



PRINCIPE CENTRAL

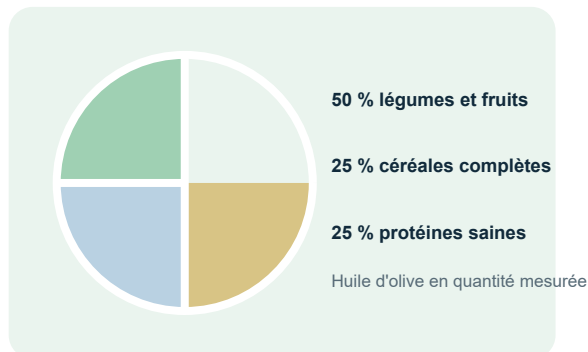
Une organisation durable plutôt qu'un régime temporaire

Une alimentation favorable au cœur est majoritairement végétale, peu transformée et adaptée au risque cardiovasculaire individuel. Elle complète l'activité physique, le sommeil, l'arrêt du tabac et les traitements prescrits.

- 1 Équilibrer énergie et portions
Viser un poids durablement favorable et adapter les portions à l'activité et aux objectifs de santé.
- 2 Varier légumes et fruits
Choisir chaque jour plusieurs couleurs et des aliments aussi peu transformés que possible.
- 3 Privilégier les céréales complètes
Remplacer si possible les produits raffinés par des choix riches en fibres.
- 4 Choisir de bonnes protéines
Légumineuses, poisson, noix non salées, produits fermentés et quantités adaptées de viande maigre.
- 5 Améliorer la qualité des graisses
Préférer l'huile d'olive vierge extra et les huiles végétales insaturées aux graisses solides.
- 6 Réduire les produits ultra-transformés
Limiter sucres ajoutés, boissons sucrées, charcuteries et snacks emballés.
- 7 Surveiller le sel
Utiliser herbes et épices; viser en général moins de 5 g de sel par jour sauf consigne différente.
- 8 Faire de l'eau la boisson principale
Une quantité individualisée peut être nécessaire en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale.

MODÈLE DE L'ASSIETTE

Un repère simple pour les repas principaux



OBJECTIFS QUOTIDIENS

De petits choix pour un bénéfice durable

- Choisir l'eau plutôt que les boissons sucrées.
- Préférer une petite poignée de noix non salées aux snacks emballés.
- Manger régulièrement du poisson si cela convient; varier les espèces et la cuisson.
- Augmenter progressivement les fibres et boire selon les besoins.
- Si médicalement possible, viser au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine.
- Ne pas commencer à boire de l'alcool dans l'idée de protéger le cœur.

Une adaptation individuelle est importante
Diabète, maladie rénale, insuffisance cardiaque, grossesse, allergies et médicaments comme la warfarine peuvent modifier les portions, les liquides, le sodium ou la vitamine K.



CHOIX QUOTIDIENS ET IDÉES DE REPAS

Des exemples à individualiser avec l'équipe soignante

RYTHME DES REPAS

Éviter les restrictions extrêmes

Un rythme régulier peut limiter les choix spontanés défavorables. Les horaires doivent être compatibles avec les médicaments, la glycémie, le sommeil, l'activité et les préférences personnelles.

PETIT-DÉJEUNER

Légumes, olives, yaourt nature ou kéfir, portion adaptée de fromage, éventuellement un œuf et une petite quantité de noix non salées. Miel et fruits secs en petites portions.

DÉJEUNER ET DÎNER

Commencer par une salade ou des légumes cuits. Ajouter légumineuses, poisson, volaille ou viande maigre. Adapter les céréales complètes aux besoins énergétiques et glycémiques.

COLLATION - SI NÉCESSAIRE

Yaourt nature, petite poignée de noix non salées ou fruit entier riche en fibres. Les collations sont facultatives.

SANTÉ INTESTINALE

Privilégier fibres et aliments fermentés

Légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, noix et aliments fermentés adaptés favorisent la diversité microbienne. Les probiotiques et compléments ne remplacent pas une alimentation équilibrée.

À CHOISIR PLUS SOUVENT

Les bases d'une alimentation cardioprotectrice

- Huile d'olive vierge extra et huiles végétales insaturées mesurées
- Légumes à feuilles et légumes de différentes couleurs
- Fruits entiers plutôt que jus de fruits
- Lentilles, pois chiches, haricots et autres légumineuses
- Poisson, fruits de mer et quantités adaptées de viande maigre
- Yaourt nature, kéfir et autres aliments fermentés
- Céréales complètes et aliments riches en fibres

À LIMITER

Des choix moins fréquents

- Pain blanc, farines raffinées, pâtisseries et confiseries
- Boissons sucrées et snacks ultra-transformés
- Beurre, graisses animales et fritures
- Charcuteries et plats préparés riches en sodium
- Grandes portions de féculents raffinés
- Alcool et tous les produits du tabac

MÉDICAMENTS ET SITUATIONS PARTICULIÈRES

Sous warfarine, maintenir un apport aussi constant que possible en vitamine K. Liquides, potassium, phosphore, protéines et sodium peuvent nécessiter une adaptation en cas d'insuffisance cardiaque, maladie rénale ou diabète. Ne modifiez pas vos médicaments et ne commencez pas de complément sans avis.

Consulter le guide en ligne

www.drkocaman.com/fr/sante-cardiaque/nutrition-sante-cardiovasculaire

