaque groupe d'aliment devrait être reparti. Mais il est important de garder en tête que l'équilibre alimentaire ne se fait pas en un seul repas, ni sur une seule journée.

Et les matières grasses dans tout ça ?

Elles sont essentielles, certaines ne peuvent pas être fabriquées par notre organisme et nous devons donc les apporter par l'alimentation, même si on a un « mauvais » cholestérol trop haut !

Ce qui est important c'est la qualité de ces matières grasses, quelques conseils pour faire les bons choix :

- L'huile d'olive et de colza (HOLL pour l'utilisation à chaud et normale à froid), à raison de 3cs/jour/personne vous apporteront des matières grasses protectrices (dont des Omega 3 pour le colza).
- Vous pouvez compléter avec des fruits oléagineux 1x/jour
- Le cholestérol contenu dans les œufs et fruits de mer ont peu d'impact sur votre cholestérol sanguin, vous pouvez en manger à la place de la viande !
- Limiter au maximum les produits industriels, vous limiterez par la même occasion des acides gras saturés (néfastes en excès) et des acides gras trans ! Cuisiner le plus possible soi-même vous permet de maîtriser la qualité des matières ajoutées.

Pour aller plus loin, référez-vous au flyer « matières grasses HUG »

Les méthodes de cuisson peuvent aussi faire la différence

Préférez les cuissons douces :

- A vapeur
- A l'étuvée
- Four à basse température

Si vous ajoutez des matières grasses, préférez l'huile de colza HOLL, de tournesol HO qui sont des variétés supportant mieux la chaleur.



Parlons du sel

Le sel est un élément essentiel de notre corps. En effet, il permet de maintenir l'eau à l'intérieur de notre corps, de régler la répartition et les mouvements d'eau de notre organisme. Il agit également sur les transmissions nerveuses et les contractions musculaires.

Les besoins minimum pour notre organisme sont de 2-3g/jour. L'OMS recommande 5g/jour, mais dans les habitudes actuelles des suisses, nous sommes au double.

Quelques pistes pour diminuer son apport en sel :

- Diminuez le sel caché en limitant les produits industriels et viandes de salaison.
- Diminuez le sel de cuisson, les bouillons, les sels parfumés tels que les sels de céleri ou d'ail, les sauces du commerce (soja, ketchup...).

Préférez des aliments nature et/ou surgelés au naturel.

Certains aliments permettent de rehausser le goût et de varier les saveurs, sans adjonction de sel. Il s'agit en effet des épices et des herbes aromatiques :

- Epices: curry, paprika, muscade, curcuma, etc.
- Herbes aromatiques : thym, laurier, basilic, persil, origan, marjolaine, persil, ciboulette, etc.
- Huile végétale aromatisée
- Jus de citron
- Ail, oignon, échalote

Décrypter une étiquette^{1 2}

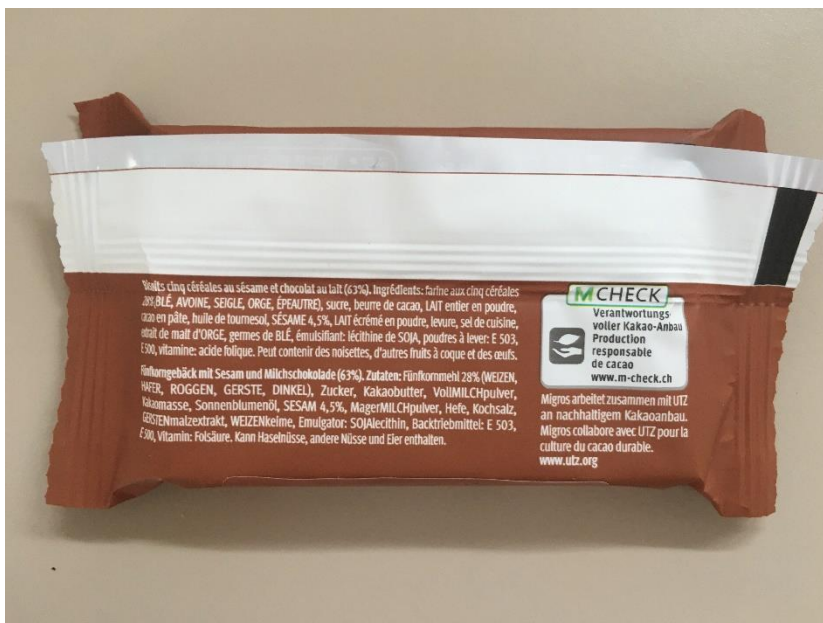


Tableau des valeurs nutritives

Il vous donne les informations quant à l'énergie contenue dans l'aliment, la quantité de protéines, glucides et lipides.

La colonne la plus utile est celle « par 100g ». Evitez « par portion » car chaque portion est propre à chaque personne et son appétit.

La ligne « dont sucres » ne correspond pas à la quantité de sucre ajouté à l'aliment, mais à la quantité de sucres simples (rapides) sur le total de glucides. Le fructose ou lactose naturellement dans l'aliment en font partie. Il n'est donc pas possible de faire la différence entre le sucre naturellement présent et celui ajouté.



Liste des ingrédients :

- Les ingrédients sont par ordre décroissant d'importance dans l'aliment.
- Elle peut vous renseigner la qualité des ingrédients (type de graisse, sucre etc)
- Egalement sur des ingrédients ajoutés

Exemple en photo : biscuit aux céréales avec chocolat au lait.

¹ Glucides = terme scientifique général regroupant tous les types de sucres

² Lipides = terme scientifique général regroupant tous les types de matières grasses/grasses

Ressources pour aller plus loin

Tout d'abord, si vous ressentez le besoin d'aller plus loin, une consultation avec un diététicien-ne diplômé-e peut vous permettre de travailler sur vos habitudes, sans restriction et pour faire des changements au long terme, sans régime. Votre médecin peut vous faire une prescription pour 6 consultations remboursables par l'assurance de base.

Vous trouverez ensuite la liste des indépendantes dans le canton de GE :

https://www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/structures/pluriprofessionnels_de_sante/TRM/listeindependants.pdf

<https://www.adige.ch/dieteticiennes>

Pour le reste de la Suisse, Association suisse des diététicien-ne-s : <http://www.svde-asdd.ch/fr/>

Si vous ne trouvez pas ce qui vous correspond, vous pouvez contacter la diététicienne de réadaptation cardiaque : Sophie Maillard.

L'alimentation équilibrée :

<http://www.sge-ssn.ch/fr/>

En manque d'idées, livre de cuisine de la Fondation Suisse de Cardiologie :

<https://www.swissheart.ch/fr/shop/kategorie/Category/list/cuisine-mediterraneenne.html>

Applications pour scanner les aliments, qui peuvent être utiles car les étiquettes sont souvent petites :

- Openfoodfact ou Nutriscan de « Bon à Savoir »
- Yuka

Pour agir sur son poids sans se faire du mal :

<https://www.gros.org/maigrir-sans-regime> : Livre du psychiatre-nutritionniste Dr. Zermati que vous trouverez dans les librairies en Suisse

Faire l'expérience de manger en pleine conscience :

<https://www.sraenutrition.fr/wp-content/uploads/2019/06/Equilibre-Un-repas-plein-de-sens-.pdf>