

Prévention nutritionnelle
secondaire des
maladies cardio-
vasculaires



Diapositive 1

CH1

CARBONNAUX Helene; 21/05/2024

I) Introduction

II) La prise en charge diététique

A) Éléments à favoriser

A.1) Les fibres

A.2) Les w3

B) Éléments à limiter

B.1) les AGS et le cholestérol

B.2) Le sel

B.3) Le sucre

B.4) l'alcool

C) Au-delà de l'assiette, les points clés à ne pas négliger

D) Exemple de menus sur une semaine

III) L'avenir

IV) Cas clinique

• Quelques chiffres :

I'OMS

- 1^{ère} cause de décès dans le monde
- En 2015 : 17,7 millions de décès soit 31% de la mortalité mondiale totale
- Touche plus les pays développés

SPF

- 1^{ère} cause de décès chez la femme en France et 2^{ème} cause chez l'homme
- En 2014 c'est plus de 110 000 personnes hospitalisées



Facteurs de risque
non modifiables

- Sexe (touche plus les hommes)
- Génétique (antécédents familiaux ou prédisposition génétique)
- Age (50 ans chez l'homme, 60 ans chez la femme)



Facteurs de risque
modifiables

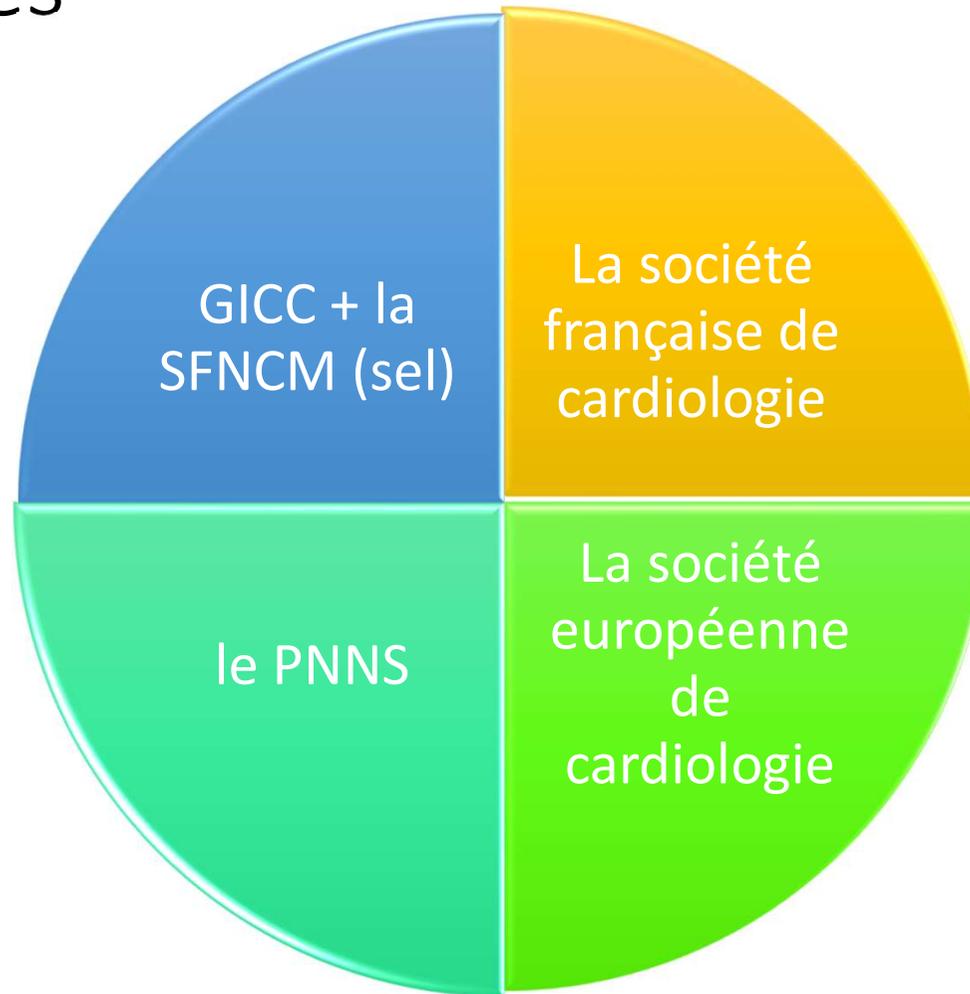
- Tabac/Alcool
- Sédentarité
- Surpoids
- DT2
- Dyslipidémie / hypercholestérolémie ou hyperTG
- LDL > à 0,55 g/L ou/et HDL <0,40 g/L

II) La prise en charge diététique

- Augmenter la consommation de fibres et de micronutriments
- Augmenter la consommation en acides gras poly-insaturés oméga 3
- Augmenter son activité physique

- Limiter le cholestérol alimentaire et les AGS
- Limiter la consommation de sel
- Limiter la consommation d'alcool
- Limiter la consommation de sucre

Les sources



A) Aliments à favoriser

- A.1) Les fibres

- A.1.1 Les recommandations

La société européenne de cardiologie

- Légumineuses : jusqu'à 4 fois semaines (portion de 180g)
- 400g de fruits et légumes/jour
- Une poignée de fruits oléagineux/jour

La société française de cardiologie

- Des légumes crus ou cuits à chaque repas ainsi que des fruits
- Privilégier les aliments complets
- Légumes secs 2 fois/semaine
- Une poignée de fruits oléagineux/jour

PNNS

- Même reco que la SFC et accentue le fait qu'il faut manger local



Légumes « verts »
à volonté avec des
féculents complets
ou peu raffinés



2 à 3 fruits/jour



Légumineuses 2 fois/
semaine



Une poignée/jour
(environ 15-20g)



A.1.2 Nos conseils

Pourquoi ?

- Diminuer la biodisponibilité des nutriments et micro-nutriments => réduit l'absorption du cholestérol
- Apports des vitamines et oligoéléments => effet anti-oxydant

A.2.2 Les différents types d'acides gras

Les Différents AG	Sources	Rôles
AG Saturés	Produits laitiers, fromage, beurre, charcuterie, huile de palme	Energétique, constitution des cellules
AG mono-insaturés : W9	Olive, Avocat Huile d'olive, d'arachide	Prévention des maladies cardio-vasculaires, énergétiques
AG polyinsaturés : W6 W3	Huile de tournesol, soja, pépins de raisin Huile de noix, colza, soja, lin poisson gras	Hypocholestérolémiant mais pro-inflammatoire Hypotriglycéridémiant, anti-inflammatoire, développement du système nerveux Prévention des maladies cardio-vasculaires
Vitamine E	Huile de tournesol, pépins de raisin, fruits oléagineux, poisson gras	Puissant anti-oxydant
AGS Trans	Produits ultra transformés	Aucun bienfait

- A.2.3 les recommandations

La SEC

- Eviter les matières grasses animales
- 2 à 4 poissons/semaine (portion de 150g)

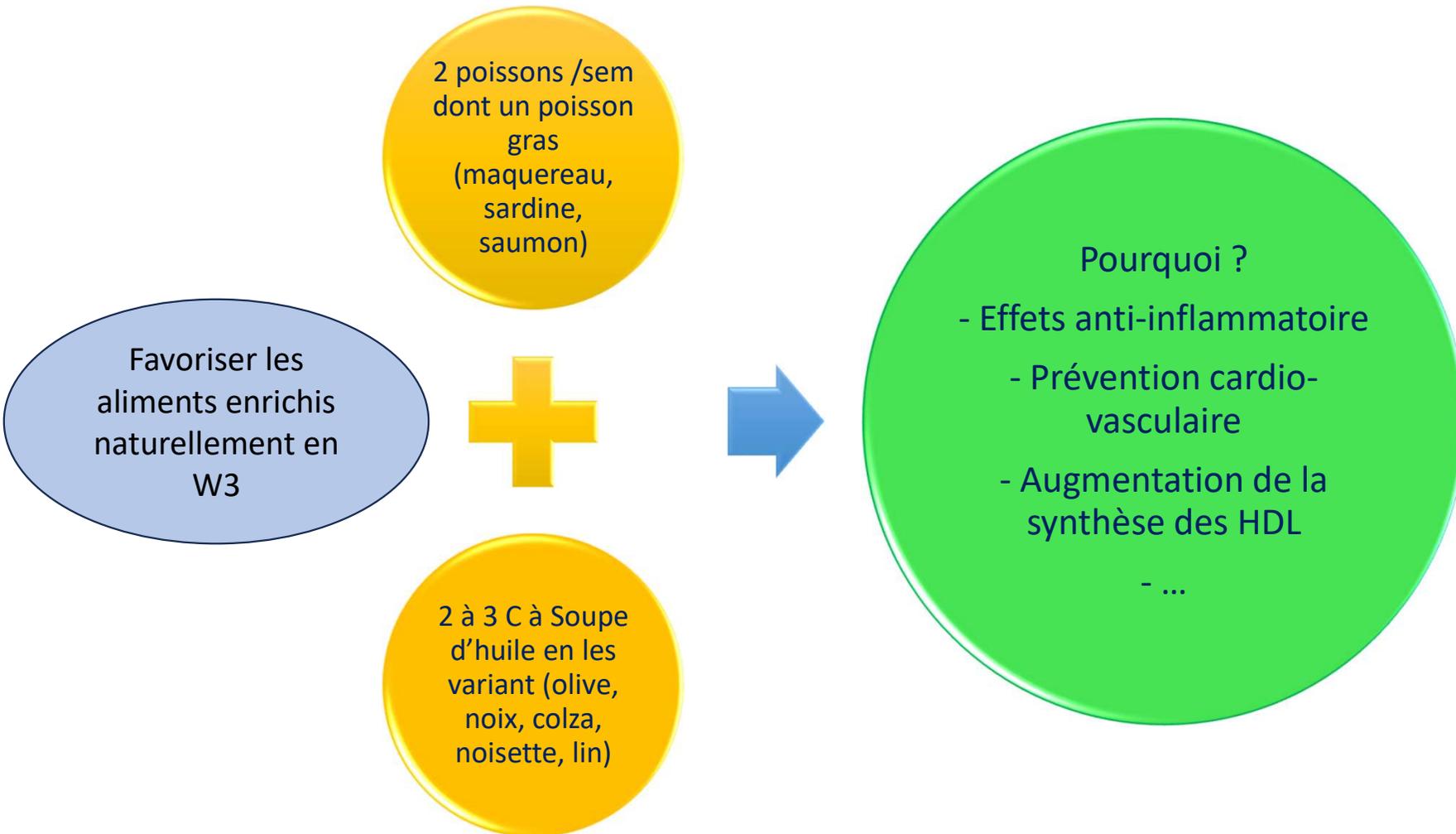
La SFC

- Varier les sources d'huiles : olive, colza, noix et éviter la cuisine au beurre
- 2 poissons/semaine et varier entre poisson gras et poisson maigre

Le PNNS

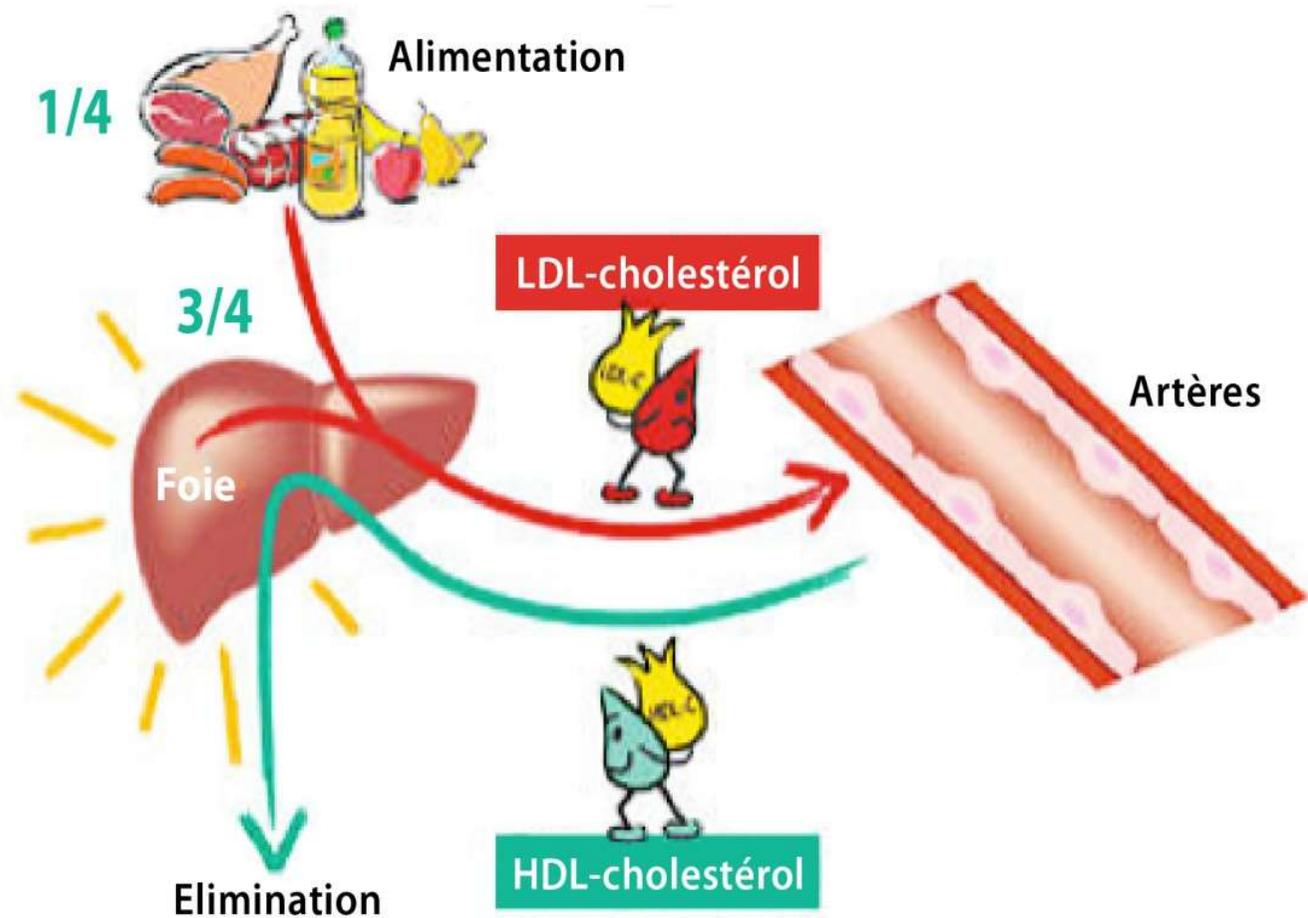
- 2 poissons/semaine , dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)
- Favoriser les huiles : d'olive, colza et noix

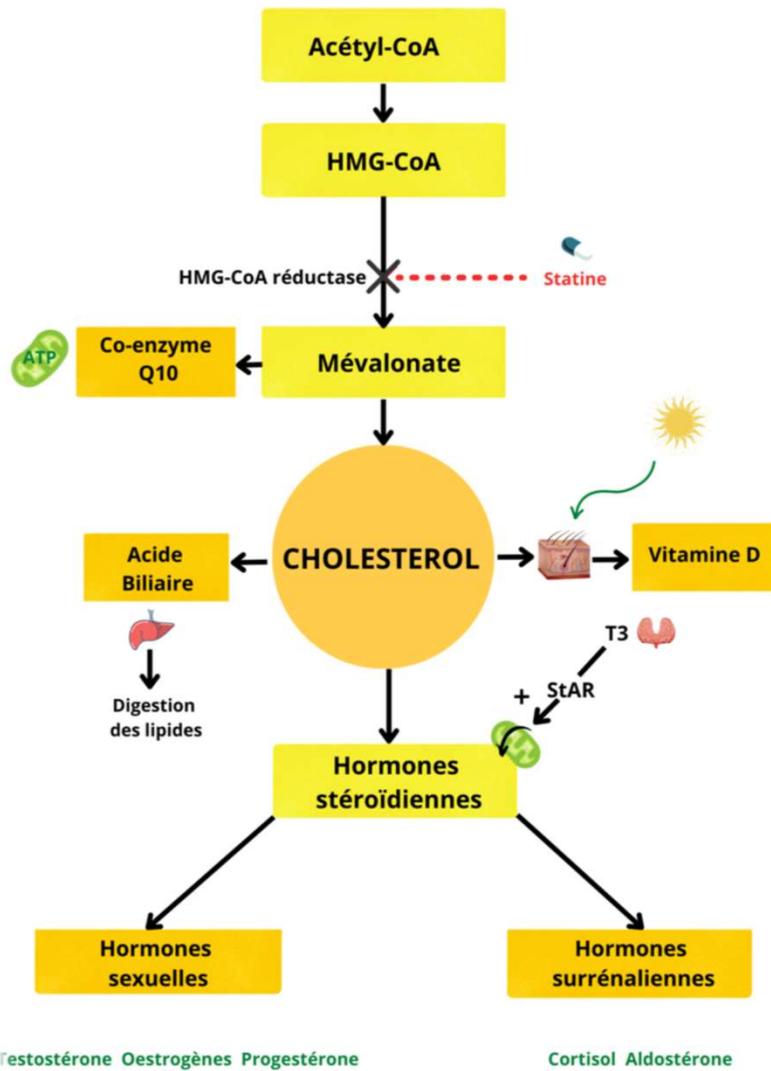
A.2.4 Nos conseils



B) Aliments à limiter

B.1 Les AGS et le cholestérol





B.1.1 Les recommandations:

La SEC

- 50g de fromage 3 fois/ semaine
- Limiter au maximum la consommation de charcuterie
- Les viandes rouges max 2 fois/semaine et 3 fois de la viande blanche max/semaine

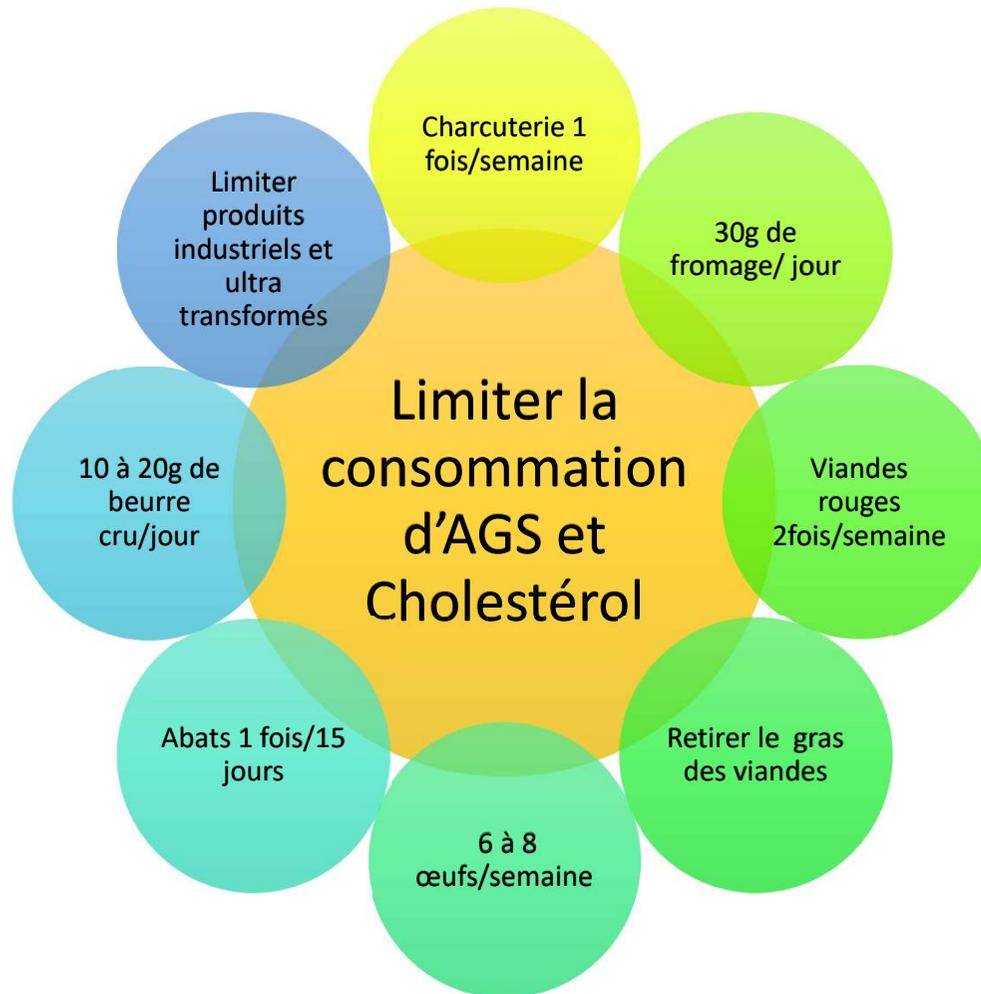
La SFC

- Varier les viandes, en privilégiant la volaille et limitant les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine
- Limiter sa consommation de charcuterie
- Limiter la consommation de produits industriels
- 2 produits laitiers/jour dont une portion de fromage de 30g

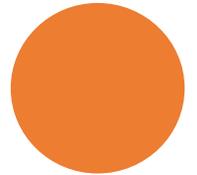
Le PNNS

- Limiter la charcuterie à 150g /semaine
- Privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g/semaine
- 2 produits laitiers / jour (mais sans fromage)
- Limiter les produits au nutri-score D et E (attention l'huile est nutriscore E...)

B.1.2 Les conseils



- Etude 2017 dans le The American Journal of Clinical Nutrition
- 177 000 personnes originaires de 50 pays différents !
- Etude basée sur la consommation moyenne de 1 à 7 œufs/semaine bio ou élevés en plein air et avec des poules nourries aux graines de lin
- Conclusion : pas d'impact sur le LDL cholestérol



B.2 Limiter la consommation de sel

- B.2.1 Les recommandations :

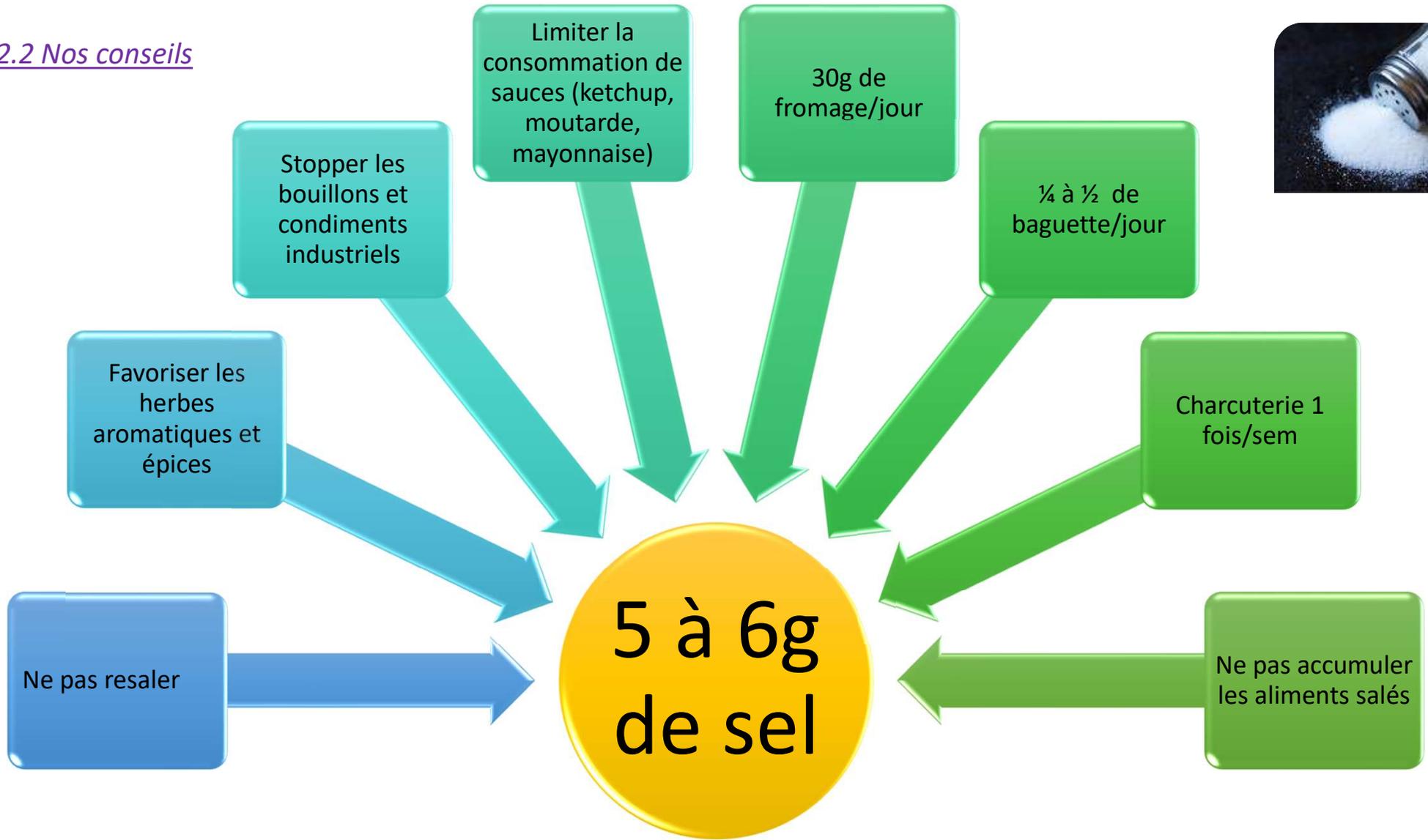
Le GICC

- Pas de lien entre une alimentation pauvre en sel restrictive et l'amélioration de la FEVG
- Eviter de prescrire des régimes restrictifs à 2 ou 3g de sel/jour
- Etude Oficel

La SFNCM

- « *Si une alimentation pauvre en sel est indiquée, il est recommandé de ne pas restreindre l'apport en sel (NaCl) de l'alimentation à moins de 5g/jour (soit environ 2g de sodium/j), sauf en cas de décompensation aiguë sévère et pour une très courte durée.* »

B.2.2 Nos conseils



B.3 Limiter la consommation de sucre

B.3.1 Les recommandations :

La SFC

- Abandonner les boissons sucrées.
- Limiter la consommation de produits sucrés industriels
- Favoriser les produits laitiers naturels et non sucrés

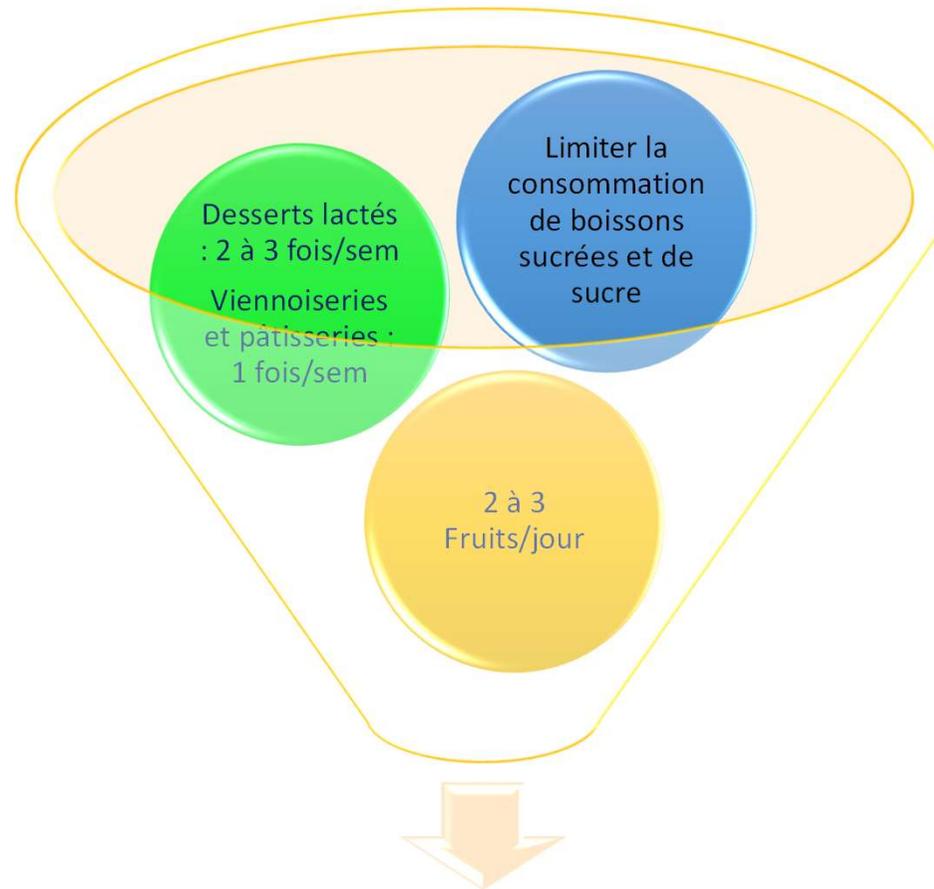
La SEC

- Eviter les aliments a IG élevé
- Eviter les produits sucrés industriels
- 10g de chocolat noir/jour

Le PNNS

- Limiter les boissons sucrées, les aliments sucrés et ultra-transformés

B.3.2 Nos conseils



Diminue l'hypertryglycémie +
Prévention diabète

B.4 Diminuer sa consommation d'alcool

B.4.1 Les recommandations :

La SEC

- 2 verres d'alcool/jour chez l'homme et 1 verre chez la femme/jour

La SFC

- 2 verres d'alcool/jour et pas tous les jours

Le PNNS

- CF SFC

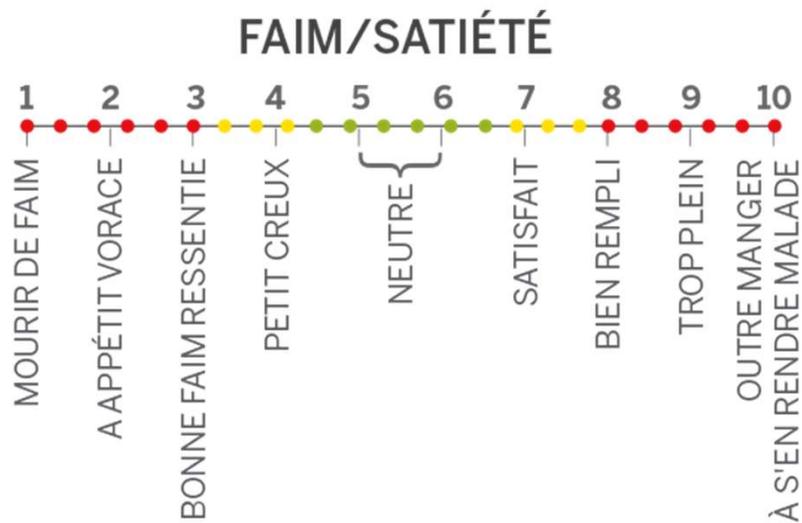
B.4.2 Nos conseils

- 2 Verres d'alcool par jour et pas tous les jours



C) Au-delà de l'assiette, les points clés à ne pas négliger

- Les sensations alimentaires
- Manger en pleine conscience
- Le stress



D) Semainier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner : Carottes et céleri rave râpés + vinaigrette Pâtes au saumon Camembert Clémentine• Dîner : Velouté de butternut/ châtaignes Œufs à la coque et mouillettes de pain Fromage blanc + Fruits	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner : Velouté de lentilles corail Tarte poireaux/comté 2 petits suisses Orange• Dîner : Blanquette de poulet + légumes de la blanquette et pommes de terre Yaourt nature Part de tarte poire/amande	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner : Porc au caramel Pâtes avec petits légumes Chèvre Kiwis• Dîner : Curry de pois chiches Riz thai et petits légumes Pomme	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner : Colin en papillote Fondue de poireaux +riz thai Fromage blanc Poires à la cannelle• Dîner : Gratin de pommes de terre / chou fleur Jambon Riz au lait	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner : Couscous Yaourt nature orange sanguine• Dîner : Dahl de lentilles Abondance Banane	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner : Salade de chou rouge Roti de bœuf et frites maison Tourteau Fromagé• Dîner : Salade de pâtes et légumes au four et œufs mollets Compote de pomme maison et fromage blanc	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner : Pâtes carbo vegan Brie Pommes au four• Dîner : Avocado toast avec œuf au plat Salade Petits Suisses Poires



III) L'avenir ?

- Alimentation flexitarienne ?
Alimentation végétarienne ? Régime méditerranéen ?
- Microbiote et cœur
- Aliments enrichis en W3
- Et l'étude Pure?

Source

- <https://www.sfc cardio.fr/nos-publications?name=&field type de publication target id 1=26&page=4>
- <https://www.fedecardio.org/publications/alimentation/>
- <https://www.mangerbouger.fr/ressources-pros/le-programme-national-nutrition-sante-pnns/les-10-mesures-phares-du-pnns-4>
- [https://www.sfncm.org/images/stories/Outils/Fiche SEL.pdf](https://www.sfncm.org/images/stories/Outils/Fiche_SEL.pdf)
- The American Journal of Clinical Nutrition
-

Remerciements

Cas clinique

Motif d'hospitalisation : Homme de 42ans, hospitalisé pour douleur thoracique révélant un IDM

RECUEIL DE DONNEES :

Mode de vie:

Vit avec une femme, elle cuisine et fait les courses. Travaille en tant qu'agriculteur. N'a pas d'enfant.

Données anthropométriques :

Poids : 100 kg

Taille : 1,60 m

IMC : 39 kg/m²

Données biologiques :

➤ Triglycérides : 2,56g/L

➤ Cholestérol Total : 2,37g/L

➤ HDL : 0,37g/L,

➤ LDL : 2.00g/L

➤ Troponine 3250 ng/L

➤ Facteurs de risques cardiovasculaires : Age, sexe, obésité, dyslipidémie

- **PDJ** : 200 ml de café au lait + un croissant ou un pain au chocolat industriel
- **DEJ** : 40g de charcuterie + 200g de viande ou de poisson et 200g de féculents + 30g de fromage + un yaourt aux fruits industriel
- **DINER** : un paquet de chips en attendant le repas car à faim + 40g de charcuterie + 100g de viande ou de poisson et 200g de féculents + 30g de fromage + une compote
- **Fromage** : 30g à midi et le soir
- **Charcuterie** : 4 à 5 fois/semaine
- **Poisson** : 1 fois/semaine (favorise le poisson blanc)
- **Abats** : 1 fois/mois
- **Sel** : Cuisine sans sel mais rajoute du beurre ½ sel
- **Œufs** : 2 œufs/sem
- **Consommation de gras de viande** : peau du poulet/couenne du jambon
- **Viande rouge** : Ne sais pas quantifier mais en consomme plus que la viande blanche
- **Huile** : peu
- Aime les légumineuses mais en mange très peu
- Mange sans avoir faim à 12h mais il peut prendre sa pose quand il veut

Actions mise en place :

- Augmenter sa consommation de fibre : demander à madame de faire légumes + féculents, 2 fruits par jour (yaourt avec de vrai morceaux de fruits), encouragement à consommer d'avantage de légumineuses
- Augmenter sa consommation d'w3 : 2 poissons/semaine dont un poisson gras (sardines ou maquereaux en boîte en entrée ?), 2 à 3 C à S d'huile en les variants
- Diminuer sa consommation d'AGS : 1 charcuterie/semaine (et changer les entrées), diminuer sa consommation de fromage à 30g et une fois/jours (le manger en pleine conscience), diminuer la viande rouge et favoriser la blanche, stopper le gras des viandes
- Diminuer sa consommation de sel : stop beurre ½ sel et bouillon de kub, ok pour salé légèrement et favoriser herbes aromatiques et épices
- Travailler sur la pleine conscience/ rajout d'une collation / manger plus tard