ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

BIEN MANGER, POUR LE BIEN-ÊTRE





La Fédération Française de Cardiologie finance :
prévention, recherche, réadaptation et gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs.

Fédération Française de Cardiologie

1ère association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires

REPÈRES

L'obésité connaît un développement accéléré.

En France, elle concernait 8,2 % de la population en 1997, 9,6 % en 2000 et 11,3 % en 2003, soit une augmentation d'environ 5 % par an. *(Obépi, 2003)*

L'augmentation du nombre d'enfants touchés est très rapide : 6 % des enfants de 5 à 12 ans dans les années 80, 10-12 % actuellement. *(Inserm, 2000)*

Le diabète de type 2 concerne plus de 2 millions de personnes. Souvent lié à des erreurs alimentaires, il touche surtout les personnes âgées de plus de 50 ans.

Glossaire

- **Nutriments** : éléments qui constituent les aliments (glucides, lipides, protéines, minéraux, etc.) pouvant être assimilés directement par l'organisme.
- **Les glucides, ou sucres,** fournissent le carburant de l'organisme.
- **Les fibres alimentaires** favorisent le transit intestinal sans apport calorique.
- **Les lipides, ou graisses**, très concentrés en calories, constituent les réserves d'énergie de l'organisme.
- **Les minéraux** (calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium) sont nécessaires à l'organisme, en petites quantités, tout comme les vitamines.
- **Les protides, ou protéines,** sont les constituants indispensables à la fabrication et au renouvellement des muscles, des os, de la peau.

BIEN MANGER, POUR LE BIEN-ÊTRE ET POUR LE CŒUR

Une alimentation équilibrée, associée à une activité physique régulière, est une source réelle de plaisir et de bien-être. Elle est également un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité et favorise la santé du cœur.

Mais la nourriture peut aussi devenir un facteur de risque pour la santé.

L'abondance d'aliments trop riches en graisses ou en sucres, des repas irréguliers et peu variés, le grignotage, le manque d'activité physique conduisent inévitablement à l'excès de poids.

Le surpoids, l'obésité, le diabète sont en forte progression : nos habitudes alimentaires actuelles et nos modes de vie sont en cause. Apprendre à nos enfants, dès le plus jeune âge, les bons comportements et les bons réflexes est la meilleure façon de les aider à préserver leur « capital santé » tout au long de leur vie. L'information est primordiale à cet égard.

Vous pouvez agir pour votre bien-être et la santé de votre cœur. Prenez-vous en main !

Geneviève Potier de Courcy
Docteur ès biologiste - nutritionniste

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

À tous les âges de la vie, notre alimentation doit fournir un apport calorique proportionné à notre dépense d'énergie. Elle doit aussi être suffisamment variée et bien répartie dans la journée pour apporter tous les éléments (les nutriments*) nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

LA DIVERSITÉ DANS L'ASSIETTE

Les aliments se répartissent en 5 grandes catégories :

- viande, poisson, œufs ;
- produits laitiers ;
- produits céréaliers et féculents ;
- légumes ;
- fruits.

Une alimentation diversifiée doit comporter chaque jour au moins un aliment de chaque catégorie. L'eau est la seule boisson indispensable, sans modération !



LA RÉGULARITÉ DES REPAS

Pour une bonne hygiène alimentaire, il est conseillé, autant que possible, de **faire régulièrement 3 repas** (plus un goûter pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées). Ne pas sauter des repas permet d'éviter les fringales !

Prendre **un vrai petit-déjeuner**, sans trop de matières grasses, est essentiel pour bien démarrer la journée et éviter le grignotage dans la matinée.

Il est recommandé de limiter la consommation de boissons alcoolisées et la fréquence des « bons repas » , généralement trop riches.

La bonne portion

À titre indicatif, une portion de 50 g par jour de viande suffit pour un enfant de 4/5 ans ; vers 12 ans, elle passera à 100 g par jour.

En règle générale, la quantité de viande sera toujours inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et féculents).

N'oubliez pas : manger lentement et calmement permet de mieux apprécier le goût des aliments et de sortir de table frais et dispos.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière est le complément naturel et indispensable de l'équilibre alimentaire: des jeux pour les tout-petits, du sport à partir de 12 ans, de la marche et du vélo pour tous...

Bougez pour vous dépenser ! Il vous sera d'autant plus facile d'équilibrer vos dépenses énergétiques et vos apports caloriques.

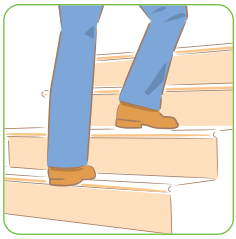


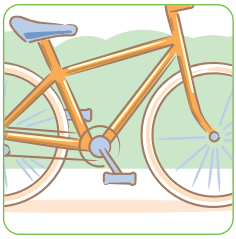
L'activité physique entraîne de nombreux bienfaits pour le cœur :

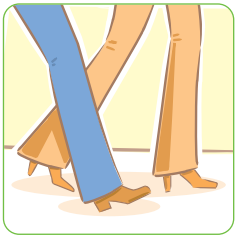
- amélioration de la circulation sanguine ;
- ralentissement du pouls et meilleure performance ;
- augmentation du taux d'oxygène et diminution du taux de cholestérol dans le sang ;
- meilleure gestion du poids et du stress.



Au moins 30 minutes d'exercice physique **chaque jour et en continu** sont indispensables pour entretenir votre cœur. Alors, saisissez toutes les occasions de bouger : marchez, prenez les escaliers, faites du vélo... Et si vous choisissez le sport, n'oubliez pas l'échauffement indispensable avant tout exercice, 10 à 20 minutes, avec beaucoup d'étirements.







N'oubliez pas : le sport et l'activité physique sont recommandés à tout âge mais, après une longue interruption, consultez votre médecin.

LE NOURRISSON ET L'ENFANT

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON : TROIS ÉTAPES À RESPECTER



Pendant les 4 premiers mois, la nourriture est constituée exclusivement de lait maternel (seul aliment complet parfaitement adapté au nourrisson) ou de lait maternisé.
Entre le 4e et le 9e mois, l'alimentation se diversifie progressivement.
À partir du 10e mois, l'enfant peut, petit à petit, partager les repas familiaux.

ACCOMPAGNER LA CROISSANCE DE L'ENFANT

La corpulence de l'enfant varie au cours de la croissance : elle augmente la première année, diminue jusqu'à 6 ans, puis croît à nouveau. À 5-6 ans, la proportion de la masse grasse est la plus faible ; les enfants paraissent généralement très minces à cet âge. La masse grasse est plus élevée chez les filles et représente 20 à 25 % du corps contre 15 à 20 % chez les garçons.



EN PRATIQUE

- L'enfant doit manger varié. Chaque groupe d'aliments doit être présent au moins une fois par jour. C'est le moment de favoriser l'éveil du goût.
- Les besoins varient selon l'âge, le sexe et l'activité physique. Il n'est pas nécessaire de définir des quantités de nourriture à consommer (sauf en cas de maladie particulière), mais **il faut éviter l'excès, limiter les boissons sucrées et surtout le grignotage en dehors des repas** (chips, fromage, biscuits ou autres sucreries), principales causes de surpoids chez l'enfant.
- La régularité des repas est essentielle : les bonnes habitudes, comme les mauvaises, se prennent pendant l'enfance.

L'activité physique doit être encouragée. Les jeunes enfants se dépensent spontanément, à condition de ne pas passer trop de temps à grignoter devant la télévision ou les jeux vidéo !

LES ADOLESCENTS

UNE PÉRIODE DE CROISSANCE ET DE GRANDE ACTIVITÉ



L'alimentation des adolescents doit répondre aux besoins de la croissance et de l'activité physique. **C'est le moment de promouvoir une alimentation saine et de faire une place particulière aux produits laitiers, aux fruits et aux légumes !**

Le Programme National Nutrition Santé, lancé en 2001 par le gouvernement français, recommande d'améliorer chez les enfants et adolescents les apports en fer (viandes, céréales, fruits et légumes), en calcium (lait et produits laitiers) et en vitamine D (poissons gras, produits laitiers, œufs) mais le corps la fabrique surtout par l'action du soleil sur la peau.

L'ADOLESCENT ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Bouger pour se dépenser	Dépense énergétique
• Compétition sportive type football ou athlétisme	**10**
• Éducation physique et sportive, entraînement, vélo	**5,2**
• Marche normale ou rapide, jeux actifs en groupe, travaux manuels	**3,5**
• Récréation, jeux peu actifs	**2,6**
• Toilette, marche lente, achats, cuisine, vaisselle	**2,1**
• Télévision, jeux vidéo, jeux de société, lecture, classe	**1,76**
• Sommeil, repos	**1**

Par exemple, l'éducation physique représente une dépense énergétique 5,2 fois plus importante que celle du repos.

L'EQUILIBRE, SOURCE DE BIEN-ÊTRE

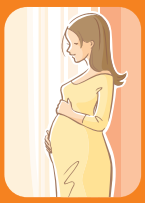


Les règles de l'équilibre alimentaire sont simples. Les respecter est une garantie de confort de vie.

- Consommer **au moins 5 fruits et légumes par jour**.
- **Limiter la consommation des graisses**, surtout saturées (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, fromages, lait entier…).
- **Augmenter la consommation des sucres lents,** plus énergétiques, notamment du pain, des pâtes, du riz, des pommes de terre, des légumineuses.
- Consommer viande, poisson et autres produits de la mer ou œufs 1 à 2 fois par jour, **en favorisant les viandes maigres et la consommation de poisson.**
- Limiter la consommation de pâtisseries, sucreries, boissons sucrées.
- Limiter 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.



Femmes enceintes



Le respect de la diversité alimentaire doit rester la règle en donnant une place de choix aux produits laitiers, aux fruits et aux légumes. Les besoins en certaines vitamines sont accrus (vitamines D et B9 notamment).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MEILLEURE ALLIÉE DU CŒUR

Un sport bon pour le cœur est avant tout un **exercice d'endurance, long et régulier**.
Certains peuvent être pratiqués à tout âge et figurent au palmarès pour la prévention des maladies cardiovasculaires.



- **La marche** permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort.
- **La course à pied** doit être pratiquée selon les capacités musculaires de son âge.
- **La natation** favorise le développement de la cage thoracique et de la capacité respiratoire.
- **Le cyclisme** nécessite une adaptation cardiaque progressive (allure modérée et régulière).
- **La gymnastique** assouplit les muscles chez les « non-sportifs » ; à pratiquer en séances de 10 à 30 minutes en moyenne par jour et de préférence de façon régulière, sans brusquer ni surmener le cœur, les muscles et les articulations.

Sportifs

L'alimentation quotidienne du sportif doit respecter les grands principes de l'alimentation pour tous.
Elle sera personnalisée et adaptée à l'activité. Pour des dépenses énergétiques supérieures à 3 000 kcal/j, quatre repas quotidiens sont conseillés : deux repas principaux, un petit déjeuner copieux et une collation prise une à deux heures avant l'entraînement.
Les apports en eau, au-delà de celle contenue dans les aliments, iront de 1,5 litre à 6 litres et plus selon les besoins : en petites quantités pendant les repas et très régulièrement entre les repas.

PRÉVENIR LES EFFETS DE L'ÂGE

La consommation alimentaire tend à diminuer progressivement avec l'âge. Il faut donc **veiller à éviter le risque de dénutrition** qui pourrait entraîner une diminution des défenses immunitaires et l'apparition ou l'aggravation de maladies liées à l'âge comme les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, la démence ou le cancer.

L'âge modifie le goût et l'odorat, réduit la sensation de faim et de soif et altère toutes les fonctions digestives, avec en particulier une diminution de la tolérance au glucose d'où le développement fréquent du diabète de la personne âgée. **Le cœur perd de son élasticité**, ce qui handicape le remplissage des artères.



MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

En pratique, les conseils donnés pour l'adulte restent tous valables pour la personne âgée. En particulier :

- **satisfaire les besoins en vitamine D et en calcium**, tous deux nécessaires à la minéralisation des os ;
- pour l'élasticité cardiaque, **veiller à la qualité des lipides ingérés** en privilégiant l'huile de colza et les poissons gras ;
- **veiller à l'hydratation** (1,5 l/j).

L'âge diminue la sensation de chaleur et l'organisme régule plus difficilement la température corporelle. En cas de grosse chaleur, il est donc fortement conseillé de boire même sans avoir soif.



Le maintien d'une activité physique et musculaire régulière et adaptée contribue à prévenir l'ostéoporose et aide au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

EN SAVOIR PLUS

SUR INTERNET

- **www.fedecardio.org** : le site de la Fédération Française de Cardiologie.
- **www.anses.fr** : des informations sur les apports nutritionnels conseillés, avec en particulier une présentation détaillée du bateau alimentaire.
- **www.sante.gouv.fr** : les documents du Programme National Nutrition Santé.
- **www.inpes.sante.fr et www.mangerbouger.fr** : pour télécharger le guide alimentaire du Programme National Nutrition Santé « *La Santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous* » et des guides par tranche d'âge (notamment les enfants).

À LIRE

Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), « *Apports nutritionnels conseillés pour la population française* », 3e édition, Éditions Tec & Doc, Paris, 2003.

Marie-Laure Frelut, « *L'Obésité de l'enfant et de l'adolescent* », Éditions Odile Jacob, Paris, 2003.

Jacques Fricker, « *Guide de l'alimentation de l'enfant : De la conception à l'adolescence* », Éditions Odile Jacob, Paris, 1998.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), « *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous* » (le guide alimentaire du Programme National Nutrition Santé), comité français d'éducation pour la santé (CFES), Paris, 2002.

Dominique Lanzmann-Petithory, « *La Diététique de la longévité* », Éditions Odile Jacob, Paris, 2002.

Jean-Michel Lecerf, « *La Nutrition* », Éditions Privat, Toulouse, 1996.

Organisation Mondiale de la Santé, « *Utilisation et interprétation de l'anthropométrie* », OMS – Série de Rapport Technique, n°854, Genève, 1995.

Fédération Française de Cardiologie, « *100 recettes pour votre cœur* »

Serge Renaud, « *Le Régime santé* », Éditions Odile Jacob, Paris, 1998.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent près de 300 000 participants dans plus de 800 villes de France et 1 300 établissements scolaires.

FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année près de 1,5 M€ au financement de projets de recherche.

AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 220 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 15 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10 % de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : **5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris** ou par carte bancaire sur notre site sécurisé **www.fedecardio.org**

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur **www.fedecardio.org**
ou appelez-nous au **+ 33 (0)1 44 90 83 83.**

Fédération Française de Cardiologie

Conception graphique : **LIMITE** - crédits photos : Getty Images, Fotolia - BR72C

5, RUE DES COLONNES DU TRÔNE - 75012 PARIS - TÉL. : 01 44 90 83 83 - FAX : 01 43 87 98 12 - WWW.FEDECARDIO.ORG