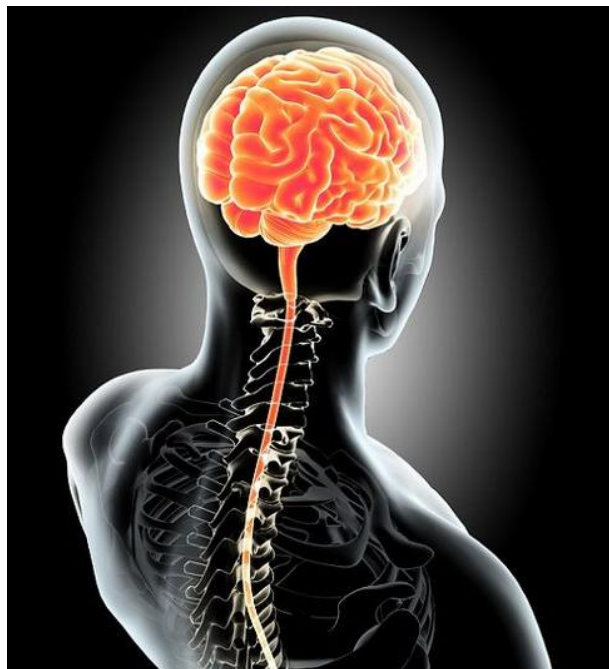


Recommandations alimentaires en prévention d'une récurrence d'un AVC



Monica TEIXEIRA MORAIS

Diététicienne thérapeutique au CHEM

Anne-Liss BORSCHETTE

Diététicienne thérapeutique au CHdN



Blätz a.s.b.l.

Lëtzebuurger Associatioun fir Beträffener vun engem Gehirnschlag

a.s.b.l. reconnue d'utilité publique - sous le Haut patronage de S.A.R. la Grande-Duchesse Héritière



Contenu

- **Facteurs de risque**
- **Recommandations et valeurs de référence**
- **Aliments protecteurs**
- **Aliments à risque**
- **Habitudes de vie et choix alimentaires**
- **Quel type d'alimentation contribue à la prévention d'un AVC**

Facteurs de risque

Facteurs de risque non modifiables	et	Facteurs de risque modifiables
Âge	AVC / Récidive d'un AVC 	Facteurs médicaux:
Sexe (masculin)		HTA
Origine ethnique		Obésité (surtout abdominale)
Antécédents familiaux		Dyslipidémie - Hypercholestérolémie
AVC ou AIT antérieur		Diabète
The Burden of Stroke in Luxembourg Based on the findings of The Burden of Stroke in Europe report conducted by King's College London for the Stroke Alliance for Europe SAFE Stroke Alliance for Europe High blood pressure 25.5% High cholesterol 66.9% Smoking 24.4% Raised glucose 6.8% Facteurs de risque influencés par l'alimentation 		Facteurs liés au style de vie:
		Tabagisme
		Sédentarité
		Alimentation déséquilibrée
		Excès d'alcool
		Stress

Comment prévenir une récurrence d'un AVC ?

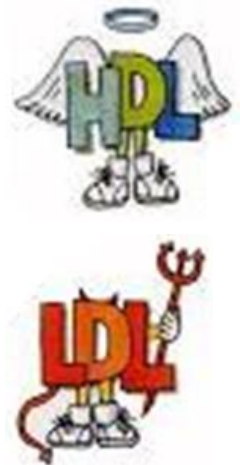
Recommandations HAS – Valeurs de référence

- Traitement spécifique: AAP/ anticoagulants
- Contrôle des facteurs de risque:
 - TA: Objectif < 140/90 mmHg
 - Lipides:

	Valeurs de référence
Cholesterol total	< 5 mmol/l (190 mg/dl)
Cholesterol HDL	> 1,0 mmol/l (40 mg/dl) homme > 1,2 mmol/l (46 mg/dl) femme
Cholesterol LDL	< 2,6 mmol/l (1 g/l)
Triglycérides	< 1,7 mmol/l (150 mg/dl)

- Diabète: Objectif HbA1c ≤ 7% (8%) chez personne diabétique de type 2

- Règles hygiéno-diététiques



Recommandations alimentaires et leur impact sur les différents facteurs de risque

Recommandation alimentaire	Impact sur facteur de risque
Limitation apport en sel (NaCl)	HTA
Consommation fruits et légumes 5 portions/jour	HTA, Dyslipidémie
Limitation apport en AGS au profit des AGMI et AGPI	Dyslipidémie – hypercholestérolémie
↑ AGPI omega 3 (poisson)	Dyslipidémie - hypercholestérolémie
Limitation apport en AG Trans	Dyslipidémie - hypercholestérolémie
Limitation consommation alcool	Hypertriglycémie, HTA
Limitation consommation sucre et sucreries	Hypertriglycémie

Aliments protecteurs



Aliments à risque



Le vrai mauvais gras :
Les acides gras Trans





Influence de l'alimentation sur les taux de cholestérol et triglycérides



	Cholestérol total	HDL	LDL	TG
plupart des AG saturés	↑		↑	
AG monoinsaturées			↓	
AG polyinsaturés omega 3	↓	↑		↓
AG polyinsaturés omega 6	↓	↓	↓	
AG trans		↓	↑	
fruits et légumes aliments qui contiennent des fibres solubles (avoine, lentilles, fèves et pois), fruits oléagineux (amandes) et soja	↓			
Sucre et aliments sucrés				↑
Alcool				↑

Composition de différentes matières grasses

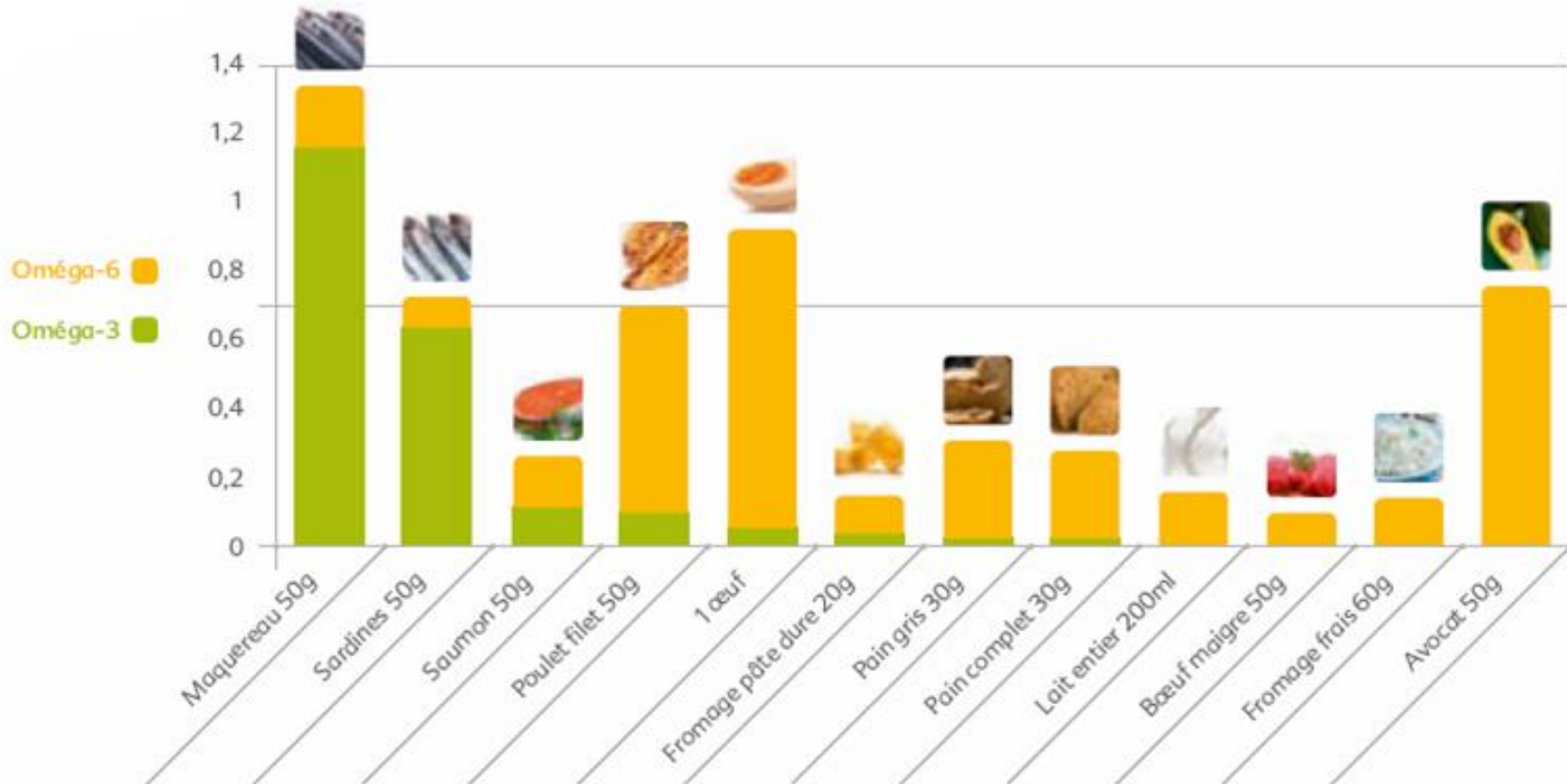
Nature des principales matières grasses ajoutées

	Acides gras poly-insaturés		Acides gras mono-insaturés	Acides gras saturés
	Oméga-6	Oméga-3		
Huile de coprah Huile de palme Beurre Crème fraîche Suif Saindoux				✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
Margarine (60 % matières grasses)	✓	✓*	✓	
Graisse d'oie Graisse de canard			✓ ✓	
Huile d'olive Huile d'arachide Huile de colza Huile combinée	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓	
Huile de tournesol Huile de noix Huile de pépins de raisin Huile de soja Huile de germe de blé Huile de germe de maïs	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓		

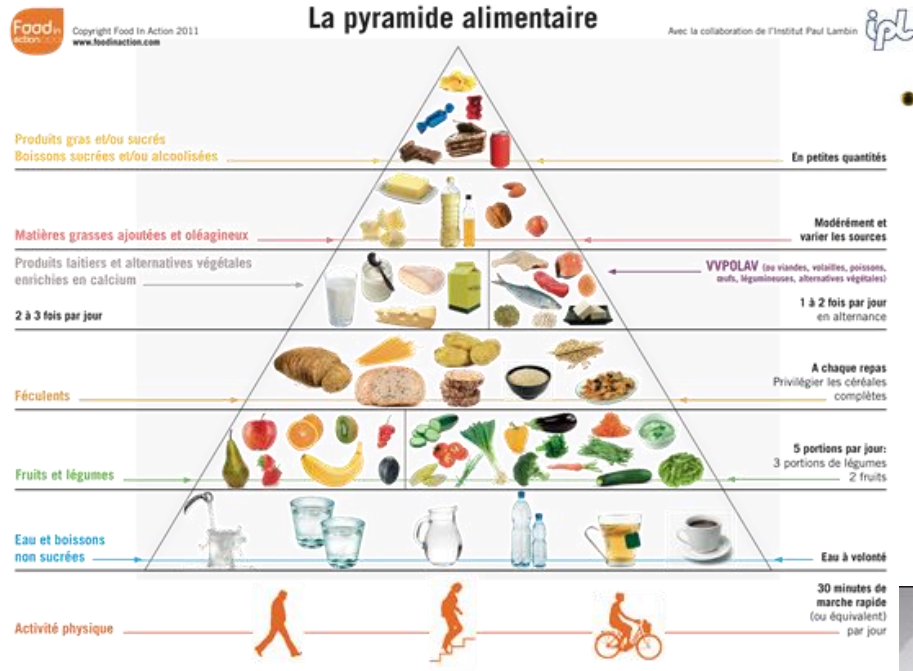
* Pour les margarines enrichies en oméga-3.

LES GRAISSES ESSENTIELLES DES ALIMENTS

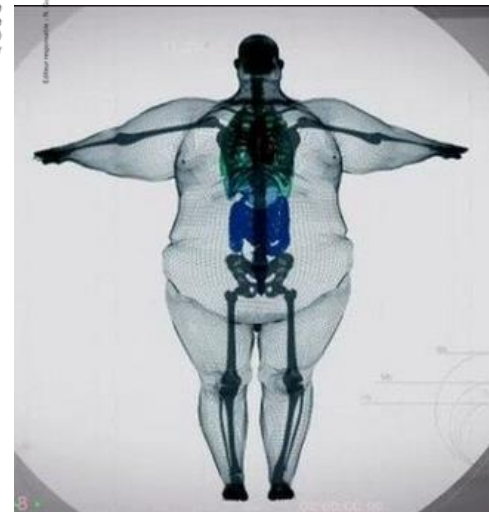
En g par portion



Hygiène de vie



+ vit. D



Quel type d'alimentation contribue à la prévention d'un AVC ?

Étude PREDIMED

R. Estruch and al, NEJM, 25 février 2013

Etude espagnole réalisée sur 7447 personnes à haut risque

Prévention primaire

Age moyen : 67 ans

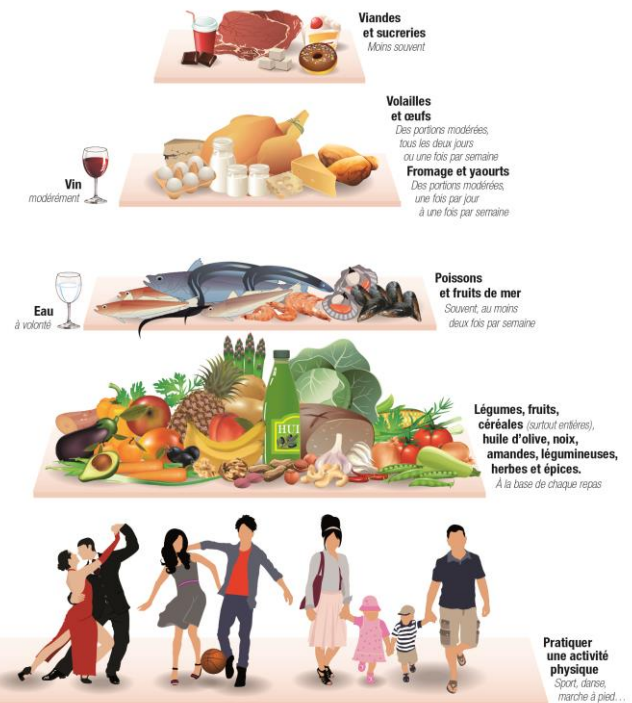
Suivi : sur 5 ans

Groupe divisé en 3 :

- Régime méditerranéen traditionnel
 - Régime méditerranéen + 30 g noix
 - Régime contrôlé en graisses
- ➔ Régime méditerranéen enrichi en huile d'olive et noix réduit de 49 % le risque relatif AVC à 5 ans

La pyramide du régime méditerranéen

*Une approche contemporaine
d'une alimentation savoureuse et saine*



Quel type d'alimentation contribue à la prévention d'un AVC ?

Alimentation méditerranéenne peut être soit préventive soit curative !

- Céréales complètes, légumineuses (IG bas)
- Fruits et légumes
- Laitages naturellement pauvres en graisses
- Poisson 2x/semaine : gras et maigre
- Volaille et viandes maigres en petites quantités
- Varier les huiles : olive, colza, composées
- Bon choix des minarines (éviter les AGS et trans) et MG à cuire (huiles de préférence)
- Fruits oléagineux type noix pour les AGE $\omega 3$
- Evitez les produits du commerce / industrialisés (trop riches en AGS, trans et sucres raffinés et simples), ainsi que les fritures, graisses cachées, abats (chol. alimentaire +++)
- Limitez la consommation d'alcool et de sel



Merci pour votre écoute

