

A table!



Déguster et manger sereinement

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève

Aujourd'hui, mon assiette c'est généralement...

Quantités (en verre de 2cl par repas)



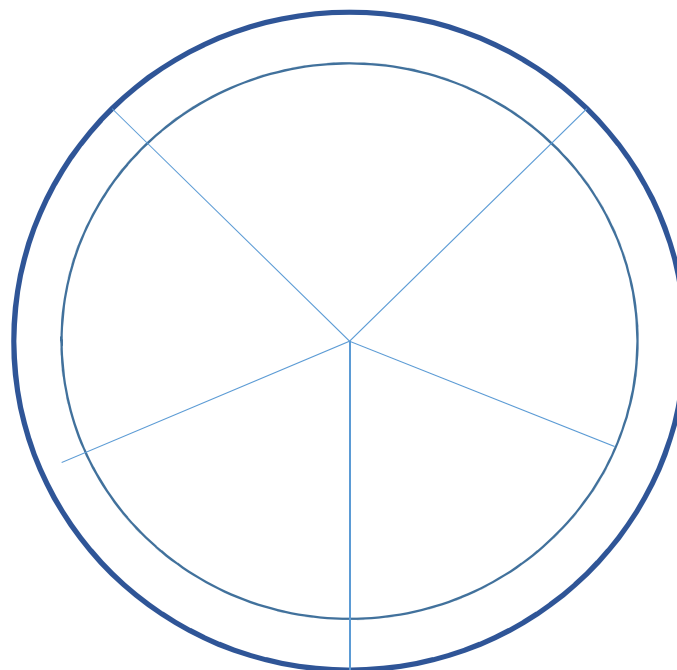
Eau plate ou gazeuse:



Vin ou bière:



Thé ou café:



Fruits et légumes



Protéines



Féculents

Remplir les portions par code couleur

Quizz :

Testez vos connaissances sur l'alimentation

1. La banane est déconseillée car elle est trop riche en calories

Vrai Faux VF

2. Pour maigrir il faut éviter les féculents (pain, pâtes, riz etc.)

Vrai Faux VF

3. La viande rouge est déconseillée

Vrai Faux VF

4. Manger avant de se coucher fait prendre du poids

Vrai Faux VF

5. La vitamine C est un antifatigue

Vrai Faux VF

6. Il est préférable d'éviter totalement les matières grasses si on veut baisser le cholestérol

Vrai Faux VF

7. Même si l'on a trop de cholestérol il est conseillé de manger des œufs

Vrai Faux VF

8. La margarine est aussi grasse que le beurre

Vrai Faux VF

9. Faire souvent des régimes dérègle le métabolisme

Vrai Faux VF

10. Le jus de fruit est aussi sucré que le soda

Vrai Faux VF

11. Une soupe de légumes c'est bien mais ça ne suffit pas pour un repas

Vrai Faux VF

12. Faire un régime strict permet de perdre du poids plus vite et de « détoxifier »

Vrai Faux VF

13. Il faut éviter le café si l'on a un problème cardiaque

Vrai Faux VF

14. Le vin rouge est bon pour le cœur

Vrai Faux VF

15. Il ne faut pas s'hydrater pendant les repas

Vrai Faux VF

16. Le sucre brun est meilleur pour la santé que le sucre blanc

Vrai Faux VF

17. Pour perdre plus facilement du poids il est conseillé de faire un petit-déjeuner

Vrai Faux VF

18. Il faudrait manger du poisson gras régulièrement

Vrai Faux VF

19. Si l'on mange peu de fruits et légumes c'est mieux de prendre un supplément de vitamines pour compenser

Vrai Faux VF

20. Les produits allégés ou « light » ne sont pas recommandés

Vrai Faux VF

L'assiette équilibrée

Une alimentation saine et équilibrée :

- ▶ contribue à protéger votre cœur et vos artères
- ▶ favorise la satiété
- ▶ aide à maintenir votre poids idéal.



Une question de dosage soigneux

Féculents
(2/5)



Fruits et légumes
(2/5)



Protéines
(1/5)



Huiles



Eau



Bonne nouvelle: des aliments vous protègent!

Les aliments protecteurs

Il est important de manger régulièrement les aliments suivants qui contiennent des substances anti-oxydantes et anti-inflammatoires et protègent votre cœur et vos artères.

Aliments	Recommandations ¹
Légumes (selon tableau saisonnier)	Frais, colorés, crus ou cuits 2-3 portions/jour ²
Fruits (selon tableau saisonnier)	Frais, colorés, crus ou cuits 2-3 portions/jour ²
Poissons et fruits de mer (maquereau, sardine, truite saumonée, omble chevalier, flétan, dorade, thon frais, saumon, etc.)	Tous, y compris les poissons gras 2x/semaine
Matières grasses (huile d'olive extra vierge ou de colza extraite à froid)	Huile d'olive : utiliser à froid Huile de colza : utiliser à froid Huile de colza HOLL : utiliser à chaud Jusqu'à 3 cuillères à soupe par jour (moitié olive, moitié colza)
Fruits oléagineux (noix, amandes, noixettes, pignons, pistaches, graines de lin)	Non salés, non sucrés, non grillés 1x/jour ²
Épices et herbes aromatiques (ail, oignon, romarin, thym, origan, curcuma, gingembre, noix, muscade, estragon ³ , piment ³ , basilic, menthe)	2-3x/jour, dans chaque plat A ajouter comme assaisonnement
Vin rouge	Maximum : 1dl/jour pour les femmes et 2dl/jour pour les hommes Si déjà présent habituellement

¹ De préférence bio

² L'équivalent d'une poignée

³ Toujours à ajouter crus ou en fin de cuisson pour ne pas perdre les effets bénéfiques de la plante

Les graisses dans l'alimentation

Les graisses (ou lipides) sont essentielles au bon fonctionnement des organes. Cependant, elles ne sont pas équivalentes en termes de qualité et de répercussion sur la santé cardiovasculaire. Choisissez les meilleures pour votre santé et votre bien-être.

Type de graisses	Effets	Sources alimentaires principales
Mono-insaturées Ω 9	Très protecteurs	Origine végétale huiles d'olive ¹ , de colza ² olives, avocat
Poly-insaturées Ω 3	Protecteurs	Origine animale poissons gras: saumon, thon frais, sardines, maquereaux, truite, dorade. Origine végétale huile de colza ² oléagineux naturels: noix, graines de lin
Poly-insaturées Ω 6	Protecteurs en faible dose Néfastes en excès	Origine végétale huiles ² de tournesol, soja, maïs
Cholestérol	Neutre	Origine animale jaune d'œuf, abats, tête de crustacés
Saturées²	Néfastes en excès	Origine animale beurre, crème, produits laitiers, beurre à rôtir charcuterie, viandes grasses, saindoux Origine végétale huiles de palme, de coco et d'arachide plats pré-cuisinés, fritures, biscuits, pâtisseries, produits industriels
Trans	Néfastes	Fast-food, plats préparés et préparations industrielles: margarines, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, chips, bars chocolatés, céréales de petit-déjeuner

¹ Extraites par processus mécanique à froid

² Dont font partie les sodas gras hydrogénés présents dans les préparations industrielles

En pratique



Type de graisses	Quantités recommandées
Mono-insaturées Ω 9	Huiles d'olive et colza: 3 cuillères à soupe par jour maximum Environ moitié olive, moitié colza
Poly-insaturées Ω 3	Poissons gras: 2x/semaine Noix: 1 poignée/jour
Poly-insaturées Ω 6	Déjà présentes naturellement et en quantité suffisantes dans l'alimentation
Cholestérol	Œufs: jusqu'à 6/semaine Abats: 1x/15jours
Saturées	Beurre: maximum 10g/jour, à utiliser à froid Lait: demi-écrémé jusqu'à 3x/jour, y compris les yogourts Fromages gras (>35g lipides pour 100g): limiter Fromages maigres (<35g lipides pour 100g): 1x/semaine Fondue et raclette: à limiter 1x/mois Charcuterie: maximum 1x/semaine Viandes grasses: maximum 1x/semaine Huiles de palme, de coco et d'arachide: éviter Plats précuisinés, fritures, biscuits, pâtisseries, produits industriels: éviter
Trans	Eviter

Les aliments à limiter

Les aliments suivants contiennent des substances qui peuvent nuire à votre cœur et à vos vaisseaux: graisses saturées, sucre (saccharose), sel et alcool. Il est important d'en limiter la consommation.

Modérer et savourer!

Aliments	Recommandations
Viandes rouges grasses (boeuf, cheval, mouton, agneau)	Maximum 1x/semaine
Charcuteries (salami, jambon, mortadelle, cervelat, saucisson)	Maximum 1x/semaine Privilégier le jambon cru et la viande séchée
Abats (foie, cervelle)	Maximum 1x/15 jours
Fromages	Privilégier ¹ <35g lipides/100g Eviter >35g lipides/100g Fondue, raclette: maximum 1x/mois
Produits laitiers	Eviter crème et crème-dessert
Margarine végétale (à base d'huile de palme ou de tournesol)	Eviter
Fritures²	Limiter, toujours avec de l'huile de colza HOLL ou de tournesol HO, sans brûler l'huile (fumée)
Sauces	Eviter
Produits industrialisés (pizza et lasagne précuisinées, viennoiseries, pâtisseries, snacks salés, céréales de petit déjeuner)	Remplacer par des aliments frais et de saison
Alcool (alcools forts, bière)	Eviter

¹ Privilégier les fromages d'alpage

² Privilégier les cuissons suivantes: à l'étuvé, à la vapeur, au grill et en papillote

Quizz :

Testez vos connaissances sur l'alimentation

1. La banane est déconseillée car elle est trop riche en calories

Vrai Faux VF

2. Pour maigrir il faut éviter les féculents (pain, pâtes, riz etc.)

Vrai Faux VF

3. La viande rouge est déconseillée

Vrai Faux VF

4. Manger avant de se coucher fait prendre du poids

Vrai Faux VF

5. La vitamine C est un antifatigue

Vrai Faux VF

6. Il est préférable d'éviter totalement les matières grasses si on veut baisser le cholestérol

Vrai Faux VF

7. Même si l'on a trop de cholestérol il est conseillé de manger des œufs

Vrai Faux VF

8. La margarine est aussi grasse que le beurre

Vrai Faux VF

9. Faire souvent des régimes dérègle le métabolisme

Vrai Faux VF

10. Le jus de fruit est aussi sucré que le soda

Vrai Faux VF

11. Une soupe de légumes c'est bien mais ça ne suffit pas pour un repas

Vrai Faux VF

12. Faire un régime strict permet de perdre du poids plus vite et de « détoxifier »

Vrai Faux VF

13. Il faut éviter le café si l'on a un problème cardiaque

Vrai Faux VF

14. Le vin rouge est bon pour le cœur

Vrai Faux VF

15. Il ne faut pas s'hydrater pendant les repas

Vrai Faux VF

16. Le sucre brun est meilleur pour la santé que le sucre blanc

Vrai Faux VF

17. Pour perdre plus facilement du poids il est conseillé de faire un petit-déjeuner

Vrai Faux VF

18. Il faudrait manger du poisson gras régulièrement

Vrai Faux VF

19. Si l'on mange peu de fruits et légumes c'est mieux de prendre un supplément de vitamines pour compenser

Vrai Faux VF

20. Les produits allégés ou « light » ne sont pas recommandés

Vrai Faux VF

Réponses au Quizz

Réponses:

1. **Faux** : la banane est plus riche en sucres qu'un autre fruit mais peut être consommée. Essayez cependant de varier les fruits !
2. **Faux** : les féculents sont indispensables pour l'énergie, même si on veut perdre du poids.
3. **Faux** : la viande rouge n'est pas systématiquement plus grasse, tout dépend du morceau choisi ! Il est conseillé de limiter la viande, blanche et rouge, à 2-3x par semaine en tout.
4. **Faux** : une calorie est la même qu'elle que soit l'heure !
5. **Faux** : C'est un antioxydant, mais pas un antifatigue.
6. **Faux** : les huiles sont indispensables pour protéger le cœur par leurs graisses et vitamines essentielles : en priorité les huiles de colza et olive !
7. **Vrai** : le cholestérol du jaune d'oeuf n'influence pas le cholestérol sanguin, même 6 par semaine.
8. **Vrai** : c'est la qualité des matières grasses qui change.
9. **Vrai** : le corps en privation devient moins bon « brûleur » d'énergie.
10. **Vrai** : la quantité est identique, 10% (= 50 g. ou 12 morceaux pour 5 dl)
11. **Vrai** : manger une soupe c'est très bien, mais il manque au repas une source de protéines et un féculent.
12. **Faux** : le corps privé d'énergie libère des toxines et les muscles fondent, le poids perdu est donc essentiellement composé d'eau et de muscles, et le métabolisme ralentit, engendrant la reprise ensuite.
13. **Vrai-Faux** : le café est un stimulant cardiaque mais 1 à 4 tasses de café par jour peuvent être consommées.
14. **Vrai-Faux** : on ne peut conseiller de l'alcool pour sa santé, mais une consommation modérée et régulière de vin rouge semble avoir un effet cardioprotecteur de par l'apport en polyphénols (tanins).
15. **Faux** : l'estomac tolère très bien de l'eau au sein des repas, cela aide aussi à manger plus lentement et c'est agréable pour le palais.
16. **Faux** : le sucre brun apporte aussi des « calories vides » sans source de vitamines ou minéraux, la couleur est un résidu de mélasse.
17. **Vrai** : démarrer la journée avec un petit-déjeuner correct permet de mieux répartir l'apport énergétique, limite les grosses faims et les grignotages dans la journée, mais si vous n'avez pas faim, rien ne sert de se forcer non plus.
18. **Vrai** : les poissons gras sont riches en graisses polyinsaturées oméga-3 qui fluidifient le sang et sont anti-inflammatoires, ils sont donc des protecteurs des artères : saumon, sardine, maquereau, thon frais, flétan... Mangez-en !
19. **Faux** : pas d'auto-supplémentation sans une carence avérée.
20. **Vrai** : ils rassasient moins et sont souvent moins satisfaisants pour le palais car les graisses donnent du goût !

Je pourrai essayer maintenant

Quantités (en verre de 2cl par repas)



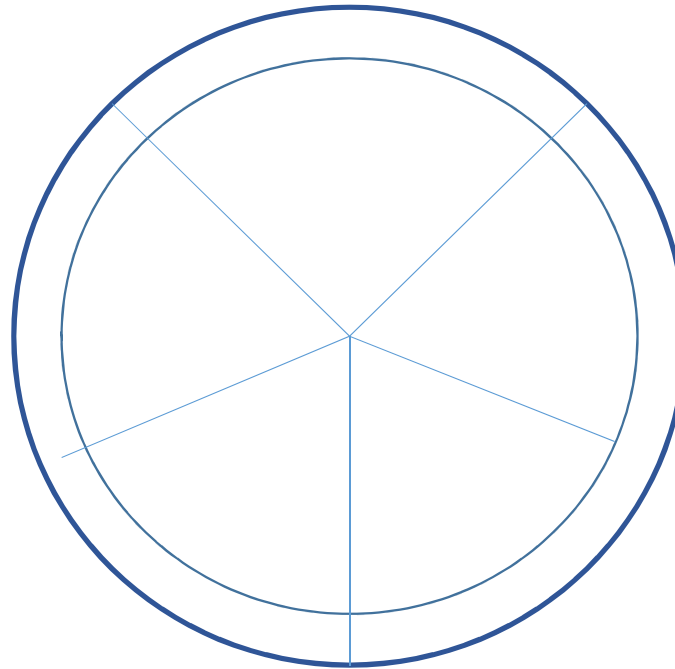
Eau plate ou gazeuse:



Vin ou bière:



Thé ou café:



Fruits et légumes



Protéines



Féculents

Remplir les portions par code couleur