

Pour le cœur, pas besoin d'un régime très strict !

Si votre médecin vous signale que vous avez des risques accrus d'accident cardiaque, il vous conseillera probablement de modifier votre alimentation pour diminuer ces risques. Pour atteindre cet objectif pertinent, vous n'avez pas besoin de vous astreindre à un régime draconien. Il suffit de suivre quelques conseils de base :

- Eviter une alimentation trop riche en graisses. Augmenter la dose quotidienne de légumes. Pour les gros consommateurs de viande, privilégier les viandes blanches et manger moins de bœuf et de charcuterie.
- Ne pas grignoter en dehors des repas. Mieux vaut manger davantage pendant les repas et ne rien picorer entre les repas.
- Chaque fois que possible, cuisiner à la vapeur plutôt qu'au beurre ou en friture. Quand il est préférable de cuire avec une matière grasse, privilégier l'huile d'olive.
- Equilibrer l'alimentation, manger fréquemment du poisson (certains ne sont pas trop coûteux), des fruits et des légumes.
- Modérer la consommation d'alcool (cette boisson extrêmement calorique fait aussi grossir).

Modifier ainsi son alimentation est bon pour le cœur et peut même aussi faire perdre un peu de poids.

Source : Cazenove & Stedo. Les Pompiers. Départ pour RCV. Bamboo éditeur. 2011

Le Dico du doc



PNNS



Abréviation de Programme National Nutrition Santé.

Lancé en 2001, le PNNS est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Le PNNS propose des recommandations fiables, scientifiquement validées, permettant de décrypter les informations parfois contradictoires qui circulent sur la nutrition.

Pour en savoir plus : <http://www.manquerbouger.fr/pnns/>

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens élevé

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Fin (progressive) de la saison pollinique des arbres et arrivée (assez massive) des pollens de graminées. Source : RNSA

Recommandations nutritionnelles du PNNS pour réduire le risque cardio-vasculaire

Fruits et légumes	au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none">• à chaque repas et en cas de petit creux• crus, cuits, nature, préparés• frais, surgelés ou en conserve
Pain, céréales, patates, légumes secs	à chaque repas, selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none">• favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis• privilégier la variété
Lait et produits laitiers	3 par jour	<ul style="list-style-type: none">• privilégier la variété• privilégier les fromages riches en calcium, moins gras et moins salés
Viandes, volaille, œufs poisson	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none">• en quantité inférieure à celle de l'accompagnement• viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras• poisson : au moins deux fois par semaine
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none">• privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive...)• favoriser la variété, limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none">• attention aux boissons sucrées• attention aux aliments gras et sucrés (gâteau, crème dessert, chocolat, glace)
Boissons	De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none">• au cours et en dehors des repas• limiter les boissons sucrées
Sel	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none">• préférer le sel iodé• ne pas resaler avant de goûter• réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
Activité physique	équivalent de 30 mn/j de marche rapide	<ul style="list-style-type: none">• à intégrer dans la vie quotidienne (monter les escaliers, faire du vélo...)