

Résumé de l'INTERCLAN

Prévention nutritionnelle secondaire dans le cadre de pathologie cardio-vasculaire

I. Epidémiologie

Selon l'OMS les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès dans le monde. En 2015, c'est 17.7 millions de décès soit 31.7% de la mortalité mondiale et cela touche les pays développés.

Selon la Santé Publique France, les hommes sont davantage touchés que les femmes mais c'est la première cause de décès chez la femme (symptômes atypique).

II. Les recommandations du CHU de Poitiers

Augmenter ces apports en fibres :

- Avoir des légumes « vert » avec des féculents complets ou semi complet ainsi qu'une source de protéines à chaque repas
- Consommer 2 fois/semaine des légumineuses
- Consommer une poignée de fruits oléagineux/jour
- Consommer 2 à 3 fruits/jour

Augmenter ces apports en w3 :

- Consommer 2 poissons/semaine dont un poisson gras : maquereaux, sardines, et saumon
- Consommer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile par jour en variant les huiles : olives, noix, noisettes et colza

Augmenter son activité physique (même 30 minutes de marche/jour)

Diminuer ces apports en AGS et en Cholestérols :

- Consommer de la charcuterie maximum 1 fois/semaine
- Consommer une portion de fromage par jour et 30g max
- Consommer des abats une fois tous les 15 jours
- Arrêter la consommation du gras des viandes
- Consommer des viandes rouges (porc, bœuf, veau, agneau, mouton) 2 fois/semaine
- Limiter la consommation de produits industriels
- 6 à 8 œufs/semaine

Diminuer ces apports en sel :

- Ne pas resaler
- Eviter les préparations industrielles et la consommation de bouillon de KUB et Viandox
- Ne pas accumuler les aliments salés
- Arrêter les régime restrictif (2 et 3g de sel/jours)

Diminuer ces apports en sucre :

- 2 à 3 fruits/jours
- Produits sucrés max 2 fois/semaine
- Limiter la consommation de boissons sucrées

Diminuer sa consommation d'alcool :

- 2 verres par jour et pas tous les jours

III. Point particulier :

Les œufs : D'après l'étude publiée dans l'American Journal of Clinic Nutrition, nous pouvons consommer entre 6 à 7 œufs/semaine sans impact sur la cholestérolémie.

Il faut que les poules soient élevées en pleine air ou bio et nourries avec des graines de lin

IV. L'avenir

- Alimentation flexitarienne/régime méditerranéen
- Microbiote et cœur
- Aliments enrichis en W3
- L'étude PURE