

# 11. Objectifs diététiques et/ou autres

---

Dossier nr. : .....

Dans une thérapie nutritionnelle efficace, une alimentation équilibrée est primordiale.

Il convient de faire attention à :

## **Une augmentation de l'apport en protéines végétales :**

- Une consommation accrue de céréales complètes, de noix, de légumineuses, de fruits et de légumes, en association avec un apport plus faible d'acides gras saturés et trans, entraîne une diminution significative de troubles cardiaques et de la mortalité.
- L'utilisation de produits à base de soja est favorable aux taux de LDL-cholestérol et des triglycérides.
- Des légumineuses, des noix et des graines sont des produits végétaux riches en protéines associées à des bonnes graisses et des fibres (solubles et insolubles).
- Des légumes à volonté, éventuellement avec de la viande pour garnir le plat, et pas inversement!
- Des fruits avec modération : en cas de dépendance aux sucres, la consommation doit être limitée à 1 à 2 fruits par jour!
- Des poissons et de la volaille (sans peau) comme sources de protéines animales.

## **Une augmentation de l'apport en acides gras essentiels oméga3 :**

- Viser la correction de la balance acides gras oméga6/oméga3 : idéalement 5:1, actuellement 20:1!
- En particulier, la consommation accrue de poissons gras de mer froide et, dans une moindre mesure, de légumes verts, de graines de lin, d'huile de colza, de fèves de soja, de noix (et/ou de suppléments d'oméga3 en cas d'allergie aux poissons p. ex. ) peuvent contribuer à la synthèse d'EPA et de DHA. Ces derniers freinent les processus pro-inflammatoires, empêchent l'agrégation plaquettaire, présentent une action vasodilatatrice et des propriétés anti-arythmiques.
- Inversement, l'apport d'acides gras oméga6 (dans les aliments d'origine animale et dans la plupart des huiles végétales sauf dans les huiles d'olive, de colza et de lin) doit être limité absolument : ils contribuent à la synthèse de AA aux propriétés immunodéprimantes, agrégantes et inflammatoires. En outre, ils rentrent en compétition avec les acides gras oméga3 pour les enzymes D5D et D6D.

## **Un meilleur choix des huiles utilisées dans la préparation des plats :**

- Les huiles végétales non hydrogénées sont associées à des taux plus faibles de triglycérides, des taux plus élevés de HDL-cholestérol et à une meilleure gestion de la glycémie. En particulier les huiles riches en acides gras non-insaturés (huile d'olive, de colza, d'arachide) peuvent être utilisées pour cuire et rôtir ou dans les assaisonnements. Les huiles riches en acides gras oméga3 telles que les huiles de graines de lin, de noix, ..., sont excellentes dans tous les plats froids. Toutes les huiles végétales, même celles riches en acides gras oméga6 (huiles de soja, de maïs, de carthame, ...) sont à préférer aux graisses saturées (beurre, graisses animales, saindoux, ...) et aux graisses "trans" (huiles partiellement hydrogénées dans des margarines p. ex., ...)!

#### **Une diminution de l'apport de graisses saturées et de graisses trans :**

- Les graisses saturées se trouvent dans la viande et dans les produits laitiers. Ils sont solides à la température ambiante. Toutefois, les graisses semi-solides telles que mayonnaise, lait, fromage, autres produits laitiers, glaces, sauces peuvent contenir beaucoup de graisses saturées.
- Les aliments raffinés, les margarines et les aliments cuits sont les plus importantes sources d'acides gras "trans" : ces derniers sont athérogènes, ils augmentent les taux de Lp(a), de LDL-cholestérol et des triglycérides et diminuent les taux de HDL-cholestérol.

#### **Une augmentation de l'apport de fibres alimentaires et de céréales complètes :**

- Une consommation majorée de fibres alimentaires, en particulier les solubles dans l'avoine, l'orge, le son de riz, les noix, les graines, les fruits et les légumes, peut contribuer à une diminution des taux de LDL-cholestérol.
- En outre, les fibres solubles se fixent aux sels biliaires empêchant ainsi l'absorption du cholestérol, et améliorent la sensibilité à l'insuline en réduisant la vitesse d'absorption des hydrates de carbone (glucides). Les fibres de blé sont en général insolubles ce qui contribue au péristaltisme intestinal mais n'influence pas ou peu les taux de LDL-cholestérol.
- Une augmentation de l'apport de fibres doit se faire progressivement étalée sur une période de quelques jours à quelques semaines. Il est conseillé également de boire plus d'eau afin d'éviter des troubles gastro-intestinaux laissant le temps à l'intestin de s'habituer à cette consommation accrue de fibres.
- Les céréales raffinées (farine blanche, pâtes blanches, ...) ont été associées au développement du diabète, des troubles de poids et d'hypertriglycéridémie. Ces céréales sont très vite absorbées et contiennent nettement moins de nutriments que les céréales complètes.

#### **Une limitation de la consommation d'alcool :**

- Une consommation très modérée d'alcool peut faire partie d'un mode de vie sain. Des études suggèrent qu'un apport modéré d'alcool contribue à des taux accrus de HDL-cholestérol, à une diminution de l'agrégation plaquettaire et à une thrombolyse plus importante.
- Une information détaillée relative à la consommation d'alcool est aussi importante que votre conseil alimentaire!

### **Bouger, bouger, bouger :**

- Des exercices physiques durant 30 à 60 minutes, de préférence chaque jour, contribuent à une bonne gestion du poids corporel et réduisent le risque d'affections chroniques.
- Il est préférable de bouger le matin en plein air avant le petit-déjeuner.

### **Une bonne organisation de la journée :**

- Se lever tôt.
- Débuter la journée avec d'abord du stretching ou du tai-chi suivi d'exercices plus physiques (marche, natation, vélo, jogging).
- L'organisation des repas durant la journée doit être basée sur cette phrase clé : il faut manger le matin comme un roi, le midi comme un prince et le soir... comme un pauvre. Cela correspond à un petit-déjeuner bien complet (jus de fruits, tartines, muesli, oeufs, jambon ou autre source de protéines, thé), un dîner classique (crudités, repas chaud avec féculents, volaille ou poisson ou légumineuses mais peu de viande et beaucoup de légumes ou salades) et un souper léger le soir (soupe ou bouillon fait maison, yaourt, caillé maigre ou petit morceau de fromage, fruits). Très important : préparer vos repas vous même!
- Terminer la journée avec du stretching, suivi d'exercices de relaxation, pour assurer un bon sommeil.
- Une telle organisation n'empêche pas de manger de temps en temps pizza, quiche, etc..., d'apprécier un bon repas entre amis, de vivre un jour à un autre rythme... Seulement il faut rattraper son rythme habituel le lendemain. C'est l'équilibre sur une longue période qui compte!