

Alimentation : Prenez-vous soin de votre cœur ?

Combien de lipides doit-on consommer quotidiennement ?

La quantité de lipides conseillée est fonction de nos besoins caloriques par 24h. **Les apports recommandés en lipides sont de 35 à 40 % des apports énergétiques totaux**, ou AET (les anciennes recommandations étaient de 30 à 35%).

Par exemple, pour un individu qui a besoin de 2000 kcal/24h, ses besoins en lipides seront de 700 à 800 kcal sous forme de lipides. Comme 1g de lipides apporte 9 kcal, les besoins en lipides pour cette même personne sont de 78 à 89 g (700 et 800 kcal divisés par 9). On peut arrondir les besoins journaliers pour cette personne entre 80 et 90g/24 heure. Par contre, **il faut privilégier les aliments pauvres en acides gras saturés**.

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (ANSES) nous informe que : « La limite haute de cette fourchette est dépassée en France par environ 43 % des adultes et 34 % des enfants ». Presque la moitié des adultes et un tiers des enfants ont des apports en lipides supérieurs à 40% de leurs apports énergétiques de la journée.

Existe-t-il des aliments favorisant la perte du mauvais cholestérol ou le rééquilibrage entre bon et mauvais cholestérol ?

Oui. Il faut choisir les aliments les plus pauvres en acides gras saturés et privilégier les aliments riches en oméga 3. Les aliments riches en acides gras saturés sont le beurre, la crème, les fromages, les charcuteries, la pâtisserie...

En pratique :

- Conserver 10 à 15g de beurre pour le petit déjeuner et utiliser de l'huile pour les préparations culinaires : huile d'olive ou huile de tournesol pour le chaud et huile de colza ou de noix pour les préparations froides.
- Consommer des aliments riches en oméga 3 : huile de noix, de colza, cerneaux de noix, poissons gras tels que la sardine, le maquereau, le thon, le saumon... Les huiles de lin et de chanvre sont très riches en oméga 3 mais deviennent rapidement rance et coûtent plus cher que l'huile de colza.
- Consommer du fromage mais sans excès : 1 part/jour pour les femmes et 2 parts/jour pour les hommes. Si vous ne consommez pas de fromage, remplacez-le par des laitages naturels pour couvrir vos besoins en calcium.
- Limiter la consommation d'aliments riches en acides gras saturés : crème

fraîche, pâtisseries, charcuterie (sauf le jambon blanc), sauces au beurre/crème. J'ai déjà évoqué la consommation du beurre qui est également très riche en acides gras saturés.

- Privilégier les viandes maigres et ne pas consommer le gras de la viande ni la peau du poulet.

Le régime crétois ou méditerranéen est-il protecteur pour le cœur et pourquoi ?

Oui, parce qu'il est riche en légumes et fruits, donc riche en fibres et antioxydants. Il est également riche en poisson, huile d'olive, en aliments sources d'omega 3 et pauvre en aliments sources d'acides gras saturés.

Cette alimentation limite l'accumulation de graisse dans les artères (plaque d'athérome) ; c'est ce que l'on appelle l'athérosclérose. Le régime crétois ou méditerranéen protège donc notre système cardiovasculaire. Le mot régime peut être remplacé par « mode alimentaire ».

Une consommation modérée d'alcool entraîne-t-elle un risque pour le cœur ?

A ma connaissance non, mais il faudrait un avis complémentaire d'un cardiologue.

L'alcool a pour fonction de transformer l'éthanol (contenu dans les boissons alcoolisées) en acétaldéhyde, qui est hautement toxique. Cela altère les fonctions de divers tissus mais ces effets sont plus marqués au niveau hépatique.

Par contre, l'alcool est une source importante de calories : 7 kcal pour 1 gramme d'alcool pur. Un verre de 125ml de vin à 12°apporte environ 100kcal en moyenne. Un whisky-coca ou une vodka-orange apportent au moins 200kcal par verre. Donc, l'alcool est à boire avec modération !

Une personne ayant un anévrisme au niveau de l'aorte doit-elle adapter son alimentation ?

Une des causes de l'anévrisme de l'aorte est l'athérosclérose qui est la conséquence de dépôts de graisses sur la paroi de l'artère. Dans ce cas, une alimentation équilibrée est recommandée, afin d'avoir un impact sur le cholestérol ; s'il y a du surpoids, cela permettra aussi de perdre quelques kilos en trop.

En pratique :

- On privilégie les viandes maigres et le poisson (même les poissons gras, bien au contraire).
- On limite la consommation de fromages, de beurre, de crème fraîche, de pâtisseries (salées et sucrées), de charcuteries chaudes et froides, de viennoiseries...
- On consomme des aliments riches en oméga 3 : huile de colza, noix, soja, poissons gras, cerneaux de noix.

- On évite les aliments qui contiennent des graisses hydrogénées, l'huile de palme ou de coprah (désolée, il faut regarder à la loupe la liste des ingrédients !).

Avoir de la bedaine est-il mauvais pour le cœur ? Comment la perdre ?

Il semblerait que **l'obésité abdominale augmente les risques de diabète, de troubles cardiaques et d'hypertension**. Pour réduire cette graisse abdominale, il est primordial de revoir et de corriger les habitudes alimentaires. Un simple retour vers une alimentation équilibrée et une activité physique régulière est primordiale. Ce qui se résume à :

- Des féculents à chaque repas en quantité adaptée mais pas en excès.
- Des légumes à chaque repas.
- 3 portions de fruits frais réparties sur la journée.
- Des viandes peu grasses, du poisson, des œufs, des produits de la mer en quantité adaptée.
- Du fromage mais pas en excès et des laitages naturels pour compléter les apports en produits laitiers.
- Des aliments riches en fibres : pain complet, aux céréales, légumes secs, pâtes complètes, riz complet, fruits et légumes...
- Limiter la consommation de produits sucrés et aliments riches en acides gras saturés.

N'oubliez pas d'y ajouter une dose quotidienne d'activité physique !

Enceinte, quels aliments privilégier pour que bébé ait un cœur en pleine forme ?

Pour avoir une réponse précise à cette question, je vous invite à la poser à un obstétricien. **Ce qui est certain, c'est qu'une alimentation la plus équilibrée qui soit pendant la grossesse a un impact sur la santé générale du fœtus**. Santé publique France distribue gratuitement un guide complet sur l'alimentation pendant la grossesse. Et puis certains centres hospitaliers proposent des consultations avec un diététicien durant la grossesse, au cas où vous auriez des doutes sur votre alimentation.

Y-a-t-il des huiles à utiliser en priorité pour protéger son cœur ?

Oui, principalement des huiles riches en oméga 3 comme l'huile de noix, de colza ou de soja. L'huile de lin et de chanvre sont, quant à elles, beaucoup plus riches en oméga 3 mais elles sont très fragiles : elles rancissent vite ; il faut absolument les consommer rapidement et conserver la bouteille au réfrigérateur après ouverture. Les huiles riches en oméga 3 ne doivent pas être chauffées, pour ne pas les dénaturer ; vous pouvez les utiliser pour tout ce qui est préparations froides ou encore ajouter un filet de ces huiles sur un plat déjà chaud juste avant la consommation (mais sans faire réchauffer le plat).

Comment perdre les kilos pris lors de l'arrêt du tabac ? Faut-il privilégier un type d'activité physique ou un régime alimentaire particulier ?

Les kilos pris à l'arrêt du tabac ont plusieurs origines :

- On estime que l'action de fumer brûle environ 500 kcal/jour ; le fait d'arrêter de fumer annule donc cette dépense énergétique.
- La consommation de tabac modifie les glycémies et entraîne un effet « coupe-faim ». A l'arrêt du tabac, lorsque vous avez une petite faim, au lieu de prendre une cigarette, c'est l'envie d'un aliment sucré qui prédomine... et l'on va rarement manger une pomme dans ces cas-là ! C'est plutôt un produit sucré qui est consommé, comme une viennoiserie, du chocolat, des biscuits...

Donc, pour limiter les kilos à l'arrêt du tabac, ou perdre les kilos pris suite au sevrage du tabac, je vous conseille de remplacer les produits sucrés par un fruit frais, un laitage nature, un petit morceau de pain... en cas de fringale et d'équilibrer les repas afin d'avoir légumes et féculents à chaque repas ; les apports en fibres et en « sucres lents » (glucides complexes) limitant les fringales entre les repas. Pour augmenter les apports en fibres, il est possible de manger du pain aux céréales, au seigle, complet... des pâtes et du riz complet ; ils auront un effet plus rassasiant.

- Pour la cuisson des pâtes, il faut privilégier la cuisson « al dente ».
- Maintenir une activité physique régulière pour dépenser plus de calories.
- Veiller à ce que l'alimentation ne soit pas en excès ; en limitant les excès vous réduirez déjà les apports caloriques.
- Ne pas sauter de repas.

Rédaction

- Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)
- Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française
- Date : 06-09-2016

PROTÉGÉ PAR LES SIENS



BPCE Mutuelle

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 776 466 963
7, rue Léon Patoux – CS 51032 – 51686 Reims Cedex 2 – Tél.: 03 26 77 66 00 – Fax: 03 26 77 66 19 – www.bpcemutuelle.fr

