

Prévention cardio-vasculaire et alimentation

Autor(en): **Oppliger, Marie-Pascale / Willemin, Sophie**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura**

Band (Jahr): - **(1998)**

Heft [31]: **Femmes et prévention santé : campagne alimentation**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-351485>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

PRÉVENTION CARDIO-VASCULAIRE ET ALIMENTATION



Comment justifier le choix d'un tel sujet pour la journée internationale de la femme, alors que les maladies cardio-vasculaires touchent essentiellement les hommes ?

S'il est vrai que les femmes, pour des raisons hormonales surtout, sont relativement préservées jusqu'à la ménopause, elles ne sont pas totalement épargnées par ce fléau des temps modernes et des pays riches. Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité en Suisse.

L'apparition ou l'évolution de ces maladies (angine de poitrine, infarctus), sont très intimement conditionnées par notre mode de vie, aussi la prévention concerne-t-elle tout un chacun. En effet, l'alimentation trop riche, le manque d'activité physique, l'usage du tabac, et le stress sont notamment des facteurs qui augmentent le risque d'être touché par ces affections. Les femmes ont un rôle important à jouer dans la prévention et l'éducation alimentaire : ce sont elles, le plus souvent, qui préparent les repas. Elles enseignent et montrent l'exemple aux adultes de demain.



Il suffit d'observer l'évolution du mode alimentaire de ces cinquante dernières années pour comprendre les causes du désastre : la fréquence des maladies cardio-vasculaires a augmenté en même temps que notre alimentation s'est enrichie en graisse et ... nos artères en cholestérol !

Autrefois les aliments en graisses cachées comme les charcuteries, les viandes, les fromages, les sauces à la crème et les pâtisseries étaient dégustés presque uniquement le dimanche alors qu'aujourd'hui on les dévore quotidiennement. Quand on sait que l'apport en graisse devrait être de 80 g par jour et que le suisse en général en consomme 140 g., on comprend vite pourquoi le 80% de la population a trop de cholestérol et pourquoi tant de personnes sont touchées par des infarctus...

Pratiquement, pour équilibrer son alimentation, il s'agit de laisser la plus grande place aux aliments ne contenant pas de graisse comme les légumes, les céréales, les légumineuses et les fruits. Ils ont également l'avantage d'apporter des fibres alimentaires et des vitamines qui jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires bien sûr, mais aussi d'autres affections et notamment des cancers.

Les produits laitiers ne seront pas oubliés en raison de leur précieux apport en calcium, mais la quantité consommée ne doit pas être trop importante car ils apportent tous des graisses cachées : 3 dl de lait, 1 yogourt et 50 g de fromage à pâte dure par jour suffisent à couvrir les besoins en calcium d'un adulte.

La viande est habituellement consommée en excès dans nos régions. Il n'est pas nécessaire de la mettre chaque jour au menu. Le poisson est une alternative très intéressante car il est généralement moins gras et ses graisses sont de bonne qualité : elles ont un effet bénéfique sur la santé. Les céréales et les légumineuses, judicieusement combinées, remplacent la viande sans apport de graisse. Deux à trois œufs peuvent aussi diversifier l'alimentation, à la place de 120 g de viande ou de poisson.

La quantité de graisse ajoutée doit, elle aussi être placée sous haute surveillance ! 10 g de beurre ou de margarine au petit déjeuner et 1-2 cuillères à soupe d'huile à chacun des deux autres repas représentent l'apport idéal. Les meilleures matières grasses du point de vue de la santé en général et des artères en particulier sont toutes les huiles sauf celle d'arachide. La plupart des huiles supportent d'être chauffées modérément. Toutes peuvent bien sûr aussi être utilisées crues. Pour une prévention optimale, il est recommandé d'associer deux huiles : par exemple colza-tournesol ou olive-noix. L'huile d'arachide est adaptée aux très hautes températures, mais en raison de son effet nuisible sur les artères, elle ne doit être employée qu'occasionnellement.

Quand aux margarines, signalons déjà qu'elles sont aussi grasses que du beurre. Certaines d'entre elles, de même que les crèmes à rôtir, contiennent des graisses qui sont de plus mauvaise qualité que celles du beurre ou du saindoux. Les bonnes margarines apportent un peu moins de mauvaises graisses que le beurre, mais toutes renferment toujours beaucoup moins de bonnes graisses que les huiles ! Donc, que l'on choisisse le beurre ou la margarine, leur usage doit être limité à 10 g par jour, et dans ce cas la différence entre les deux est négligeable. Ni l'un ni l'autre ne doit être utilisé quotidiennement pour cuisiner.

En conclusion, la recette miracle pour être en bonne santé est la simplicité. Consommons chaque jour en quantité suffisante des légumes, des salades et des fruits, du pain et des céréales. Ainsi, l'appétit restant pour les aliments plus riches comme le fromage ou la viande sera mieux adapté à nos besoins et à ce que nos artères peuvent supporter !

**Marie-Pascale Oppliger,
Sophie Willemin**
Diététiciennes diplômées
Centre Jurassien de
Réadaptation Cardio-vasculaire
2340 Le Noirmont