

Alimentation

Beaucoup de maladies cardiovasculaires sont liées directement ou indirectement à l'alimentation. L'hyperlipidémie (taux excessif de graisses sanguines), l'hyperglycémie (taux excessif de sucres dans le sang) et l'hypertension artérielle peuvent être les conséquences de l'excès de poids et des erreurs alimentaires qui l'ont causé.

Une nourriture bonne pour le cœur

Inspirez-vous des habitudes culinaires de nos voisins du sud qui soignent aussi bien leur plaisir que leur cœur! **La cuisine méditerranéenne** s'appuie principalement sur des aliments riches en fibres qu'il s'agisse de légumes, de salades et de fruits, sur des hydrates de carbone comme le pain, les pâtes, les pommes de terre, les haricots blancs, sur les acides gras monoinsaturés (huile d'olive) tout en minimisant les produits d'origine animale contenant des acides gras saturés.

La pyramide alimentaire montre comment élaborer une alimentation saine:



- «5 fruits et légumes par jour»: Mangez tous les jours 5x une portion de fruits et de légumes (crus et cuits) de différentes couleurs. Cela correspond à une quantité d'environ 600g par jour. Vous assurerez ainsi votre approvisionnement en vitamines, en oligo-éléments et en fibres.
- Réduisez votre consommation de graisses. Méfiez-vous des graisses cachées qui se trouvent dans la charcuterie, la viande, les produits à base de lait entier ou de crème, les pâtisseries et les friandises.
- Utilisez de l'huile d'olive pour la cuisine froide ou chaude. Pour la cuisine froide, l'huile de colza du pays convient aussi parfaitement.
- Mangez tous les jours des produits céréaliers (pain complet, pâtes complètes, flocons) ou des pommes de terre.
- Ne mangez pas tous les jours de la viande et privilégiez les viandes maigres.
- Une à deux fois par semaine, mettez du poisson au menu. Choisissez du poisson provenant de la pêche durable (label bio pour le poisson d'élevage, label MSC pour le poisson sauvage).
- Buvez beaucoup, de l'eau, du thé ou des boissons non sucrées. L'alcool contient beaucoup de calories: n'en buvez donc qu'avec la plus grande modération. Un verre de vin par jour lors d'un repas est tout à fait autorisé.
- Réservez les sucreries, les chips ou les biscuits salés ainsi que les boissons sucrées pour des occasions sortant de l'ordinaire.