

## Les règles hygiéno-diététiques et les maladies cardio-vasculaires

Origine des maladies cardio-vasculaires : l'athérome

**Définition de l'athérome** : appelée aussi athérosclérose due à l'épaississement de la paroi des artères sous l'action d'une accumulation des lipides (dépôt de cholestérol). La réduction de la lumière de l'artère diminue la fluidité circulatoire et le manque d'oxygénation. Les conséquences possibles sont l'hémiplégie (cerveau), l'angine de poitrine (cœur) ou infarctus et artérite (membres). Le tabagisme, l'obésité, le diabète, la sédentarité, l'hypertension artérielle sont des facteurs aggravants.

Règles pour prévenir et traiter les maladies cardio-vasculaires

Consommez plus de :

- pommes riches en pectines
- 1 légume cuit par jour. Variez : brocoli, chou, légumes verts cuits, crus, potage
- 1 à 2 crudités par jour
- Céréales : tous les jours variées
- Pain : en petite quantité à chaque repas, plutôt complet, au seigle ou céréales
- Poisson : trois fois par semaine et augmenter la consommation de poissons gras
- Plus de volaille, de viande maigre et moins de bœuf
- Viande rouge : pas plus de trois fois par semaine
- Laitages : écrémé ou partiellement écrémé à 0% ou à 20%
- Huile : olive, tournesol, soja, colza
- Fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes
- Boire beaucoup d'eau
- Ail, oignon, persil
- Aliments riches en antioxydants (vit C, vit E, Bêta-carotène ou précurseur vit A, les polyphénols contenus dans le vin, le thé ou le café et les flavonoïdes (myrtille, cerise, pêche, raisin, etc.)
- Aliments riches en fibres (frites et légumes)

Consommez moins de :

- Graisses saturées, charcuteries, fromages gras
- Sauces grasses, viandes, fritures
- Œufs (2 fois par semaine)
- Frites (deux fois par mois faites maison)
- Beurre : ration de 10 g au petit déjeuner et pour le reste préférer la margarine 100 % végétale (pas végétaline)
- Vin : 1 verre par repas

Règles d'hygiène

- Pratique d'un sport régulier
- Baisse de l'excès de poids
- Arrêt du tabac
- Contrôlez votre tension artérielle
- Limitez le stress