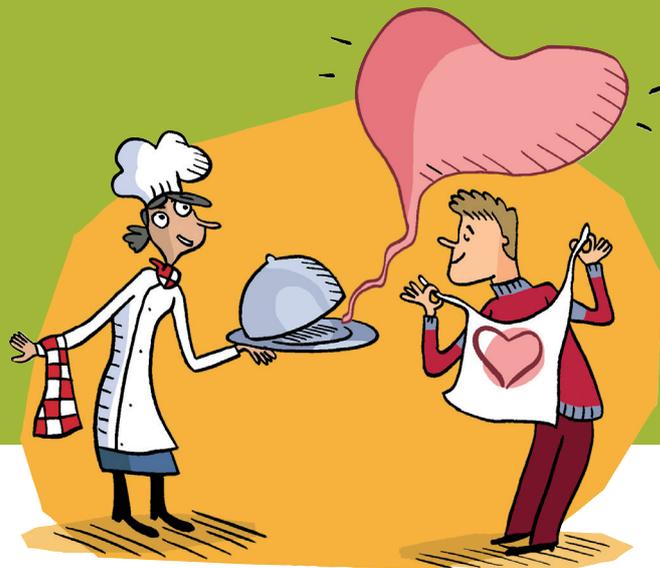


À table !... avec ma maladie cardiovasculaire



5
Cool la Vie



L'alimentation joue un rôle primordial dans la prévention des maladies cardiovasculaires. L'Organisation Mondiale de la Santé estime même que 30 % des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées si nous adoptions tous une alimentation saine et équilibrée.

Lorsque nous avons (ou avons eu) un problème cardiovasculaire, nous devons faire encore plus attention à ce que nous mangeons. Mais il n'est pas facile de choisir les aliments qui nous conviennent le mieux, surtout si nous sommes mal informés : compliqué en effet de faire le tri dans les messages, parfois contradictoires, dont nous abreuvons les journaux et la publicité.

Alors, peut-on concilier diététique et plaisir ? Comment faire pour conserver une qualité de vie et donner à notre organisme les moyens de rester, le plus longtemps possible, en bonne santé ? Nous savons que le sempiternel régime « haricots verts-cabillaud » n'est pas la seule solution. Nos papilles gustatives ont besoin d'être chouchoutées !

Nous avons conçu cette brochure pour faire le point sur des données désormais incontestables en matière de nutrition, mais aussi et surtout, pour vous aider à découvrir une nouvelle façon de vous nourrir, en fonction de votre problème cardiovasculaire, sans trop de frustration et dans la bonne humeur !

En tant que malades cardiovasculaires, nous sommes parvenus à modifier certains de nos comportements alimentaires. Nous avons pourtant encore du mal, parfois, à corriger nos mauvaises habitudes, mais nous en sommes conscients. Nous espérons que notre expérience et nos témoignages vous permettront de trouver vos propres clefs pour une bonne alimentation au quotidien.

Bonnes ou mauvaises graisses ? Apprenons à les reconnaître !

L'alimentation dans les pays occidentaux est souvent grasse. Il est donc indispensable de limiter nos apports en lipides, surtout si nous avons trop de LDL-cholestérol (le « mauvais » cholestérol). Les mesures diététiques sont en effet le premier traitement contre l'excès de cholestérol.

Mais il existe plusieurs graisses : bonnes, mauvaises, visibles ou cachées, comment s'y retrouver ?

Une nourriture riche en mauvaises graisses favorise l'excès de LDL-cholestérol, qui se dépose dans les parois des artères, formant des plaques qui gênent le passage du sang et peuvent entraîner la formation de caillots.

Les mauvaises graisses ou graisses saturées sont présentes dans les matières grasses d'origine animale (beurre, lait entier, crème fraîche). Elles sont aussi « cachées » dans les viandes rouges, la charcuterie, le fromage, les oeufs, les produits laitiers, les viennoiseries, les pâtisseries, le chocolat et certaines huiles végétales (palme, coco).

« Après mon infarctus, on a découvert que j'avais du cholestérol et du diabète. J'ai dû tirer un trait sur mes petits péchés mignons : les gâteaux apéritif et les pâtisseries.

Je ne consomme plus de beurre, seulement de la margarine.

Ça ne me gêne pas trop. Mais le plus dur, c'est de résister au grignotage, surtout le soir devant la télé. Alors quand je craque, au lieu de me jeter sur des biscuits, je grignote des fruits secs : amandes, noix, noisettes, etc.

Pierre, 51 ans



Au contraire, les « bonnes » graisses ou graisses insaturées sont autorisées dans le régime anti-cholestérol.

Elles se trouvent dans les huiles d'olive, arachide, colza, noix, tournesol, soja, maïs, pépins de raisins, les mélanges de quatre huiles, l'avocat, les fruits secs (amandes, noix, noisettes), et tous les poissons. Les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardine, saumonette) contiennent également des oméga 3, lipides essentiels pour notre corps. Les oméga 3 ne font pas baisser le taux de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol), mais ils aident au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

Trucs et astuces

Adoptez des modes de cuisson sans matière grasse pour préparer vos viandes ou poissons (au grill, en papillote, à l'étouffée, en court-bouillon, à la vapeur, pochés ou marinés)

« Je suis bretonne, et j'avais l'habitude de faire la cuisine au beurre. Maintenant, je cuisine à l'huile d'olive, comme une vraie méditerranéenne ! Mais quand c'est trop dur ou que je suis nostalgique, je m'accorde une petite tartine de beurre salé. Je ne vais quand même pas renier complètement mes origines ! »
Soizic, 37 ans



Quel avis médical sur les alicaments ?

Depuis quelques années, des produits appelés « alicaments » fleurissent dans les rayons de nos supermarchés, notamment des margarines et produits laitiers aux phytostérols. Que sont les phytostérols ? Les végétaux contiennent des stérols, molécules dont la structure est proche du cholestérol, capables de faire baisser le taux de LDL-cholestérol. Ces stérols sont présents, mais en faible quantité, dans certaines huiles végétales (soja, maïs, tournesol, colza).

Des données ont montré qu'une alimentation riche en stérols végétaux pourrait améliorer l'équilibre lipidique en association avec un régime adapté et des traitements médicamenteux. Les industriels ont donc fabriqué des produits fortement enrichis en phytostérols. Cette diminution concerne les personnes ayant un faible excès de LDL-cholestérol ou prenant un traitement médicamenteux. Les phytostérols doivent être consommés avec modération dans l'ensemble de la population.

Rappel : pour les personnes ayant eu un antécédent d'accident cardiovasculaire, le taux de LDL-cholestérol doit être inférieur à 0,55 g/l.

Les traitements recommandés sont : un régime alimentaire anti-cholestérol et l'activité physique plus la prise d'un médicament. D'autres traitements peuvent être prescrits si les troubles lipidiques persistent.



« J'adore les frites, mais avec mon problème cardiaque, je sais que ce n'est pas bon pour moi. Alors fini, les frites à la maison ! Pour ne pas m'en priver complètement, j'en mange une ou deux fois par an, au restaurant. Là, c'est vraiment un plaisir. Je me régale sans risque, puisque c'est exceptionnel ! »
Yvon, 61 ans

Gourmands malgré tout !

Sachez faire les bons choix sans sacrifier le plaisir et le goût. Évitez les plats en sauce. Choisissez un pot-au-feu dégraissé plutôt qu'un bœuf bourguignon.

En dessert, optez pour un sorbet au lieu d'un banana split !

Pensez à adapter les recettes traditionnelles : préparez une île flottante avec du coulis de framboise fait maison, à la place de l'habituelle crème anglaise.

Quelques exemples pour maîtriser son cholestérol :

- 3 cuillères à soupe par jour d'huile végétale ou de margarine: variez les huiles (olive, tournesol, soja, maïs, colza, noix), c'est un facteur d'équilibre!
- de la viande blanche ou de la volaille 3 à 4 fois par semaine
- du poisson maigre (cabillaud, raie, colin, rouget, morue, flétan, etc) 2 à 3 fois par semaine
- un poisson gras 1 fois par semaine
- de la viande rouge 1 à 2 fois par semaine (100 à 150 g de bœuf, seulement 80 g d'agneau ou de mouton)
- 2 œufs par semaine (comptez aussi ceux qui entrent dans vos préparations salées ou sucrées)

Liste non exhaustive.

Néanmoins l'alimentation doit être équilibrée (comportant également des fruits et légumes) et adaptée à chaque individu.



Trucs et astuces

Ayez le réflexe d'enlever les graisses visibles sur la viande, le gras du jambon, la peau des volailles.

Trucs et astuces

Mieux vaut prendre un repas complet au déjeuner et un dîner léger. Si le repas du soir est trop copieux, les aliments sont transformés en graisse pendant la nuit.

Fruits et légumes à volonté !

Les fruits et légumes ont des vertus innombrables : ils apportent peu ou moins de calories et contiennent des fibres. Les fruits et légumes contribuent à la réduction du risque cardiovasculaire, car ils sont riches en antioxydants (comme le bêta carotène ou les vitamines C et E), excellents pour les artères et le cholestérol, et en potassium, bon pour le cœur, les muscles et la pression artérielle. La consommation journalière en quantité suffisante de fruits et légumes est susceptible de réduire l'hypertension artérielle. Certaines études ont confirmé l'effet protecteur des fruits et légumes dans la survenue d'accidents vasculaires cérébraux. De plus, les fruits et légumes augmentent l'effet de satiété.

« Avant mon opération, j'étais un grand amateur de viande rouge. Je mangeais un bon steak au moins trois fois par semaine. Maintenant, je n'en mange plus qu'une fois par semaine. Je consomme davantage de volaille, et le soir je ne prends plus jamais de viande. Mon dîner ? Beaucoup de légumes, de la soupe, des pommes de terre, et une omelette une fois par semaine. Finalement, ce n'est pas si difficile de changer ses habitudes. »
Bertrand, 43 ans

« Après une prise de sang, mon cardiologue m'a dit que je manquais de potassium. Il m'a conseillé de manger davantage de fruits secs et certains fruits de saison riches en potassium (banane, abricots). Les résultats du bilan suivant étaient excellents, le taux de potassium était redevenu normal et ma tension artérielle était plus stable. »
Irène, 50 ans

Lorsque nous mangeons suffisamment de légumes, nous nous sentons plus vite rassasiés et nous consommons moins d'autres catégories d'aliments qui peuvent être mauvais pour notre santé.

Les fruits et légumes sont des aliments incontournables de notre quotidien pour une alimentation équilibrée. Le Plan National Nutrition Santé, mis en place par le Ministère de la Santé, insiste d'ailleurs sur la nécessité de manger beaucoup de fruits et de légumes : au moins 5 portions par jour, crus, cuits, nature, en conserve ou surgelés.

Comment ? Par exemple en prenant un fruit à chaque repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner), une entrée à base de salade ou crudités et un légume vert associé à un féculent au déjeuner, une soupe de légumes au dîner. Cela donne suffisamment de fruits et légumes dans la journée : le compte est bon !



Trucs et astuces

Prévoyez systématiquement des légumes verts avec vos féculents : ils sont complémentaires. Par exemple, du riz et des courgettes, des pommes de terre et des haricots verts, des pâtes.

« Je travaille beaucoup et je n'ai pas le temps de cuisiner dans la semaine. Alors tous les weekends, je fais cuire des légumes à la vapeur pour la semaine et je congèle des portions, ce qui me permet d'équilibrer mes menus sur plusieurs jours. »

Diane, 42 ans

Je n'aime pas les fruits crus, alors je les fais cuire : pommes au four, compotes, poires coupées en dés passées au micro-onde avec un peu de cannelle... Comme ça, je mange des fruits sans me forcer, et j'y prends goût ! »

Fatima, 38 ans

« Gamin, je détestais le melon. Maintenant, de la fin du printemps au début de l'automne, j'en mange cinq à six fois par semaine, et je me régale. C'est devenu mon aliment préféré. »

Laurent, 35 ans

Produits laitiers : allégés ou pas ?

Nous devons absolument avoir un apport suffisant en calcium : indispensable pour la croissance et pour lutter contre l'ostéoporose, il intervient aussi dans des processus vitaux (contraction musculaire, coagulation sanguine). Pour couvrir le besoin en calcium de l'organisme, il faudrait consommer des produits laitiers quotidiennement. Mais nous savons que les produits laitiers au lait entier renferment des graisses cachées, alors comment faire ? Comme disait la publicité, " les produits laitiers sont nos amis pour la vie ", mais il faut distinguer les faux amis des vrais amis. Pas toujours facile ! Le fromage est un ami... à ne pas trop fréquenter ! Pour nous, malades cardiovasculaires, le fromage est déconseillé ; afin d'éviter une sur-consommation de matières grasses saturées. Les fromages allégés ne sont pas très goûteux, néanmoins, si vous êtes amateur de fromage, vous pouvez en consommer avec beaucoup de modération.

Trucs et astuces

Choisissez des fromages à moins de 45 % de matière grasse. La teneur en matière grasse doit être indiquée sur les étiquettes. Sachez que les fromages à pâte dure (emmental, comté, cantal, Pyrénées...) sont les plus riches en calcium, mais aussi en matière grasse. N'en abusez pas !



« Il y a deux choses que j'adore : la charcuterie et le fromage. Je n'achète plus de saucisson, comme ça je ne suis plus tentée. Mais le fromage, je ne peux pas m'en passer : je continue à en manger midi et soir. Mais alors qu'avant j'en mangeais trois ou quatre morceaux à chaque repas, maintenant je me contente d'une portion. Je me dis que c'est déjà ça ! »
 Florence, 46 ans

Vous pouvez aussi bien consommer des yaourts nature et des fromages blancs à 0 % , 10 % ou 20 % de matières grasses, natures ou aux fruits sans sucres ajoutés, ou encore des petits suisses à 20 %.

En revanche faites l'impasse le plus souvent possible sur les crèmes dessert vendues dans le commerce. Mieux vaut préparer un entremet à la maison : vous saurez exactement ce qu'il contient !



Pain, céréales, pommes de terre ou légumes secs à chaque repas

Les féculents fournissent des glucides (« sucres lents ») et des protéines indispensables au fonctionnement des muscles et du cerveau. Nous pouvons privilégier les féculents complets (riz complet, pain complet) pour augmenter notre apport en fibres.

N'oubliez pas que les féculents ne se limitent pas au riz, aux pâtes et aux pommes de terre. Le choix est bien plus vaste : céréales au petit-déjeuner, semoule, blé et tous les légumes secs, souvent négligés (lentilles, pois chiches, flageolets, haricots blancs et rouges, fèves, pois cassés, petits pois).

« Avant la découverte de ma maladie cardiovasculaire, je ne mangeais jamais le matin. J'avalais un café et c'est tout. Maintenant, je prends un petit déjeuner copieux : jus d'orange, pain complet sans beurre mais avec miel ou confiture, et chocolat sans sucre. Il m'arrive ainsi de manger un petit mélange "maison" : levure de bière, germes de blé et lécithine de soja. Mes amis me demandent comment je peux manger cette mixture, mais en fait c'est très bon. Et je me sens d'attaque pour la journée ! »

Roger, 72 ans

Attention au sel !

Nous mangeons généralement trop salé, et il est bénéfique pour tout le monde de contrôler l'apport en sel dans notre alimentation quotidienne. Les besoins normaux en sel sont de l'ordre de 5 g/jour. Mais attention au sel caché ! Beaucoup d'aliments sont naturellement salés. Certains produits industriels sont, quant à eux, beaucoup trop riches en sel. Certains d'entre nous doivent être encore plus vigilants à cause de leur maladie ou de leurs médicaments. C'est le cas des transplantés cardiaques après leur greffe, des personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de ceux qui prennent un traitement à base de corticoïdes.

Si votre médecin vous a prescrit un régime sans sel, limitez les conserves, les plats cuisinés surgelés, le fromage, la charcuterie, les céréales, les biscuits apéritif, les fruits de mer. Pour préparer des plats savoureux mais peu salés, rabattez-vous sur les épices (muscade, cumin, piments, gingembre, paprika, safran) et les herbes aromatiques (thym, laurier, romarin, ciboulette, basilic, menthe, aneth, estragon).

Trucs et astuces

Si vous avez de l'hypertension, évitez de consommer de la réglisse, et limitez les excitants tels que café et thé ainsi que l'alcool.

« Notre façon de manger vient aussi de notre éducation. C'est difficile de se défaire d'habitudes acquises dans l'enfance. Mes parents rajoutaient du sel avant même de goûter le plat. Alors, depuis que je suis transplanté, je ne mets plus du tout de sel en faisant la cuisine, car je sais que je ne pourrais pas m'empêcher de saler à table. »

Gabriel, 66 ans



Savoir se lâcher et faire la fête

Bien gérer son alimentation, c'est aussi prendre du plaisir à manger sans culpabiliser lors d'occasions spéciales. Mieux vaut un écart que l'on rattrape les jours suivants, qu'un régime mal suivi. Le foie gras, par exemple, est comme son nom l'indique, gras. Il contient autant de graisses saturées que la charcuterie.

Il est donc déconseillé, mais pas les jours de fête si vous en avez envie. Le saumon est recommandé aux malades cardiovasculaires, car riche en oméga 3. Quant aux huîtres, crustacés, oeufs de poisson, ils sont pauvres en graisses saturées et en cholestérol. Attention toutefois à leur teneur importante en sel : ils sont à consommer avec modération chez certains hypertendus.

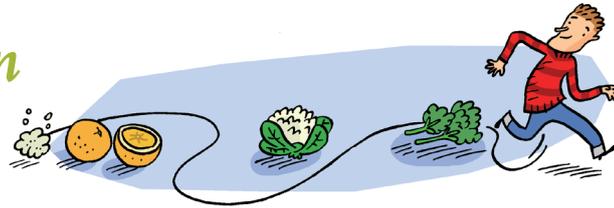
Trucs et astuces

Concernant l'alcool, veuillez consulter votre cardiologue ou médecin généraliste.



« J'ai toujours eu du mal à suivre un régime sur le long terme. Tous les prétextes étaient bons pour faire un écart, mais je ne l'assumais pas. Alors maintenant j'ai compris que pour tenir, il faut que je me fasse plaisir. Lors des fêtes de famille, je me lâche et je mange sans complexe. Le lendemain, je peux reprendre les choses en main : je ne suis pas frustrée. »
Claudine, 59 ans

Adapter son alimentation à ses traitements



ATTENTION : certains aliments sont incompatibles avec nos traitements. Par exemple, nous ne devons pas boire de jus de pamplemousse avec certains médicaments anti-rejet, hypotenseurs, bêta-bloquants ou anti-cholestérol ou encore, les anti vitamine K. La consommation excessive de légumes crucifères (tous les choux) est déconseillée avec les traitements anti-coagulants. Le foie et le rein sont les deux organes qui assurent la transformation et l'élimination des médicaments dans l'organisme. Il faut donc en prendre soin : pour faciliter le travail des reins, buvez beaucoup d'eau (au moins 1,5 litre par jour), de préférence peu minéralisée.

ATTENTION à l'AUTOMÉDICATION !

Ne prenez pas d'aspirine, de paracétamol, de laxatifs, de diurétiques, sans demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Certains médicaments apparemment sans danger peuvent être déconseillés s'ils sont pris avec un traitement spécifique. Cela vaut également pour la phytothérapie. Certaines plantes (millepertuis, réglisse, anis...) sont contre-indiquées avec notre traitement habituel ou avec notre maladie. Soyez vigilant !



Trucs et astuces

Faites appel à un spécialiste ! Un médecin nutritionniste saura adapter votre alimentation en fonction de votre maladie et de vos traitements. Des diététiciens sont également présents dans les services de cardiologie à l'hôpital : vous pouvez les consulter gratuitement.

Si vous souhaitez prendre contact ou rejoindre l'une de nos associations membres d'Alliance du Cœur, rendez-vous sur notre site internet, en choisissant celle qui est la plus proche de votre domicile.

Vous pouvez aussi nous écrire à l'adressecontact@alliancecoeur.fr si vous avez des questions.

Site internet : www.alliancecoeur.fr ou scanner le QR code



Brochures « Cool la vie » disponibles auprès de l'Alliance du Cœur :

- Cool la vie n°1 : Vivre avec du cholestérol
- Cool la vie n°2 : Ma vie au quotidien avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°3 : Ma vie affective et sociale avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°4 : Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°5 : à table ! avec ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°6 : Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°7 : L'infarctus et après ? (vivre après un infarctus)
- Cool la vie n°8 : Bouger avec ma maladie cardiovasculaire (activité physique)
- Cool la vie n°9 : J'ai trop de tension, que faire ?
- Cool la vie n°10 : L'accident vasculaire cérébral : le prévenir, vivre après...
- Cool la vie n°11 : L'apnée du sommeil : qu'est-ce que c'est ?
- Cool la vie n°12 : Mon parcours de patient... avec une FA
- Cool la vie n°13 : Vaccins... Pourquoi on ne peut pas s'en passer ?
- Cool la vie n°14 : Diabète : comment le prévenir et le traiter ?
- Cool la vie n°15 : Vous dites HF ? Plutôt Hypercholestérolémie Familiale
- Cool la vie n°16 : Le Syndrome Coronarien Aigu. Qu'est-ce que c'est ?
- Cool la vie n°17 : Le diabète : quel sera mon parcours de soins ?
- Cool la vie n°18 : Les valvulopathies : de quoi s'agit-il ?
- Cool la vie n°19 : Insuffisance cardiaque : votre cœur est usé...

BULLETIN de SOUTIEN à l'association ALLIANCE DU CŒUR

Donnez-nous les moyens d'accomplir notre mission en participant à nos actions. Alliance du Cœur est une association d'intérêt général à caractère philanthropique, éducatif, social, autorisée à recevoir des dons avec reçu fiscal pour déduction.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2011.

Déduction fiscale de 66 % des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association.

À compléter et à adresser à :
Alliance du Cœur 10 rue Lebovis 75014 Paris

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

E-mail

OUI, j'apporte mon soutien à vos actions et je vous adresse ci-joint un chèque bancaire ou postal d'un montant de :

Inscrire le montant ci-contre : €.

Votre don libellé à l'ordre de Alliance du Cœur vous fait bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % du montant de celui-ci.

***Vous avez besoin de nous...
Nous avons besoin de vous !***





Cool la Vie

Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur. Le titre de cette collection reflète avant tout notre état d'esprit et notre volonté de créer des brochures originales avec des explications claires et des conseils pour réussir notre vie malgré nos problèmes cardiovasculaires.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2011. Déduction fiscale de 66 % des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association.

Don en ligne : Pour faire un don en ligne sécurisé avec votre carte bancaire sur notre site internet (www.alliancecoeur.fr)

Don par courrier : Alliance du Cœur 10, rue Lebouis 75014 Paris

**La collection de brochures « Cool la vie » a remporté le Prix Education du Patient
au 17^{ème} festival de la Communication Médicale de Deauville en mai 2006**

Alliance du Cœur

10 rue Lebouis

75014 Paris

Tél. 01 75 43 11 61

www.alliancecoeur.fr