

Le rôle des matières grasses dans la prévention cardiovasculaire, les bons réflexes à faire adopter à vos patients

Une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain sont les clés pour être en bonne santé. Ils jouent notamment un rôle important dans la **prévention des maladies cardiovasculaires**. Dans le but de contribuer à prévenir au mieux ces maladies, le **rééquilibrage des apports en matières grasses** est l'une des trois recommandations de l'ESC* : arrêter de fumer, suivre un régime alimentaire sain, pratiquer une activité sportive.

De plus, au-delà de la quantité de lipides à consommer chaque jour (35-40 % de l'AET**), il est primordial de s'intéresser à leur qualité. Il est en effet recommandé de **remplacer les acides gras saturés par des acides gras insaturés pour contribuer au maintien d'une cholestérolémie normale** (les acides gras monoinsaturés (AGMI) et les acides gras polyinsaturés (AGPI) sont des graisses insaturées).

Aidez vos patients à adopter les 3 bons réflexes pour vivre et vieillir en bonne santé !

1

ÉVALUER

le type de matières grasses consommées et leur fréquence de consommation



A quelle fréquence mangez-vous de la viande et du poisson ?
 Quel type de viande ?
 Quel type de poisson ?
 Quelles matières grasses utilisez-vous en cuisson ? Dans les vinaigrettes ?
 Si vous en mangez, que mettez-vous sur vos tartines le matin ?



2

SENSIBILISER

à l'importance du choix des matières grasses dans la prévention cardiovasculaire



Saviez-vous que les matières grasses jouent un rôle clé dans la prévention des maladies cardiovasculaires ?
 Mais attention, elles n'ont pas toutes les mêmes effets sur votre santé.
 C'est pourquoi il est essentiel de savoir bien les choisir et de savoir les repérer lorsqu'elles se « cachent » dans les aliments !

3

CONSEILLER

sur les bons réflexes à adopter

Pour adopter une alimentation préventive vis-à-vis des maladies cardiovasculaires, **voici 3 bons réflexes à adopter au quotidien** :

- Remplacez les acides gras saturés par des acides gras insaturés
- Diminuez vos apports en sel
- Augmentez la part de végétaux dans vos assiettes



Recommandations diététiques relatives aux lipides

*ESC: European Society of Cardiology/ **AET: apport énergétique total sans alcool / 1. Arses. Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras. Rapport d'expertise collective. Edition scientifique. Mai 2011. / 2. Haute Autorité de Santé. Guide du parcours de soin. Insuffisance cardiaque. Juin 2014 / 3. Haute Autorité de Santé. Fiche Mémo: Prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte. Septembre 2016 / 4. Haute Autorité de Santé. Guide du parcours de soin. Maladie coronarienne stable. Septembre 2016 / 5. 2019 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidemias: Eur Heart J 2020;41:111-88.

	limiter les acides gras saturés	Augmenter les oméga 3
Population générale ¹ Adulte, 2000 kcal / jour	AG saturés < 12 % de l'AET**	<ul style="list-style-type: none"> • Acide linoléique : 4 % • Acide alpha-linolénique : 1 % • DHA + EPA : 500 mg
Insuffisance cardiaque ²		
Hypertension artérielle ³	Privilégier la consommation d'aliments pauvres en graisses, particulièrement saturées	
Maladie coronarienne stable ⁴	AG saturés < 10 % de l'AET** AG insaturés trans < 1 % de l'AET**	
Dyslipidémie ⁵	AG saturés < 10 % de l'AET** AG saturés < 7 % si valeurs élevées de cholestérol plasmatique	

**Matières grasses
et prévention
cardiovasculaire,**

les bons réflexes à faire adopter à vos patients



Santé cardiovasculaire : les 3 bons réflexes du quotidien



Le risque cardiovasculaire augmente avec l'âge¹, il est donc important d'adopter ces **3 bons réflexes au quotidien**².

1 Rééquilibrez vos apports en acides gras

↳ Un peu moins de...



Aliments gras, sucrés
et ultra-transformés
Viennoiseries, biscuits, céréales...



Charcuterie et viande
*Lardons, jambon sec, saucisson,
steak haché 20% MG, côte de porc...*



Ces aliments contiennent des quantités importantes d'acides gras saturés, qui, en excès, favorisent le dépôt de plaques riches en cholestérol sur la paroi interne des artères³.

➤ Un peu plus de...



Poissons gras et maigres
en alternance
Saumon, sardine, maquereau...



Fruits à coque
non salés
Noix, amandes, noisettes...



Matières grasses végétales
contenant notamment
des oméga 3
*Huiles combinées (type ISIO 4),
de colza, de noix ou de lin.*



Ces aliments contiennent
des **oméga 3**, qui contribuent
au bon fonctionnement
du système cardiovasculaire⁴.

ISIO 4 est certifiée
par Bleu-Blanc-Coeur
pour la qualité
de son huile de lin



60 %
des apports conseillés
en Oméga 3 (ALA)⁶
pour la journée !

2 Diminuez vos apports en sel



Produits
salés et sel

Une alimentation trop salée
favorise l'hypertension,
qui peut être à l'origine
de maladies cardiovasculaires⁵.



3 Augmentez la part de végétaux

Fruits
et légumes



Légumineuses



Ils apportent des fibres qui peuvent
contribuer à la diminution du mauvais
cholestérol, jouant un rôle dans la
prévention des maladies cardiovasculaires.





Et en pratique dans votre assiette ?



Astuce n°1

Privilégiez les viandes qui contiennent peu d'acides gras saturés

Blanc de poulet	0,58
Rôti de porc	1,32
Jambon	1,36
Côte d'agneau	2,21
Poulet rôti	2,78
Côte de porc	4,11
Entrecôte de bœuf	4,75

Teneur en acides gras saturés en g pour 100 g⁷

Menu initial

- Steak haché (100 g)
- + Quinoa (100 g)
- + Haricots verts (180 g)
- + Noix de beurre (20 g)
- + Fromage (20 g)
- + Pomme (150 g)



Soit 7 :
Acides gras saturés : 21,4 g
Oméga 3 : 0,3 g
Vitamine D : 0,4 µg
Vitamine E : 1,7 mg

Menu plus adapté

- Saumon (125 g)
- OU galette végétarienne (100 g)
- + Quinoa (100 g)
- + Haricots verts (180 g)
- + 1 cuillère à soupe d'huile ISIO 4 (10 g)
- + 1 yaourt nature (125 g)
- + Pomme (150 g)



Soit 7 :
Moins d'acides gras saturés
 Avec saumon : 3,5 X moins (6 g)
 Végétarien : 5 X moins (4,1 g)
Plus d'oméga 3
 Avec saumon : 4 X plus (1,3 g)
 Végétarien : 4 X plus (1,2 g)
Plus de vitamines
 Avec saumon : 16,5 µg vit D et 7 mg vit E
 Végétarien : 5,9 µg vit D et 7,1 mg vit E
Un apport en oméga 6

Astuce n°2

Optez pour des matières grasses contenant des oméga 3

Lin	53,3
Noix	11,9
Colza	7,54
Colza*	6,9
Olive	0,65
Beurre	0,38
Arachide	0,18
Tournesol	0,05
Coco	0,05

Teneur en oméga 3 en g pour 100 g⁷



*ISIO4 de Lesieur

L'huile de lin ISIO4 est désormais certifiée Bleu Blanc Cœur : issue de variétés françaises, avec une teneur en oméga 3 garantie. Cette démarche Bleu Blanc Cœur permet également de garantir la traçabilité et la certification de l'huile de lin.

1. Ministère de la santé et de la prévention, Maladies cardiovasculaires, juin 2022. /2. ESC Scientific Document Group, 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal, Volume 42, Issue 34, 7 September 2021, Pages 3227–3337. /3. ANSES. Les Lipides, 2021. /4. Règlement (UE) n°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012. Les oméga 3 (ALA) et oméga 6 (AL) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale pour une consommation respective de 2 g/j et de 10 g/j, dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. /5. PNNS, manger-bouger, les recommandations alimentaires pour les adultes. /6. ANSES, les Lipides, 2021, références nutritionnelles en O3 (ALA) pour un adulte consommant 2000 kcal/jour : 1 % de l'apport énergétique. /7. ANSES. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual, 2020