



Prévention cardiovasculaire : les matières grasses, ça compte !



Pourquoi c'est important ?



On constate **une augmentation du risque des maladies cardiovasculaires**, notamment après l'âge de 50 ans*. Cette tendance à la hausse souligne le **rôle de l'alimentation** dans la prévention de maladies, mais également l'importance de l'attention portée aux **apports en matières grasses**.



Alimentation et cholestérol sont en effet intimement liés, d'où l'importance :

- de diminuer les **acides gras saturés**, présents en grande quantité dans les produits animaux comme la viande et le beurre, et dans certaines huiles comme l'huile de coco ou de palme.
- de favoriser les **acides gras insaturés**** (notamment les oméga 3), que l'on trouve principalement dans les poissons gras, les oléagineux, le colza ou les huiles combinées (type ISIO 4).

D'autres facteurs importants sont à prendre en compte pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires* :

- Une **alimentation variée, équilibrée** et des portions adaptées aux besoins.
- Une consommation de **sel et de sucres limitée**.
- La pratique d'une **activité physique** régulière.
- Une consommation d'**alcool modérée, pas de tabac**.

*Ministère de la Santé et de la Prévention, Maladies cardiovasculaires, consulté en août 2022

**Le remplacement d'une matière grasse riche en acides gras saturés par une matière grasse riche en acides gras insaturés permet de réduire le taux de cholestérol LDL. Le cholestérol LDL est un facteur de risque cardiovasculaire



Les conseils de mon médecin :





Mon mémo pratique

Assurer un apport en matières grasses de qualité aide à limiter le risque de maladies cardiovasculaires : suivez le guide !

Exemples d'aliments à favoriser



Fruits secs :
noix, noisettes...
1 poignée/jour



Huiles végétales combinées (type ISIO 4), ou mono ingrédient (huile de colza, huile de tournesol...), margarine
1 à 2 cuillères à soupe/jour



Poissons gras :
saumon, sardine,
maquereau...
1 x/semaine



Viandes maigres :
volaille...

Les aliments à réduire



Charcuteries



Aliments gras et sucrés :
viennoiseries...



Sauces riches en acides gras saturés à base de beurre, de crème
(alternatives : sauces à base d'huiles végétales, de yaourt...)



Viandes grasses :
bœuf, agneau...

Les astuces pour maîtriser ses apports

- ▶ Favoriser les plats faits maison pour mieux maîtriser les types de matières grasses ajoutées et donc leur quantité et qualité.
- ▶ Varier les sources de matières grasses végétales (huiles de colza, de tournesol, margarines...) pour diversifier les apports. Une bonne solution peut être les huiles combinées (type ISIO 4), ou d'utiliser plusieurs types d'huiles (huiles de colza, de tournesol...).
- ▶ Favoriser les cuissons nécessitant moins de matières grasses, comme au four, à la vapeur, au wok...
- ▶ Manger de tout, faire du sport régulièrement, et limiter l'alcool et le tabac !

Les repères

X 2

cuillères à
soupe d'huile
ISIO 4/jour



88 % des apports quotidiens en **oméga 3** (ALA)*
200 % des apports quotidiens en **vitamine D****
50 % des apports quotidiens en **vitamine E****
d'un adulte

*ALA = acide alpha-linolénique ; estimation pour un apport énergétique de 2000 kcal/jour pour un adulte
**European Commission, "Information on Nutrition and Health Claims", avril 2021