

# L'alimentation dans la prévention des maladies cardiovasculaires



Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. C'est pourquoi il est important de prévenir ces maladies afin de limiter toute complication.

On sait que différents facteurs de risques entrent en jeu : le sexe, l'âge, les antécédents familiaux, la sédentarité, le surpoids et l'obésité, le tabagisme, le stress, l'hypertension artérielle, les dyslipidémies, le diabète et bien évidemment l'alimentation.

L'alimentation devient un facteur de risque majeur lorsqu'elle est déséquilibrée, hypercalorique et riche en matières grasses notamment en acides gras saturés (« mauvaises graisses » qui favorisent les dépôts graisseux dans les artères).

En terme de diététique, la prévention repose sur une alimentation variée et équilibrée, sans aucun interdit.

Dans un premier temps, il est important de bien choisir vos matières grasses d'ajouts en privilégiant les plus riches en acides gras insaturés (Ω 3, Ω 6, Ω 9) qui ont un effet bénéfique sur le taux de cholestérol sanguin et qui sont cardioprotecteurs :

- l'huile d'olive pour ses **omégas 9**
- l'huile de noix, de colza pour leurs **omégas 3**
- l'huile de tournesol et de pépin de raisin pour leurs **omégas 6**.

Pour ce qui est de la consommation du beurre, il est conseillé

de le manger cru ou fondu en veillant à ne pas dépasser 15g par jour.

Pour surveiller sa consommation de graisses saturées, lire les étiquettes est essentiel afin de limiter les produits dont « huile de palme, palmiste et coprah » figurent sur l'emballage : ses trois huiles étant très riches en acides gras saturés.

Dans un second temps, il est important de consommer régulièrement des aliments riches :

- en **fibres** car ils vont limiter l'absorption intestinale du cholestérol : fruits et légumes.

- en **phytostérols** qui vont entrer en compétition avec le cholestérol et empêcher son absorption : fruits, légumes, fruits oléagineux et margarines enrichies.

- en **antioxydants** comme la **vitamine C** des fruits et légumes crus, la **vitamine E** de l'huile de tournesol et les bêta-carotènes des fruits et légumes colorés. Ces antioxydants vont neutraliser les radicaux libres qui peuvent être, entre autres, responsables de certaines maladies cardiovasculaires.

- en **Ω 3** : poisson gras (saumon, sardines, maquereaux...).

Enfin, il est également recommandé de pratiquer une activité physique régulière, de limiter voire de supprimer le tabac, de surveiller son poids et de faire régulièrement, sur prescription médicale, un bilan lipidique sanguin.