

ALIMENTATION DANS LE CADRE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



En consommant peu de sodium et en ingérant moins de liquide, vous vous sentirez mieux et favoriserez le fonctionnement optimal des médicaments que vous prenez pour votre insuffisance cardiaque. La consommation de sel associée à la rétention hydrique peut s'exprimer cliniquement par une aggravation de la dyspnée, une prise de poids et des œdèmes des membres inférieurs.

Votre alimentation doit vous apporter au maximum 6 g de sel (NaCl) /jour, ceci implique une suppression de la salière lors de la cuisson et sur la table, mais aussi quelques restrictions alimentaires.

L'équilibre alimentaire en respectant la pyramide alimentaire reste indispensable.

	Consommation maximum de sel par jour
Adultes	6 g*
11 à 18 ans	4 g
7 à 10 ans	3 g
4 à 6 ans	1,75 g
Bébés et jeunes enfants (0-3 ans)	Le moins possible (= 0 g)

Consommation moyenne belge : 10,5 g

Veillez à respecter un équilibre nutritionnel quotidien en respectant les conseils généraux représentés par la pyramide alimentaire.

La Pyramide Alimentaire



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources

Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

VVPOLAV

(ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine

Légumineuses: min. 1 fois par semaine

Viande rouge: max. 300 g par semaine

Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

Légumes

Min. 300 g par jour

Fruits

250 g par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Activité physique

30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

« Bouger », au même titre que « bien manger », est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie.

Bouger, cela ne signifie pas forcément pratiquer du sport de haut niveau ! Il s'agit simplement d'intégrer une activité physique dans notre vie quotidienne.

Par exemple :

- Aller conduire les enfants à l'école à pied ou à vélo.
- Se rendre au travail à pied ou à vélo.
- Se garer un peu plus loin et terminer le trajet à pied.
- Aller au marché.
- Se promener entre amis ou en famille (dans le quartier, en forêt, dans la campagne).
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.

L'activité physique est aussi un moyen d'utiliser l'énergie consommée via les aliments ingérés : elle limite ainsi la prise de poids.



LE SEL

Limitier la consommation de sel (NaCl)



Le sel est un minéral constitué de sodium et de chlorure. On en trouve dans certains aliments et sous la forme de sel de table ou de sel de mer. Le sodium favorise la rétention d'eau. Une consommation trop importante de sel peut donc entraîner une rétention d'eau dans la région des jambes, de l'abdomen ou des poumons, ce qui force le cœur à travailler plus fort.

La majeure partie du sodium que nous consommons est camouflée dans la nourriture. Même les aliments qui n'ont pas un goût particulièrement salé peuvent contenir beaucoup de sodium.

Les différentes sources de sel :

- Le sel de constitution de l'aliment naturel (laitages, fruits et légumes, VVPO) – apporte un maximum de 1 à 2g de sel par jour.
- Le sel ajouté pour la fabrication et la conservation (conserves, charcuteries et salaisons, produits de boulangerie, plats préparés...).
- Le sel de table et d'assaisonnement (attention également aux mélanges d'épices, aux cubes et fonds de bouillon).

Par sel, on entend : sel de cuisine, de mer, de Guérande, iodé, fluoré, gros sel, fleur de sel, sel d'ail, de céleri, de l'Himalaya, sel aux herbes... Tous ces sels, vous sont donc déconseillés !

! Aux sels diététiques, tous ces sels de remplacement (comme Herbamare® diet, Lo Salt®, sel équilibre de Cerebos®) sont très riches en potassium-K (50 à 80%). Ils sont contre-indiqués en cas d'hyperkaliémie ou de troubles du rythme cardiaque.

Le sel contenu dans les eaux :

Consommez des eaux à faible teneur en sodium (<50mg sodium/litre) (! aux eaux telles que : Vichy®, Badoit®, Quezac®, Saint Yorre®, Apollinaris®).

Quelques conseils pour réduire la quantité de sodium de votre alimentation :

- N'ajoutez pas de sel en cuisinant et/ou pas de salière à table.
- Assaisonnez avec des épices, des aromates et des condiments.
- Choisissez un mode de cuisson qui conserve toute la saveur de l'aliment : vapeur, micro-ondes, rôtissage, en papillote, wok, plancha, pierrade...
- Apprenez à lire les étiquettes des aliments.
- Réduisez votre consommation de sel graduellement de façon à donner le temps à vos papilles gustatives de s'adapter.
- Au lieu de saler les aliments que vous cuisinez ou que vous consommez, utilisez des herbes et des assaisonnements sans sel.
- Évitez les repas « préparés » du commerce frais, surgelés, emballés, sous vide, en conserve, en bocaux (ex : choucroute, pizza, lasagne...).
- Si vous devez consommer des aliments en conserve, rincez-les avant de les cuisiner ou de les consommer.
- Préférez les aliments frais ou surgelés non préparés.
- Planifiez vos repas (p. ex., faites griller une poitrine de poulet de plus pour vos sandwiches le lendemain).
- Préparez une vinaigrette avec de l'ail, des herbes fraîches, de l'huile d'olive et du vinaigre aromatisé.

- Privilégiez le restaurant au « fast food ».
- Ajoutez des assaisonnements aux soupes pendant les dernières minutes de cuisson pour un maximum de saveur (aromates ou épices voir exemples à la fin de la brochure).
- À l'épicerie, choisissez des aliments avec l'étiquette « sans sel ajouté » ou « faible teneur en sodium ».

Sur vos tartines :

Fromages frais : Carré frais[®], Chanteneige[®], Cottage[®], Faisselle, fromage blanc, Philadelphia[®], Petit suisse[®], St Moret[®]

Fromages à pâte molle : Bouquet des moines[®], Brie[®], Camembert[®], Caprice des Dieux[®], Chamois d'or[®], Chaumes[®], Coulommiers[®], Explorateur[®], Herve doux[®], Pont d'Evêque[®], St Martin light[®],

Fromages de chèvre : Chabichou[®], Crottin[®], Chavroux[®].

Fromages belges : Chimay[®], Maredsous[®], Affligem[®], Beauvoorde[®], Rubens[®], Petrus[®], Père Joseph[®], Orval[®], Bou d'Fagne[®], Loo véritable[®], Chaussée aux moines[®].

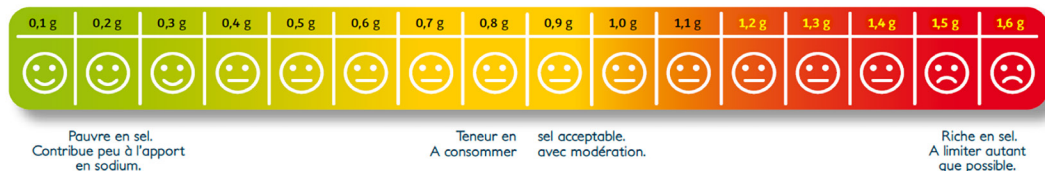
Fromages italiens : Taleggio[®], Riccota[®], Mascarpone[®], Mozzarella[®] fraîche.

Charcuteries : filets de poulet « nature », aux herbes, aux légumes, jambon de dinde, jambon cuit.

- > Pensez aux œufs cuisinés sans sel (omelette, œufs sur le plat, œufs brouillés, œufs pochés, œufs cuits durs...).
- Utilisez des poissons frais, cuisinés sans sel ou en conserve sans sel ou en bocaux rincés à l'eau.

■ Pensez aux viandes froides cuisinées sans sel : rosbif, rôti, poulet, carpaccio, américain « nature », boulettes et pain de viande « maison » préparés à base d'un hachis non salé.

Teneur en sel pour 100 g de produit :



Pour choisir au mieux les charcuteries et les fromages, lisez les étiquettes : si l'aliment contient PLUS DE 1,5g de sel pour 100g alors il ne faut pas le consommer.

En cas de restriction hydrique.

Les patients atteints d'insuffisance cardiaque doivent parfois réduire la quantité de liquides qu'ils consomment et consommer maximum 1.500 ml de liquide (ou moins selon la prescription médicale). Plus l'apport en liquides est élevé, plus la quantité de sang que le cœur doit pomper est importante.

On entend par liquide, tout aliment ou boisson qui se présente à l'état liquide à la température ambiante ou corporelle. Vous devez tenir compte des substances suivantes lorsque vous calculez votre consommation quotidienne de liquides : eau, potage, lait, jus, boissons gazeuses, thé, café, alcool, bière, vin et alcool.

Quelques conseils pour réduire votre consommation de liquides

- Utilisez des tasses, des bols et des verres de petite taille.
- Si possible, avalez vos comprimés avec des aliments mous, comme du yogourt ou de la compote de pommes.
- Consommez les liquides lentement par petites gorgées.

Que faire si vous avez soif?

- Consommez de petits morceaux de fruits froids ou congelés, comme du raisin congelé ou une tranche d'orange refroidie.
- Brossez-vous les dents fréquemment.
- Sucez des bonbons durs ou mâchez de la gomme; préférez les variétés sans sucre.
- Ajoutez quelques gouttes de jus de citron à l'eau que vous buvez.

Changez votre manière de manger

Avec un peu de bonne volonté et d'effort, il est tout à fait possible de tenir votre consommation de sel à l'œil et de limiter les risques pour votre santé.

JOURNÉE TROP SALÉE

JOURNÉE ÉQUILIBRÉE

2 gr
de sel



2 tartines de pain blanc
1 pointe de couteau de
beurre salé par tartine
1 triangle de Vache qui rit
par tartine

5 gr
de sel



1/2 baguette
1 càs de moutarde
1 tr de jambon
1 tr de gouda

2 gr
de sel



1 poignée de biscuits apéritifs
1 assiette de pâtes sauce 4 fromages préparée

9 gr
de sel

3 gr
de sel



1,1 gr
de sel

2 tartines de pain blanc,
1 pointe de couteau de
minarine par tartine
1 càs de confiture



1,5 gr
de sel

2 tartines de pain demi-gris,
tomates, mozzarella, huile
d'olive et basilic



0,4 gr
de sel

cabillaud
brocoli
riz
poire

JEU SUR LES ÉQUIVALENCES.

Quelques équivalences à 1g de sel.

- > 1 croissant – 1 pain au chocolat.
- > 1/3 de baguette.
- > 3 tranches de pain de mie.
- > 10 biscottes.
- > 1 tranche de jambon.
- > 2 tranches de bacon.
- > 50g de pâté.
- > 20g de saucisson sec.
- > 1 saucisse.
- > 4 bâtonnets de surimi.
- > 1 petite boîte de thon.
- > 40g de camembert.
- > 100g de chèvre frais.
- > 60g de chips.
- > ½ quiche ou pizza individuelle.
- > 80g de raviolis.

COMMENT UTILISER LES ÉPICES ET LES AROMATES ?

Les épices et les aromates servent à donner plus de saveur aux plats et aux sauces. Leur utilisation dépend des goûts de chacun. Trouvez ci-dessous quelques idées d'assaisonnement.

Pour développer au maximum la saveur des aliments, il est important de bien choisir le mode de cuisson.

Pour les viandes et volailles :

- Grillées, rôties, sautées, en brochettes avec du thym, du persil, de l'estragon, du romarin, de l'ail, de l'oignon ou de l'échalote.
- Marinées dans l'huile d'olive avec des herbes aromatiques, de l'oignon, du clou de girofle.
- Froides avec raifort, poivre et persil.

Pour les poissons :

- Au four avec des tomates, des champignons, des fines herbes, de l'échalote ou de l'oignon, du jus de citron, de l'estragon, du persil ou du basilic.
- Au court-bouillon « maison » (oignons, thym, carottes, laurier) avec une sauce sans sel (tomate, béchamel, à la crème).
- Marinés dans l'huile aromatisée.

Pour les pâtes et le riz :

- Cuire dans une eau aromatisée (thym, laurier, oignons) puis cuisiner avec du basilic, de la tomate, du curry ou du safran si tolérés.

Pour les pommes de terre :

- Au four, en robe des champs.
- A l'eau avec du thym, du laurier, de l'oignon, du persil puis servies parfumées de noix de muscade.

Pour relever les plats :

- Pour les crudités : persil, estragon, ciboulette, ail, oignon.
- Sur les viandes grillées : thym, romarin, échalote.
- Avec les volailles : romarin, curry, champignons, oignon ou échalotes.
- Avec les viandes braisées, à l'étouffée : thym, laurier, oignon, échalote, champignons.
- Avec les œufs : aneth, ciboulette, curry.
- Sur les légumes : thym, laurier, basilic, ail, oignon, échalote, menthe, gingembre, sarriette.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre diététicienne.

Coordonnées

La-Le diététicien.ne :

est joignable au : 060/11.....

Prise de RDV centrale: 060/11.12.13

Rédaction : diététiciennes cliniques

RÉALISÉ AVEC UN

PATIENT
PARTENAIRE