

Pourquoi contrôler son alimentation ?

Une alimentation saine, équilibrée et variée contribue grandement à maintenir une **bonne santé** et à se protéger de nombreuses maladies.

D'après l'OMS « *une mauvaise alimentation et le manque d'exercice sont les principaux risques pour la santé à l'échelle mondiale* ».

Il ne s'agit pas de manger moins mais surtout de manger mieux.

Pour des conseils personnalisés, prenez rdv avec une diététicienne du CHB Simone Veil en appelant le **03 44 11 26 26**



Contact

Centre Hospitalier Simone Veil de Beauvais

 Avenue Léon Blum,
60021 BEAUVAIS

 03 44 11 21 21

Suivez-nous



www.ch-beauvais.fr



Prévenons le risque avec l'alimentation

Si environ **140 000 personnes** sont victimes d'un AVC en France chaque année, la bonne nouvelle est que l'on peut les **prévenir** avec des **gestes simples** !

Prévenir la survenue d'AVC passe par des **habitudes hygiéno-diététiques saines**.



*Des petits changements
d'habitudes pour de gros impacts
sur ma santé !*

L'**hypertension** constitue un des facteurs de risque les plus importants dans la survenue d'un AVC.

De bons choix alimentaires vous aideront à maintenir un poids de forme, à réduire votre tension artérielle et à réduire votre taux de cholestérol, ce qui contribuera à prévenir l'AVC.



Quels sont les bons choix alimentaires pour la prévention de l'AVC ?

La meilleure alimentation pour la prévention de l'AVC est principalement constituée de végétaux, avec des quantités raisonnables de viande et de sel. Elle fait la part belle aux **Oméga 3** qui favorisent la santé cardiovasculaire.

Elle a été décrite comme une « **alimentation méditerranéenne** » et de nombreuses études démontrent ses bienfaits pour la santé cardiovasculaire et la **prévention de l'AVC**.

Le sel augmente votre tension artérielle, ce qui représente le principal facteur de risque d'AVC. L'ANSES a fixé un seuil de 6gr par jour soit environ 1 cuillère à café.

Les principes d'une alimentation saine

- **Fruits et légumes** – au moins 5 portions par jour soit 2 fruits et 3 légumes ;
- **Poissons gras**, tels que sardines, saumon ou maquereau – au moins deux portions par semaine ;
- **Huiles végétales** – varier les huiles pour un équilibre Omega3 / Omega6 correct ;
- **Noix variées et arachides** – 1 petite poignée par jour ;
- **Légumineuses**, telles que pois chiche, haricots rouges et lentilles – au moins trois portions par semaine.

Quels sont les aliments à éviter ?

Une consommation excessive de sel, de sucre et de graisses saturées est associée à **un risque accru d'AVC**. Le sel fait augmenter votre tension artérielle, ce qui est le principal facteur de risque d'AVC. Le sucre et les boissons sucrées sont liés à l'**obésité et au diabète**, deux facteurs de risque d'AVC. En **réduire la consommation vous aidera donc à réduire votre risque d'AVC**. Une étude récente a révélé que boire deux boissons sucrées ou plus par jour augmente le risque d'AVC.

Limiter les aliments transformés

est un bon moyen d'éviter les aliments qui augmentent le risque d'AVC, car ils contiennent plus de sel, de graisses saturées et de sucre.

Autres aliments à limiter

- Viande rouge et transformée, ainsi que la charcuterie ;
- Alcool – si vous consommez régulièrement de l'alcool, respectez les doses recommandées d'un maximum d'1 unité d'alcool pour les femmes et de 2 pour les hommes (1 unité d'alcool équivaut à 40 ml de spiritueux à 40%, 80 ml de vin fortifié ou xérès, 140 ml de vin de table ou 340 ml de bière ordinaire), boire encore moins que cette quantité est meilleur pour la santé ; si vous ne buvez pas régulièrement d'alcool, essayez de ne pas en boire du tout
- Sucrières, boissons sucrées et les aliments à sucre ajouté – le sucre peut être caché dans beaucoup d'aliments et de boissons, vérifiez les étiquettes
- Graisses ajoutées – évitez les acides gras trans présents dans les gâteaux et les pâtisseries industrielles