

## Prévention des maladies cardiovasculaires par l'alimentation

Candide Caron, 27 mars 2012

90% des gens présentent au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire (facteurs de risque modifiables : obésité surtout abdominale, hypertension artérielle, excès d'alcool, dyslipidémie, stress, tabagisme, sédentarité et diabète mal contrôlé. Facteurs non-modifiables : hérédité, être âgé de 65 ans et plus, sexe-les hommes avant 65 ans sont plus à risque, ethnie et un événement vasculaire antérieur).

Le sodium contribue à augmenter la pression artérielle chez certaines personnes (1 personne sur 3). 30% des canadiens souffrent d'hypertension. Il est donc à limiter et se retrouve dans le sel et les produits salés. Viser 15% ou moins de la valeur quotidienne par portion.

La dyslipidémie peut être définie comme étant un taux de cholestérol LDL trop élevé et/ou un taux de cholestérol HDL trop bas et/ou des triglycérides trop élevés. L'alimentation a donc un rôle important à jouer dans les taux sanguins des divers lipides donc dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les matières grasses ont un rôle important à jouer pour l'organisme (structure cellulaire, source d'énergie, vitamines liposolubles). C'est toutefois leur nature et leur quantité qui doivent être surveillées.

**Les gras trans sont à éviter.** Ce sont des gras qu'on retrouve dans les aliments transformés, dans les produits laitiers et en petites quantités dans les viandes.

**Les gras saturés sont à limiter.** Ils sont de source animale ou proviennent de certaines huiles (palme, coco, palmiste) et de produits transformés. Viser 15% ou moins de la valeur quotidienne par portion.

**Le cholestérol alimentaire est à limiter** pour les personnes qui présentent une dyslipidémie. Il se retrouve dans les produits d'origine animale (viandes, abats, charcuteries, jaunes d'œuf, beurre et produits laitiers).

**Les autres gras sont à privilégier; ce sont les gras mono insaturés** (origine végétale comme les noix, avocats, margarine non-hydrogénée, huile surtout olive et canola), **les gras polyinsaturés oméga-6** (origine végétale, noix, graines, huiles maïs, soya, tournesol) **et polyinsaturés oméga-3** (poissons gras, graines de lin ou de chia, huiles de lin, canola, noix, soya).

À la maison, privilégier les coupes de viande maigres (poulet sans peau, longe, surlonge, filet, gibier), le poisson, les légumineuses ou le tofu. Cuire avec peu de matières grasses, privilégier les huiles ou margarines non-hydrogénées, limiter l'utilisation du sel.

Au magasin, opter pour les produits laitiers moins gras, essayer en collation le pop corn léger, les noix ou graines ou du soya rôti.

Au restaurant, demander sauces et vinaigrettes à part, préférer les cuissons au four, grillé, poché, étuvé, sauté. Se renseigner sur la composition des mets et demander des substitutions. Choisir des demi-portions ou partager.

Pour plus de renseignements :

[www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

[www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)