

Adapter son hygiène de vie pour mieux vieillir

Comprendre les effets de l'alimentation sur les maladies cardiométaboliques

1. Comprendre les maladies cardiométaboliques

- Ce sont des maladies chroniques liées à un dérèglement du métabolisme. Souvent silencieuses dans leur développement, elle peuvent avoir des conséquences très graves pour la santé.
- Elles regroupent le diabète, l'obésité, les maladies du foie et les maladies du cœur et des vaisseaux.

2. Comprendre les recommandations

L'activité physique est un traitement non-médicamenteux efficace :

- améliore l'utilisation du sucre par l'organisme
- diminue la tension artérielle
- réduit la graisse abdominale
- améliore le cholestérol et le fonctionnement du cœur



150 à 300 min d'activité
modérée par semaine
ou
75 à 150 min d'activité intense



Renforcement
musculaire
au minimum
2 fois par semaine



Éviter la
sédentarité : se
lever, bouger
régulièrement

Une alimentation équilibrée agit directement sur les principaux facteurs de risque :

- réduit le cholestérol, en favorisant de meilleures graisses
- diminue la tension artérielle, grâce à une réduction du sel et un apport en potassium suffisant
- stabilise la glycémie, en limitant les sucres ajoutés et en apportant plus de fibres
- aide à contrôler le poids, en améliorant la satiété

Répartition conseillée de l'apport énergétique quotidien*

Fruits et légumes :
400g/jour, soit
25g de fibres/ jour

Lipides : 15-30 % de
l'apport énergétique
dont <10% de gras saturés
et <1% d'acides gras trans



Glucides : 45-75% de
l'apport énergétique

Protéines : 10-15%, soit
50-75g pour un adulte

Sucre < 10% de
l'apport énergétique

Sel <5g/ jour

*Recommandations de l'OMS pour une alimentation saine

- 73% des événements cardiovasculaires sont liés à des facteurs de risque métaboliques.*
- 140 000 décès par an sont liés aux maladies cardio-neuro-vasculaires.**

*Global burden of diseases 2021

**Santé publique France

3. Connaître les risques

Risques cardiaques :

- Infarctus du myocarde
- AVC
- Insuffisance cardiaque
- Hypertension artérielle
- Fibrillation auriculaire

Risques métaboliques :

- Fibrose, cirrhose et cancer du foie
- Risque accru de complications chroniques multiples (rénales, hépatiques, inflammatoires...)

Perte d'autonomie :

- Perte de mobilité
- Déclin cognitif et trouble de la mémoire
- Fatigue chronique

Quelques idées de repas simples et équilibrés

Entrée	Plat	Garniture	Laitage	Dessert
Crudités (riches en fibre)	Poulet (privilégiez les viandes blanches)	Riz et légumes rôtis (selon la saison et à votre faim)	Yaourt nature	Fruits frais
Salade de lentilles (riche en protéines)	Poissons (riches en bons lipides)	Pâtes sauce légumes (pensez aux pâtes complètes)	Fromage blanc	Compotes (sans sucre ajouté)
Soupe de légumes (des fibres faciles à consommer)	Omelette (variez les sources de protéines)	Légumes et pain complet (sensation de satiété)	Fromage (évitez les fromages trop salés)	Dessert lacté (lisez l'étiquette pour bien choisir)

*Repas construits selon les repères officiels de structure des repas (GEM-RCN) et les recommandations du PNNS

Nos astuces pour simplifier le changement :

Bien s'alimenter ne veut pas dire se compliquer la vie !

Au moment des courses :



- Faites une liste avant pour éviter les achats compulsifs.
- Pensez à prendre des fruits entiers.
- Pensez aux conserves et aux surgelés !

En cuisine :



- Privilégiez les cuissons sans gras (vapeur, rôtie, grillée).
- Remplacer le beurre par de l'huile d'olive ou de colza.
- Pensez aux herbes et aux épices pour donner du goût !

Pendant les repas :



- Posez votre fourchette entre deux bouchées.
- Savourez votre repas loin des écrans pour vous concentrer sur la sensation de satiété.

En cas de petit creux :



- Gardez des fruits visibles dans votre cuisine pour y penser.
- Pensez aux fruits à coque non salés pour un apport en bon lipides !

Inclure l'activité physique dans votre quotidien est plus simple qu'il n'y paraît !

Faites des choix simples

- Incluez l'activité physique à votre quotidien : marcher, prendre les escaliers, jardiner...
- Choisissez une activité qui vous plaît !
- Limitez le temps assis : levez-vous, bougez quelques minutes.



Augmentez progressivement

- Adaptez vos séances selon vos capacités pour éviter blessures et découragement
- Commencez petit : quelques minutes par jour suffisent pour débuter !
- Mettez sur la régularité : un peu d'activité chaque jour vaut mieux qu'une grosse séance par semaine.
- Fractionnez si besoin : 10 min 3 fois par jour c'est aussi efficace que 30 min d'un coup !



**IHU
Ican**

Fondation pour l'Innovation
en Cardiometabolisme
et Nutrition

ihuican.org