Préservez la santé cardiaque de vos patients :
des conseils pratiques à intégrer au quotidien

Maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC, hypertension) **= première cause de mortalité dans le monde.**[1]

- **FACTEURS GÉNÉTIQUES**
- **+ FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX**
- **+ RÔLE CRUCIAL DE L'ALIMENTATION** DANS LA PRÉVENTION ET L'APPRÉHENSION DES PATHOLOGIES.

Facteurs de risque liés à l'alimentation :

- **Excès de sel :** peut entraîner une hypertension, un facteur de risque pour les AVC et infarctus
- **Excès de graisses saturées :** augmentation du cholestérol LDL, contribution à l'accumulation de plaques dans les artères
- **Manque d'Oméga 3 :** ils sont anti-inflammatoires et participent à la réduction des risques des maladies cardiaques

L'alimentation comme outil de prévention

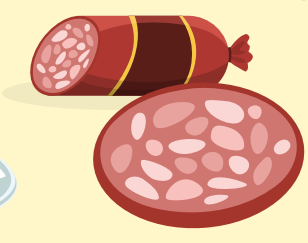
Des choix alimentaires simples peuvent avoir un impact majeur sur la santé cardiaque de vos patients.
En réduisant la consommation de sel, en remplaçant les graisses saturées par des graisses insaturées et en augmentant la consommation d'aliments riches en Oméga 3, il est possible de réduire significativement les risques cardiovasculaires.
Ces ajustements, combinés à un mode de vie sain, peuvent permettre à vos patients de préserver leur cœur et d'améliorer leur qualité de vie.

1 RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE SEL[2]

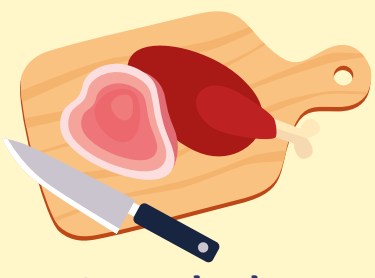
Ne pas dépasser 5 g de sel par jour pour éviter l'hypertension et prévenir **les maladies cardiovasculaires**

5 g de sel =

1 cuillère à café de sel



1 tranche de saucisson

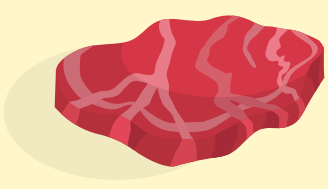


1 tranche de jambon (30 g)

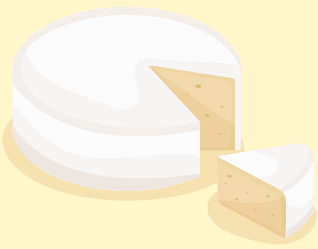
Chips ou frites (1 portion)

2 LIMITER LES GRAISSES SATURÉES

Limiter la consommation d'Acides Gras Saturés à 10% de l'apport énergétique total, soit environ 20 g pour une alimentation à 2000 kcal par jour[3]



Viande rouge
(150 g = 10-12 g AGS)



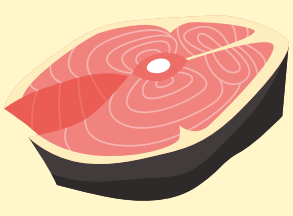
Camembert
(30 g = 6 g AGS)

Beurre
(10 g = 7 g AGS)

3 AUGMENTER LES APPORTS EN OMÉGA 3

Consommer 2 cuillères à soupe d'huile riche en Oméga 3 (par exemple Isio 4) chaque jour pour atteindre 60% des apports recommandés en ALA[4]

2 cuillères à soupe ISIO 4 = 1,9 g d'oméga 3



1 portion de saumon (150 g) = 2,5 g d'oméga 3

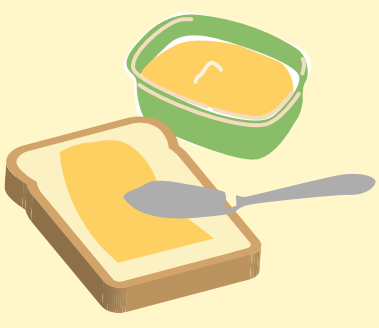
30 g de graines de lin moulues ou de noix = 2,3 g d'oméga 3

4 PRIVILÉGIER LES GRAISSES INSATURÉES

Remplacer les graisses saturées par des graisses insaturées pour une meilleure santé cardiaque

Huiles végétales
variées pour des apports en nutriments complémentaires
(colza, tournesol, olive)

Avocats, noix et graines : sources de graisses insaturées



Margarine à base d'huiles végétales
et sans huiles exotiques (palme, coco, karité)

5 PRIVILÉGIER LES PROTÉINES VÉGÉTALES[5]

Augmenter la part de protéines végétales pour améliorer la qualité nutritionnelle du régime alimentaire

Remplacer une partie de la viande par des légumineuses
(lentilles, pois chiches, haricots rouges)

100 g de lentilles cuites = 10 g de protéines, 8,5 g de fibres et presqu'aucune graisse saturée

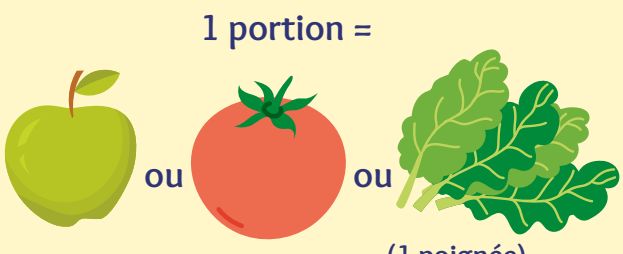
Les fibres contribuent à la diminution du mauvais cholestérol et à la prévention des maladies cardiovasculaires

6 CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES[6]

Augmenter la consommation de fruits et légumes, riches en fibres, vitamines et minéraux, pour une meilleure santé cardiovasculaire. En particulier les légumes verts et colorés

5 portions de fruits et légumes par jour

1 portion =



(1 poignée)

Ajouter des légumes à chaque repas

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière **www.mangerbouger.fr**

1. Sante.gouv.fr, Maladies cardiovasculaires, 9 octobre 2024
2. Manger Bouger, Réduire les produits salés et le sel
3. ANSES, les lipides, 2021, Recommandations en lipides totaux
4. ANSES, les lipides, 2021, références nutritionnelles en O3 (ALA) pour un adulte consommant 2000 kcal/jour : 1% de l'apport énergétique
5. Manger Bouger, Augmenter les légumes secs
6. Manger Bouger, Augmenter les fruits et légumes