

**Service de Cardiologie**

T (+352) 2468 6425

**Une alimentation équilibrée,  
c'est bon pour votre coeur**

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)



L'alimentation doit être suffisamment variée, et bien répartie dans la journée, pour apporter tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

## Les conseils

Ils sont bons pour le cœur :

- Consommez au moins **5 fruits et légumes par jour**. Ils réduisent l'effet du mauvais cholestérol.
- **Augmentez la consommation des sucres lents**, plus énergétiques, notamment du pain, des pâtes, du riz, des pommes de terre, des légumineuses.
- **Consommez viande, poisson et autres produits de la mer ou oeuf 1 à 2 fois par jour**, en favorisant les viandes maigres et la consommation de poisson.
- **Les repas équilibrés** : il en faut 3 par jour, sans oublier le petit-déjeuner, essentiel pour bien démarrer la journée.

## A éviter :

- **Limitez la consommation de boissons alcoolisées** à 2 verres de vin de 10 cl par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes. L'eau est la seule boisson indispensable ; il faudrait en boire au moins un litre et demi par jour, telle quelle ou sous forme de boissons chaudes.
- **Limitez la consommation des graisses**, surtout saturées (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, fromages, lait entier...). Ils favorisent l'apparition de l'athérome dans les artères.
- **L'excès de sel** peut provoquer une hypertension artérielle. Il est important pour notre organisme car il nous apporte du sodium. Il aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Néanmoins, une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé : l'augmentation de la pression artérielle ainsi que l'aggravation de certains problèmes de santé comme la rétention d'eau ou ostéoporose.

5 à 6 gr par jour sont suffisants.

## Apprenez à choisir vos aliments:

Utilisez des aliments "bruts", non préparés, évitez la charcuterie, les biscuits apéritifs, pizzas, plats cuisinés, viennoiseries...

### Apprenez à lire les étiquettes :

Le sel peut s'appeler "sodium" ou "chlorure de sodium". A savoir 1g de sodium équivaut à 2.5g de sel.

### Quelques repères :

On retrouve 1g de sel dans :

- 1 rondelle de saucisson
- 1 poignée de chips
- 4 tranches de pain
- 1 part de pizza.

### Conseils :

- N'oubliez pas de goûter votre plat avant de saler.
- Remplacez le sel par des mélanges d'aromates, curry, paprika, jus de citron, échalote..
- Il existe des applications à télécharger sur les téléphones portables qui peuvent aider à choisir les produits. C'est un système de scannage de code barre sur le produit en question. Le produit est détaillé en fonction des calories, taux de sel, sucre etc. Exemple d'applications : Yuka , Foodvisor

