

Nutrition et santé cardiovasculaire

Cloé Paradis, M.Sc., nutritionniste

Clinique diabète

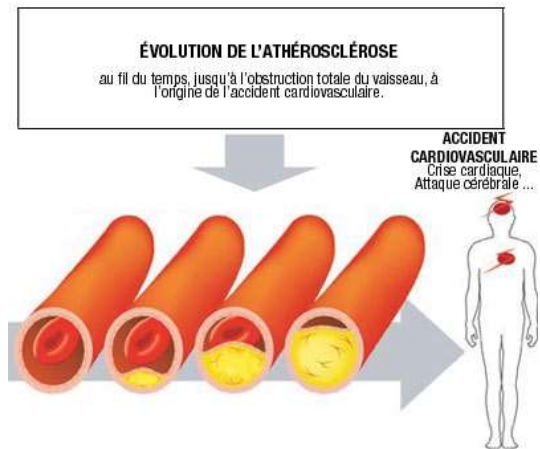
CLSC Rouyn-Noranda

Automne 2020

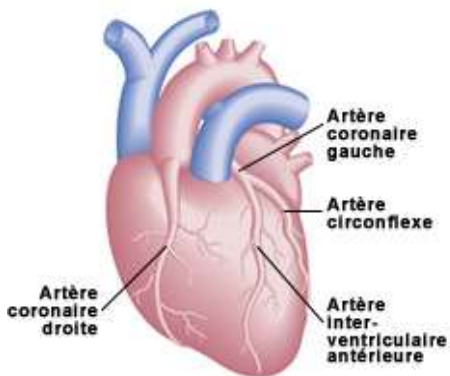


Qu'est-ce qu'une maladie cardiovasculaire?

Souvent liée à un blocage des artères

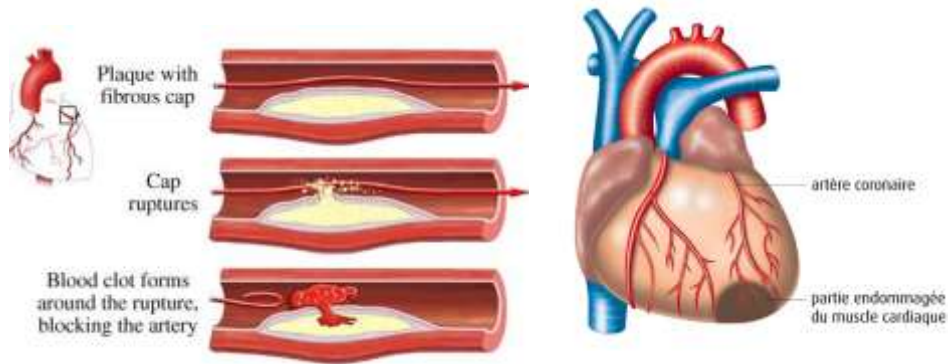


Le moteur du corps



- ▶ Le cœur est un muscle qui bat 100 000 fois/jour
 - ▶ Pour son bon fonctionnement, il a besoin d'une grande quantité de sang contenant de l'oxygène
 - ▶ Il est irrigué par les artères coronaires
 - ▶ Il pompe le sang qui contient l'oxygène vers tous les organes du corps
- 4

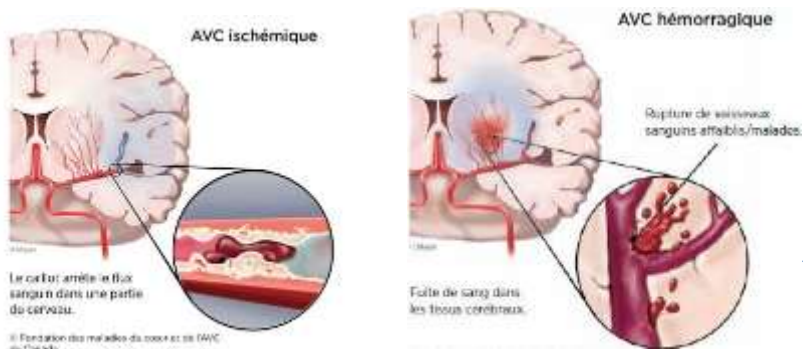
Infarctus



5

Accident vasculaire cérébral

- C'est le blocage d'une artère du cerveau par un caillot sanguin ou la rupture d'un vaisseau. Il en résulte une diminution de l'apport d'oxygène dans la zone lésée, provoquant une paralysie temporaire ou permanente d'une partie du corps.



6

Quels sont les facteurs de risque?

Non modifiables

- ▶ Âge
- ▶ Sexe
- ▶ Hérédité

Modifiables

- ▶ Diabète
- ▶ Tabagisme
- ▶ Hypertension artérielle
- ▶ Dyslipidémie (« cholestérol »)
- ▶ Surplus de poids
- ▶ Sédentarité
- ▶ Stress

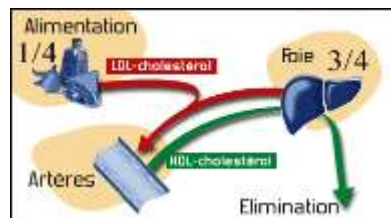
7

Les gras sanguins

- Cholestérol **LDL** (mauvais)
- Cholestérol **HDL** (bon)
- Cholestérol sanguin
- Triglycérides (entreposage)

LDL transporte les gras pour les déposer le long des parois des artères = **athérosclérose!**

HDL retire le surplus de gras dans l'organisme = **plus il est haut meilleur c'est!**



Le gras dans les aliments

- ▶ La **Qualité** des gras consommés est plus importante que la quantité
- ▶ Toutefois... les aliments qui contiennent du gras sont riches en calories et favorisent une prise de poids donc y aller avec **modération** !

Action: remplacer les mauvais gras par les bons!

9

Gras défavorables

Saturés

⊗ : ↑ cholestérol total et LDL

Sources = produits animaux et huiles tropicales

- ▶ viandes et charcuteries
- ▶ produits laitiers (crèmes, crèmes glacées, fromages)
- ▶ peau de la volaille
- ▶ beurre, saindoux (*Tenderflake*), lard, suif
- ▶ Huiles tropicales: coco (coprah), palme/palmiste
- ▶ Noix de coco et lait de coco
- ▶ Chocolat noir

Actions: Réduire les sources, la portion et la fréquence



10

Gras favorables

Insaturés

😊 : ↓LDL (les mauvais) + ↑HDL (le bon)

Sources = gras liquides à température de la pièce

- ▶ Huiles: olive, canola, soya, carthame, tournesol, caméline, pépins de raisin et maïs
- ▶ Noix et arachides et les beurres 100 % naturel
- ▶ Graines de sésame, citrouille, tournesol
- ▶ Avocats
- ▶ Huile de lin et graines de lin moulues
- ▶ Graines de chia et chanvre
- ▶ Poissons

Actions: les consommer à la place des gras saturés

11

Oméga-3

Effets additionnels des oméga-3 :

- ▶ éclaircissent le sang (préviennent la formation de plaques et de caillots)
- ▶ ↓ TG et ↑ HDL
- ▶ ↓ pression
- ▶ ↓ l'inflammation et a un effet protecteur sur la paroi des artères

Actions: les consommer à la place des gras saturés

12

Oméga-3

Sources marines à privilégier (2 repas de poisson/semaine)

- ▶ Maquereau de l'Atlantique
- ▶ Saumon de l'Atlantique d'élevage
- ▶ Saumon rose ou rouge, en conserve
- ▶ Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique
- ▶ Corégone
- ▶ Truite
- ▶ Thon pâle, en conserve dans l'eau (listao, à nageoires jaunes)
- ▶ Sardines en conserve

Sources végétales

- ▶ Fèves de soya fraîches (edamame)
- ▶ Graines de lin et chanvre
- ▶ Œufs oméga-3
- ▶ Haricots pinto et de soyas cuits
- ▶ Tofu
- ▶ Pacanes non salées
- ▶ Graines de soya
- ▶ Noix de Grenoble
- ▶ Huile de caméline



13

Quel type de gras dois-je utiliser ?



Cuisson à la poêle

- ▶ Huiles de canola, d'olive raffinée (pure ou légère) ou d'avocat

Desserts et produits céréaliers

- ▶ Huile de canola, maïs ou tournesol

Vinaigrettes

- ▶ Huile extra vierge (= première pression à froid) d'olive, de noix, de chanvre ou de lin, pépin de raisins

Friture (mode de cuisson non recommandé) :

- ▶ Huile d'arachide et d'olive raffinée (pure ou légère)

14

Des noix et arachides pour la santé cardiovasculaire

- ▶ Si consommées au moins 4 fois par semaine :
 - ▶ ↓ 37 % MCV
 - ▶ ↓ **LDL** (le mauvais) de 5 à 7 %
 - ▶ ↓ triglycérides de 5 à 10 %
 - ▶ Effet antiathérogène + ↓ inflammation + ↓ pression
- ▶ Mélange de bons gras, protéines et fibres

Action: Savourer 60 ml (¼ tasse) de noix mélangées sans sel ou beurre de noix 100 % naturel au moins 4x/sem

S'assurer d'avoir une vraie faim pour les manger



15

Le sucre ajouté, un ennemi

⊗ : ↑ **triglycérides** et ↓ **HDL (le bon)**

- ▶ Autres impacts négatifs sur la santé
 - ▶ Maladies cardiovasculaires, AVC
 - ▶ Diabète type 2
 - ▶ Obésité et ↑ graisse abdominale
 - ▶ Cancer
 - ▶ Caries dentaires



16

Le sucre ajouté, un ennemi

- ▶ Le sucre est très souvent ajouté dans des produits transformés (ex: glucose-fructose)
- ▶ Plus on mange de sucre, plus on a le goût d'en manger. Mais l'inverse est aussi vrai. On peut s'habituer à manger moins sucré.
- ▶ Les fruits contiennent des fibres et autres nutriments qui sont absents du jus. Un fruit se digère plus lentement que sa version en jus.
- ▶ Sucres « naturels » (miel, sirop d'érable) sont quand même des sucres!
- ▶ Attention aux boissons sucrées (café, thé, boissons sport, slush, eaux vitaminées, smoothies)



6,5 c. thé de sucre (petit)

17

Les fibres alimentaires: solubles et insolubles

Les fibres insolubles

- ▶ Agissent comme des éponges dans l'intestin, se gorgent d'eau, ↑ volume selles
- ▶ Augmentent le niveau de satiété et préviennent les fringales
 - ▶ Aident au contrôle de l'appétit et du poids
 - ▶ Assurent une meilleure régularité intestinale
- ▶ Meilleures sources :
 - ▶ Le son de blé et céréales de blé
 - ▶ Les aliments à grains entiers
 - ▶ Les légumes et les fruits
 - ▶ Les noix et les graines
 - ▶ Les légumineuses



18

Les fibres alimentaires: solubles et insolubles

Les fibres solubles

- ▶ Forment un gel lorsque mélangées à l'eau
 - ▶ ↓ absorption des gras
 - ▶ ↓ le cholestérol retourne au foie, donc ↓ LDL
 - ▶ Baisse le taux de sucre dans le sang en ralentissant la digestion et l'absorption des glucides
- ▶ Meilleures sources à privilégier
 - ▶ Son d'avoine et céréales d'avoine
 - ▶ Orge
 - ▶ Légumineuses
 - ▶ Psyllium (ex.: Métamucil) : 5 ml (1 c. à thé) 3 fois par jour avec un minimum de 250 ml (1 tasse) de liquide au même moment

19

Les fibres alimentaires

Règles d'or

- ▶ ↑ graduellement votre consommation de fibres
- ▶ Les ballonnements ou gaz qui peuvent survenir vont aller en diminuant
- ▶ Boire suffisamment : au moins 1,5 litre à 2 litres (6 à 8 tasses) de liquides par jour ou plus



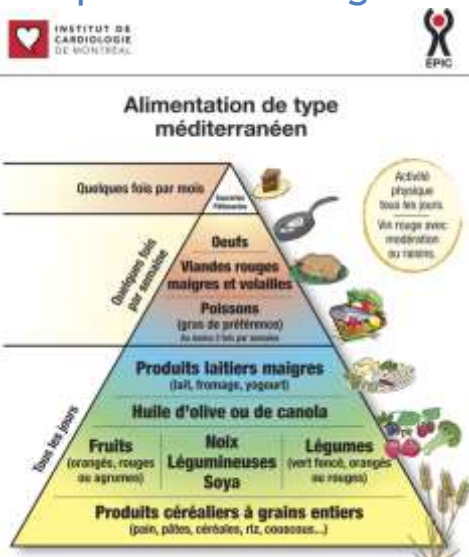
20

Et alors on mange quoi?



21

Le modèle Méditerranéen basé sur la variété, le plaisir de manger et de bouger!



- Les aliments se trouvant au bas de la pyramide doivent être consommés à tous les jours.
- Les aliments se trouvant vers le haut de la pyramide doivent être consommés moins souvent et en plus petite quantité.
- On y retrouve une abondance de :
 - Fruits et légumes
 - Produits céréaliers à grains entiers
 - Huile d'olive et de canola
 - Légumineuses
 - Noix et graines
 - Poissons

22

Le modèle Méditerranéen



- ▶ Effets bénéfiques:
 - ↓ risques MCV de 29 % à 70 %
 - ↓ risques AVC de 13 % à 55 %
- ▶ Rôle positif sur tous les facteurs de risque de MCV qui sont modifiables par l'alimentation :
 - ↓ pression
 - Amélioration du bilan lipidique
 - ↓ poids : amélioration distribution graisse abdominale
 - ↓ diabète ou meilleur contrôle
- ▶ Autres bienfaits associés :
 - ↑ espérance et qualité de vie
 - ↓ cancer et des maladies neurodégénératives (ex: Alzheimer)

23

Nouveau guide alimentaire Canadien

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Choisissez des aliments à grains entiers



Faites de l'eau votre boisson de choix

24

Nouveau guide alimentaire Canadien



Nouveau guide alimentaire Canadien



Les légumineuses

- ▶ Elles aident à :
 - ▶ ↓ cholestérol total, ↓ cholestérol LDL (le mauvais), ↓ triglycérides,
 - ▶ ↑ cholestérol HDL (le bon)
- ▶ Faible coût
- ▶ ↓ nb de repas de protéines animales
 - ▶ Grande variété: haricots (blancs, rouges, noirs, pintos) gourganes, soya, lentilles (vertes, rouges ou brunes), pois chiches, pois jaunes ou verts



27

Les légumineuses: à découvrir



- ▶ Mettre dans la soupe pour en faire une soupe-repas. Passer au pied mélangeur. Riche en protéines et texture onctueuse!
- ▶ Ajouter des lentilles à la sauce spaghetti, au chili et au chou farci en diminuant ou enlevant la viande
- ▶ Pour une **salade vite préparée**, égoutter un mélange de légumineuses en conserve, ajouter vos légumes préférés et une légère vinaigrette
- ▶ Comme collation, essayez l'**hummus**, une purée de pois chiches à servir en trempette avec des crudités
- ▶ Ajouter des pois chiches à une salade de couscous, de pâtes, de boulgour ou de riz. Offre plus de protéines et de fibres sans augmenter le gras.



Le soya



- ▶ En sauté: faire revenir des cubes de **tofu ferme** mariné, des légumes et des graines de sésame. Servir sur des pâtes, du riz à grains entiers ou de l'orge
- ▶ Ajouter du tofu assaisonné (saveur de feta, grecque ou au pesto de tomates) dans les salades, sandwiches
- ▶ Utiliser du tofu soyeux pour faire des poudings ou trempettes de fruits
- ▶ Utiliser de la protéine végétale texturée (PVT) à la place de la viande hachée
- ▶ Fèves de soya grillées non salées comme collation ou les parsemer sur des muffins ou biscuits avant la cuisson ou en ajouter à la salade



29

Fruits de mer



- ▶ Contiennent des éléments cardio-protecteurs : Oméga-3, antioxydants, protéines et sélénium
- ▶ Permettent de ↓ viande rouge
- ▶ Varier les sources (idéalement issus d'élevage durable)
- ▶ Mollusques
Moule, huître, pétoncle, palourde, calmar*, pieuvre*
- ▶ Crustacés
Crevette*, homard, écrevisse*, crabe

**À consommer de façon occasionnelle car teneurs plus élevées en cholestérol et en sel mais demeurent faibles en gras saturés*

30

Viandes

- ▶ Enlever le gras visible ou la peau avant la cuisson
- ▶ Éviter les variétés avec persillage important (AAA), panées ou frites
- ▶ Utiliser des méthodes de cuisson sans gras (au four, BBQ, pocher, braiser, poêle antiadhésive, griller, etc.)
- ▶ Mariner les viandes ou volailles moins tendres (bouillon sans gras et sans sel, différentes variétés de vinaigre, yogourt nature, jus de fruits, herbes, épices sans sel, etc.)



Action: Favoriser les sources de protéines végétales et viser que la viande couvre le ¼ de l'assiette



31

Protéines animales maigres

Porc

- ▶ Filet
- ▶ Longe
- ▶ Haché maigre et extra-maigre

Agneau

- ▶ Côtelettes

Volaille (sans peau)

- ▶ Dinde/dindon
- ▶ Poulet
- ▶ Canard sauvage

Viande chevaline

- ▶ Toutes les coupes

Bœuf et veau

- ▶ Filet et contre-filet A et AA
- ▶ Surlonge et pointe de surlonge
- ▶ Côtes croisées
- ▶ Intérieur de ronde (ex.: cubes à brochettes, médaillons)
- ▶ Noix de ronde (ex.: bœuf à fondue chinoise)
- ▶ Haché maigre et extra maigre

Gibier

- ▶ Lièvre, perdrix, orignal, chevreuil, bison, cerf, sanglier, wapiti, autruche (toutes coupes sauf abats)

32

Autres protéines



Œuf entier

- ▶ Viser max 1x/jour
- ▶ Diminuer les jaunes d'œufs dans les recettes et y mettant davantage de blancs d'œufs (se vend seul en berlingot)

Abats

- ▶ Foie, cœur, rognons, cervelle, ris de veau
- ▶ À limiter à environ une fois par mois (éviter ceux des viandes sauvages)

Charcuteries

- ▶ À éviter le plus possible: trop de sodium et de nitrites (cancérigènes)

33

Café et thé

- ▶ Café n'augmente pas le risque de MCV ou la pression
- ▶ Thé protège des MCV
 - ▶ À chaque tasse de thé vert, le risque de MCV ↓ de 5%
- ▶ Maximum de 3 à 5 tasses de café (400 mg caféine) et thé par jour semblent sécuritaires



34

Alcool

⊗ : ↑ triglycérides

- ▶ À éviter si vous n'en consommez pas déjà!
- ▶ Sinon, limiter votre consommation à :
 - ▶ Homme : 2 consommations par jour
 - ▶ Femme : 1 consommation par jour
 - ▶ Éviter de consommer plus de 5 consomm. par soirée
- ▶ Une consommation équivaut à :
 - ▶ 45 ml (1 ½ onces) gin, whisky, rhum, vodka, etc. (40 alc. vol)
 - ▶ 340 ml (bouteille) bière (5 %)
 - ▶ 150 ml (5 onces) vin sec (12 %)
 - ▶ 100 ml (3 ½ onces) vin de dessert (18 %)



35

Cacao et chocolat

- ▶ Chocolat contient des antioxydants bénéfiques pour la santé du cœur mais aussi du gras !
(Beurre de cacao!)



36

Pourquoi vouloir diminuer le sodium?

Le sel a comme effets:

↑ Pression artérielle

Le sodium contenu dans le sel retient l'eau dans les vaisseaux ce qui augmente la pression **Sodium = Éponge**

↑ Durcissement des artères

↑ Risque AVC

↑ Travail des reins



Quantité de sodium

- ▶ La quantité actuelle de sodium recommandée est de **2 grammes (2000 mg) par jour**
- ▶ 5 ml de sodium = 1 c. à thé = 2 300 mg de sodium

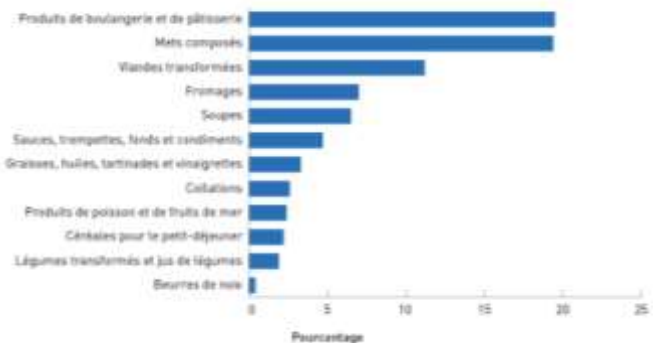
37

Où se trouve le sodium ?

Sources de sel



FIGURE 2. Pourcentage des principales catégories alimentaires à l'apport moyen en sodium chez les Canadiens en 2017



38

Pour diminuer le sodium

- ▶ Diminuer la consommation d'aliments transformés
- ▶ Donner du goût autrement qu'en salant
 - ▶ Épices, fines herbes
 - ▶ Assaisonnements sans sel (Mrs Dash, Club House sans sel, Épicure)
 - ▶ Recettes maison d'assaisonnements sans sel



En résumé

- ▶ Cuisiner plus souvent et diminuer l'achat de produits transformés
- ▶ Manger selon votre faim
- ▶ Choisir de meilleurs gras
- ▶ Diminuer ou éviter les boissons avec sucres ajoutés
- ▶ Essayer les légumineuses et le tofu
- ▶ Diminuer le sodium et les additifs de phosphore
- ▶ Bouger!



La suite...



41

41

Merci!

Pour toutes questions, vous pouvez me joindre au numéro de téléphone:
819-762-5599 poste 45113

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue
Québec



42

Comprendre sa tension artérielle (TA)



- ▶ TA systolique: **chiffre du haut**
Quand le cœur pousse le sang dans les artères (force)
- ▶ TA diastolique: **chiffre du bas**
Quand le cœur se remplit de sang (repos)
- ▶ Pouls: souvent **3^e chiffre** sur tensiomètre
Normal entre 60 et 100 battements/minute

43

Cibles de tension artérielle

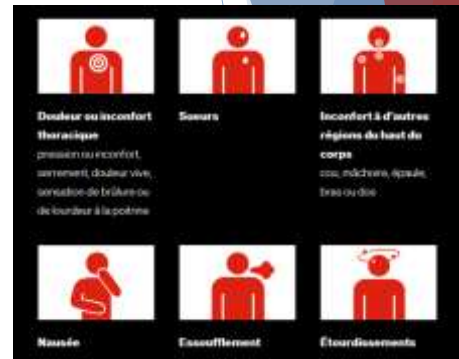


- ▶ Normale = **120/80**
- ▶ On tolère en bas de **140/90** pour la population en général
- ▶ En bas de **130/80** pour la clientèle diabétique
- ▶ On tolère en bas de **150/90** chez les personnes de 80 ans et plus

44

Signes et symptômes infarctus

1. **COMPOSER LE 9-1-1** immédiatement
2. Cesser toute activité et vous asseoir ou vous allonger, dans la position dans laquelle vous êtes le plus à l'aise.
3. Prendre votre dose habituelle de nitroglycérine, le cas échéant.
4. Mâcher et avaler l'aspirine (AAS), si vous n'avez aucun risque d'allergie ou d'intolérance -> prendre 1 comprimé de 325 mg ou 2 de 81 mg.
 - L' AAS peut empêcher le caillot sanguin responsable de la crise cardiaque de grossir.
 - Elle ne peut être remplacée par d'autres antidouleurs, comme ex: Tylenol ou Advil
 - Elle ne comble pas le besoin en soins médicaux. Avant d'en prendre, composez le 9-1-1
 - Vous calmer et vous reposer en attendant les secours.
5. Garder une liste de vos médicaments dans votre portefeuille ou près de votre téléphone pour le personnel des services d'urgence.



45

Signes et symptômes AVC



- ▶ Les signes VITE sont les signes les plus typiques de l'AVC
- ▶ D'autres signes de l'AVC sont un peu moins courants:
 - Troubles de vision (trouble ou double)
 - Mal de tête grave et soudain (se manifestant généralement en même temps que d'autres signes)
 - Engourdissement (souvent d'un seul côté du corps)
 - Problèmes d'équilibre

Que faire si je ne présente pas tous les signes VITE?

Les signes de l'AVC ne se manifestent pas toujours tous à la fois. Si vous présentez n'importe lequel de ces signes ou si vous en êtes témoin chez une personne, **composez immédiatement le 9-1-1.**