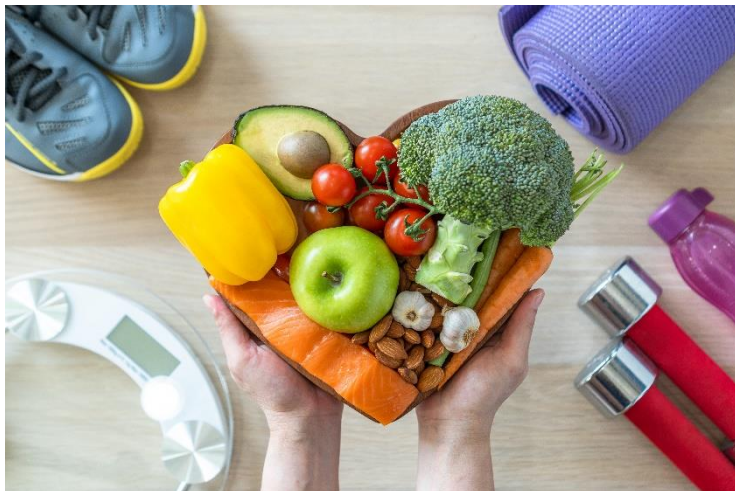


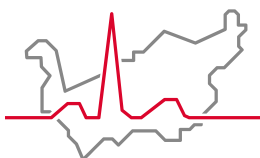
# Alimentation cardioprotectrice

INFORMATION ET CONSEILS AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Diététique  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Ce dépliant a pour but de vous fournir des informations et des conseils pour adopter une alimentation permettant de prévenir les maladies cardiovasculaires.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

# ALIMENTATION & MALADIES CARDIOVASCULAIRES

## Quel est le lien entre mon alimentation et mon cœur ?

L'alimentation méditerranéenne permet de réduire l'apparition de facteurs de risque cardio-vasculaire pouvant engendrer une maladie cardiovasculaire. Certains facteurs de risque sont en effet influencés considérablement par notre alimentation :

- Hypertension artérielle,
- Hyperlipidémie, dyslipidémie,
- Diabète de type 2,
- Surpoids et excès de graisse abdominale.

## Qu'est-ce que « l'alimentation méditerranéenne » ?

L'alimentation méditerranéenne est une alimentation équilibrée qui se caractérise par une consommation privilégiant certains aliments cardioprotecteurs. Il a été démontré que cette alimentation réduit l'incidence des événements cardiovasculaires majeurs. Voici les points clés, de cette alimentation bénéfique pour notre cœur :

**Les fruits et légumes** : Une alimentation riche en fruits et légumes fournit des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps comme des vitamines, minéraux et oligoéléments. Les vitamines contiennent des antioxydants qui ont un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires. De plus, ces aliments contiennent des fibres qui sont bénéfiques pour la santé de notre cœur.

**Les matières grasses** : Les graisses de bonne qualité comme par exemple les oméga 3 protègent notre cœur. Elles se trouvent dans les huiles végétales telles que l'huile de colza et l'huile d'olive, dans les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.), les graines oléagineuses, les avocats et les poissons gras (saumon, thon, maquereau, sardine, etc.).

Attention aux acides gras trans qui sont majoritairement contenus dans les fritures et les produits transformés par l'industrie. Ceux-ci augmentent le risque cardiovasculaire.

**Les épices et herbes aromatiques** : Elles sont utilisées pour relever la saveur des plats, ce qui permet de réduire la quantité de sel ajouté. L'organisation mondiale de la santé recommande de consommer moins de 5 grammes de sel par jour (soit une cuillère à café). En Suisse, nous en consommons le double. Dans la majorité des cas, la diminution des apports en sel est bénéfique pour diminuer l'hypertension artérielle.



**Secteur médico-thérapeutique**

**Service diététique**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 94 39

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 94 39

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 94 39

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 94 39