

**FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE**

# L'ALIMENTATION



LIGUE  
CARDIOLOGIQUE  
BELGE ASBL

## BIEN MANGER POUR PROTÉGER SON CŒUR

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès en Belgique, mais 80 % des cas pourraient être évités en adoptant une alimentation saine et une bonne hygiène de vie.

Une alimentation déséquilibrée est à l'origine de plusieurs facteurs de risque : surpoids, diabète, cholestérol, hypertension... et aussi de certains cancers et bien plus encore.

## Les bases d'une alimentation bonne pour le cœur

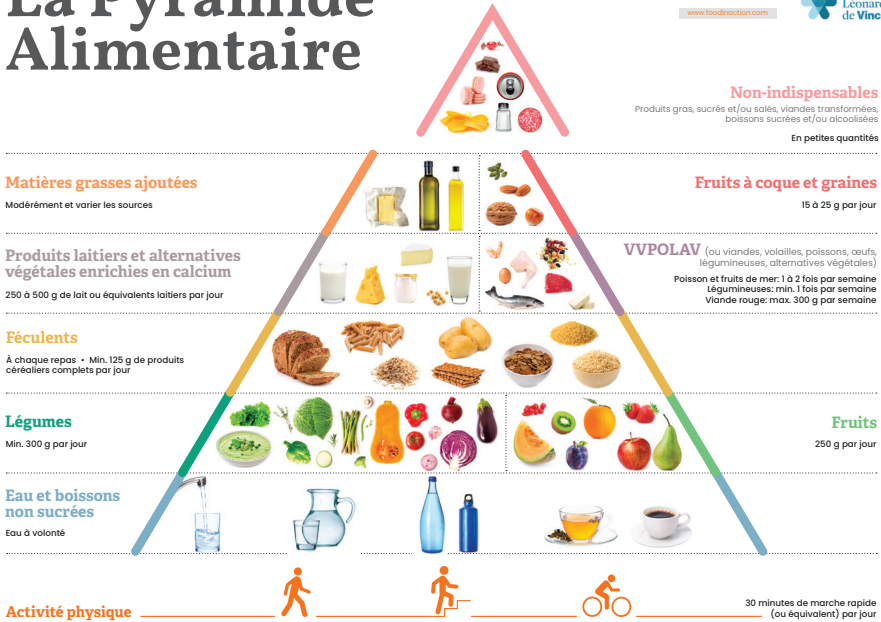
---

Une alimentation équilibrée :

- Améliore le cholestérol
- Réduit la tension artérielle
- Stabilise la glycémie
- Aide à contrôler son poids

# La pyramide alimentaire

## La Pyramide Alimentaire



La pyramide alimentaire s'inspire du modèle méditerranéen :

- Beaucoup de **fruits et légumes**
- **Féculents complets** : pain complet, riz brun, pâtes complètes
- **Protéines variées** : poissons, œufs, légumineuses
- **Huiles saines** : huile d'olive, de colza
- **Peu de viande rouge**
- **Peu de produits sucrés**
- **Boire de l'eau** en priorité

# L'assiette idéale

---

**1/2 légumes**

crus ou cuits



**1/4 féculents**

complets de préférence

**1/4 protéines**

viande blanche, poisson,  
œufs, légumineuses

# À limiter pour protéger son cœur

## LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Ils contiennent des additifs (conservateurs, colorants, arômes, édulcorants, exhausteurs de goût), beaucoup trop de sel, de sucres et de graisses, se composent d'au moins 5 ingrédients, dont certains sont inconnus en cuisine domestique, et leur consommation a un impact négatif sur la santé et sur l'espérance de vie. Leur consommation augmente le risque d'obésité, de cancer et de mortalité prématurée.

*Exemples : plats préparés, fast-food, charcuteries, sodas, biscuits industriels, céréales sucrées*



### **Nos conseils :**

- Privilégier les aliments bruts, le moins transformé possible et cuisinez les vous-même.
- Essayez de maintenir la part d'aliments ultra-transformés sous les 15 à 20% de votre apport énergétique total (c'est-à-dire environ 1 repas sur 5 maximum).
- Lisez les étiquettes : la présence d'additifs, d'arômes, d'agents texturants, et une longue liste d'ingrédients est un bon indicateur d'ultra-transformation.

## LE SEL

**Max 5 g par jour**, ce qui équivaut à environ 1 cuillère à café rase de sel par jour, tous aliments confondus (plats, pain, fromage, etc.).

→ en Belgique : la moyenne est de 9,5 g/j.

Le sel est présent dans le pain, les charcuteries, les fromages, les plats préparés, les légumes en conserve (rincer à l'eau claire avant de les cuisiner permet de retirer le sel), etc.



### Nos conseils :

- Choisir une eau avec moins de 50 mg de sodium/L.
- Cuisiner soi-même
- Éviter de mettre une salière à table
- Goûter avant de saler
- Éviter de cuisiner avec des bouillons industriels, fond de veau, sauce soja, etc.
- Utiliser des herbes aromatiques, des épices et des ingrédients acides (comme le citron ou le vinaigre) est une alternative reconnue pour réduire l'ajout de sel sans sacrifier le goût.
- Lire les étiquettes : les préparations qui contiennent > 1,5g / 100g de sel sont des aliments à teneur élevée.

## LE SUCRE

Le sucre est partout, même là où on ne l'attend pas ! On en trouve dans 80 % des produits du supermarché : sauces, pain, yaourts, jus, soupes, charcuteries, sauces tomates... Même les produits salés peuvent en contenir. Soyez attentifs aux sucres cachés.

- ➔ **Les produits «allégés ou à 0% en matières grasses» sont souvent plus riches en sucre pour compenser le goût.**



### Nos conseils :

- Préférer les fruits frais et entiers, plutôt que les jus, les compotes et conserves de fruits sucrées.
- Lire les étiquettes : Le sucre se nomme de différente manière : sucre, sirop de fructose, sirop de glucose, sirop d'amidon, sirop de maïs, dextrose, maltodextrine, saccharose, etc.

### **Tous les noms finissant en -ose sont des sucres.**

- Sur les étiquettes, le sucre se cache sous «glucides dont sucres» : c'est cette ligne «dont sucres» qu'il faut surveiller, car elle indique les sucres simples ajoutés ou naturellement présents (comme dans les jus ou desserts).
- Préférer des aliments non sucrés et ajoutez vous-même un peu de sucre.
- Privilégier des épices douces (cannelle, vanille) et un sucre fort en goût pour en mettre moins, par exemple : sucre de canne complet.



## L'ALCOOL

L'alcool abîme le foie, mais pas seulement : il fragilise aussi le cœur, même à petites doses, en augmentant le risque de maladies cardiovasculaires.

Il n'y a pas de seuil de consommation sans risque. C'est simple : plus vous buvez d'alcool, plus les risques pour votre santé augmentent .

L'alcool agit comme un poison pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Il peut :

- Augmenter la pression artérielle, ce qui fatigue le cœur et abîme les artères.
- Rendre le cœur moins efficace en modifiant son rythme ou sa force de contraction.
- Favoriser l'inflammation et le dépôt de graisses dans les artères, augmentant le risque d'athérosclérose.
- Augmenter le risque de caillots, qui peuvent provoquer une crise cardiaque ou un AVC.
- Même une petite quantité d'alcool met le cœur sous pression, surtout si on boit régulièrement.



### **Nos conseils :**

- Éviter l'alcool et limitez à 1-2 verres/jour, et pas tous les jours.

## LES GRAISSES

Il est important de bien choisir ses graisses.

- **Utilisez des bonnes graisses :** riches en omega 3 (poissons gras, noix/huile de noix, graines/huile lin) , en omega 9 (huile d'olive et d'avocat) ou avec un bon rapport omega 3/omega 6 (huile de colza), l'huile d'olive, l'avocat.
- **Évitez les mauvaises graisses :** les graisses saturées (beurre, charcuteries, fromages gras, huile de coco) et les graisses trans : margarines hydrogénées, biscuits industriels, chips.

### Comment les repérer sur les étiquettes ?

- « Huile partiellement hydrogénée » ou « matières grasses partiellement hydrogénées » = graisses trans, néfastes pour le cœur.
- « Huile hydrogénée » ou « matières grasses hydrogénées » = graisses saturées à éviter également.
- Mentions vagues comme « graisses végétales » sans précision peuvent cacher des huiles de mauvaise qualité.



### Nos conseils :

- Préférer les aliments frais et non transformés.
- Limiter les biscuits industriels, pâtisseries et snacks emballés.
- Cuisiner soi-même avec des huiles végétales non hydrogénées (olive, colza).
- Vérifier toujours la liste des ingrédients avant d'acheter.

## Idées reçues : Vrai ou faux ?

Faux

« **Boire un jus de fruit = manger un fruit** »

Le jus contient moins de fibres et beaucoup de sucre. Un fruit entier est bien meilleur.

« **Il est recommandé de consommer des fruits à volonté** »

Faux

Les fruits, bien qu'excellents pour la santé, contiennent du sucre naturel. Il est donc recommandé d'en consommer environ 2 à 3 portions par jour.

« **Les œufs font monter le cholestérol** »

Faux

Les œufs n'augmentent pas forcément le «mauvais» cholestérol. Ils sont bons pour la santé (max 7 par semaine), sauf en cas d'excès de cholestérol (dans ce cas : max 3-4 par semaine).

« **L'huile de coco est bonne pour le cœur** »

Faux

Elle est trop riche en graisses saturées. Préférez l'huile d'olive, de colza ou de noix.

« **Le café est mauvais pour le cœur** »

Faux

En quantité modérée, il peut même être bon grâce à ses antioxydants. Boire 3 à 4 tasses de café par jour est considéré sûr et peut même être protecteur pour le cœur. Éviter l'excès, surtout en cas d'hypertension non contrôlée ou d'une sensibilité à la caféine.

## Encas sains et faciles



### 1. Yaourt grec + pomme + quelques noix

Rapide, bon et rassasiant.

### 2. Biscuits maison : banane - flocons d'avoine - chocolat noir 70 %

- Écraser une banane, ajouter des flocons
- Ajouter quelques morceaux de chocolat
- Former des boules et cuire au four 10-15 min à 180°C

### 3. Pain complet + fromage frais + saumon + carottes

Un encas équilibré, salé et nourrissant.

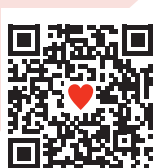
### 4. Yaourt soja + graines de chia + framboises + chocolat noir

- Mélanger un yaourt soja, 1 c. à café de graines de chia et des framboises
- Ajouter un peu de chocolat noir râpé
- Laisser au frigo quelques heures



Pour plus d'informations sur l'alimentation,  
rendez-vous sur le site de la Ligue Cardiologique Belge  
[liguecardioliga.be](http://liguecardioliga.be)

La Ligue Cardiologique Belge ne perçoit aucune subvention de l'Etat.  
Nous faisons appel à votre générosité pour nous aider à poursuivre  
notre mission de sensibilisation et à lutter contre les maladies  
cardiovasculaires.



**Faites un don à la Ligue :**

**BE77 0010 2495 4742**

♥ De tout cœur... merci!

*30% de votre don est déductible fiscalement  
s'il atteint ou dépasse 40€ par an.*

Une campagne de :



**LIGUE  
CARDIOLOGIQUE  
BELGE ASBL**

Ligue Cardiologique Belge - rue des champs Elysées, 63 - 1050 Bruxelles

02 649 85 37 - info@liguecardioliga.be - www.liguecardioliga.be