



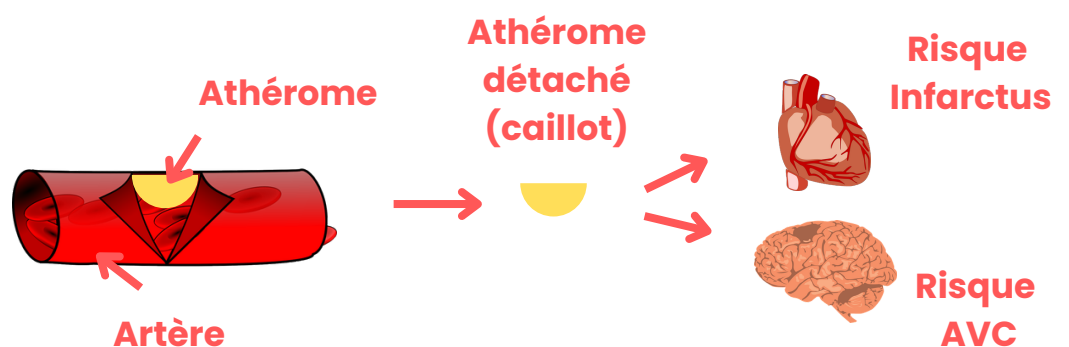
Comment l'alimentation influence-t-elle la santé cardiovasculaire ?

L'alimentation joue un rôle crucial dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Afin d'adopter les bonnes habitudes alimentaires, il est indispensable de comprendre pourquoi et comment le contenu de notre assiette influence notre santé cardiovasculaire. Pour cela, abordons deux processus pathologiques courants, l'athérosclérose et l'hypertension artérielle.

L'athérosclérose

L'athérosclérose fait référence à une accumulation de dépôts graisseux et de cholestérol, en majorité, à l'intérieur des artères, formant des plaques appelées "plaques d'athérome".

Ces plaques d'athérome rétrécissent et durcissent les vaisseaux sanguins, entraînant une altération de l'apport en oxygène et en nutriments aux organes. Ces plaques d'athérome peuvent se détacher formant un caillot qui bloque complètement le flux sanguin vers le cœur (infarctus) ou le cerveau (AVC).



Aliments et produits qui favorisent l'apparition de plaques d'athérome

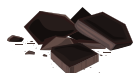
Graisses saturées

On les trouve dans les viandes grasses, la charcuterie, les produits laitiers riches en matières grasses, le beurre, l'huile de coco, les produits transformés, les biscuits, les pâtisseries, les produits frits. La recommandation moyenne est à **25g** de graisses saturées maximum par jour.

Ci-dessous, des aliments parmi les plus riches en graisses saturées. Les quantités précisées sont les quantités de graisses saturées pour 100g de produit.



Beurre doux - 55g



Chocolat noir (70%) - 30g



Brownie industriel - 25g



Pâte feuilletée - 25g



Croissant - 24g



Camembert - 20g



Biscuits sablés - 20g



Hamburger Fast-food - 20g



Chips - 15g



Crème glacée vanille - 15g



Pâte à tartiner - 10g



Frites - 2g

Sucre

La recommandation moyenne est à **25g** de sucre maximum par jour. Voici quelques exemples de quantités pour 100g ou 100ml de produit.



Bonbons - 80g



Pâte à tartiner - 60g



Barres chocolatées - 60g



Chocolat au lait - 50g



Céréales petit-déjeuner - 30g



Yaourt aromatisé - 15g



Sodas et jus - 10g

Astuce

Repérez les quantités de graisses saturées, de sucre et de sel sur les emballages.

Barres de céréales industrielles

Valeurs nutritionnelles pour :	100 g	Par barre	
Énergie	405 Kcal	85 Kcal	
Lipides	12 g	2,4 g	
Dont acides gras saturés	3,3 g	0,7 g	→
Glucides	72 g	15 g	
Dont sucres	26 g	5,3 g	→
Sel	0,5 g	0,1 g	→

À limiter
25 g
maximum/jour
pour une
personne qui a
besoin de
2000 Kcal/jour

À limiter
25 g
maximum/jour

À limiter
5 g
maximum/jour

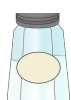
L'hypertension artérielle

Elle porte bien son nom puisqu'elle correspond à une pression trop élevée du flux sanguin sur la paroi des artères. Cela peut les endommager et entraîner, notamment, la formation de plaques d'athérome.



Elle ne présente pas systématiquement de symptômes évidents. Il est donc recommandé de se faire dépister régulièrement par votre médecin. Cela ne prend que quelques secondes.

Aliments et produits qui favorisent l'hypertension artérielle



Le sel et les produits qui en contiennent

Aliments transformés : soupes en conserve, plats préparés, charcuterie, sauces, produits frits.

Condiments : sauces soja, sauces barbecue, moutarde, mayonnaise.

Produits de boulangerie : pains, biscuits salés, biscottes.

Fromages : fromages à pâte dure, fromages bleus.

Viandes salées : bacon, saucisses, jambon, lard, grison.

Produits de la mer : crevettes, sardines à l'huile, anchois.

Bouillons et cubes de bouillon.

Produits en conserve : légumes, poissons, plats préparés.

Fast-food : hamburgers, frites, pizzas.

Snacks salés : chips, biscuits apéritifs.



Le sel et les produits salés ne sont pas les seuls responsables de l'hypertension. L'alcool, la caféine et les boissons sucrées, par exemple, peuvent également influencer la tension artérielle. Tout comme les aliments riches en graisses saturées d'ailleurs.