

Alimentation équilibrée et Insuffisance cardiaque

Avec une insuffisance cardiaque, vous le savez, vous devez faire attention à votre alimentation. Cela fait partie de votre traitement.

Dans le cas d'une insuffisance cardiaque, il est très important de limiter la quantité journalière de sel. Elle ne doit pas dépasser 6 g/jour. En effet, le sel, plus précisément le sodium (Na) contenu dans le sel (NaCl), joue un rôle important dans la rétention d'eau et provoque des œdèmes. Une alimentation cuisinée strictement sans aliments salés et sans ajout de sel, contient naturellement 2 g de sel. Il est donc recommandé de ne pas consommer plus de 4 g de sel par jour ou équivalent en aliments salés. Pour garder le plaisir, tournez vous vers les épices et les aromates.

Ce guide va vous aider à adapter votre liste de course et faire attention au sel caché.

Il vous permettra d'identifier ce qui vous convient et ce qu'il faut éviter afin de mieux gérer votre insuffisance cardiaque.

Bienvenue dans votre supermarché

Veillez suivre ce chemin dans les différents rayons pour découvrir des informations utiles sur les produits qui peuvent vous intéresser.

Quelques conseils :

- Les informations dans ce document sont adaptées aux patients insuffisants cardiaques et ne prennent pas en compte les comorbidités associées (diabète, obésité, etc.). Des commentaires ont été ajoutés pour attirer votre attention sur le sujet.
- Les consignes de votre médecin restent votre référence. N'hésitez pas à en parler avec lui en cas de doute surtout si vous suivez un régime alimentaire spécifique.
- En cas de doute sur un produit et ses composants, référez-vous toujours à son étiquette.

Comment évaluer la quantité de sel d'un produit grâce à son étiquette ?

Sur les emballages des produits alimentaires, le sel (chlorure de sodium) peut aussi être nommé « sodium ». L'équivalence entre le sel et le sodium est importante à connaître pour vous permettre d'évaluer votre consommation réelle de sel :

1 g de sodium = 2,5 g de sel
et donc **1 g de sel = 0,4 g (400 mg) de sodium.**

Pour ne pas dépasser les 4 g de sel il faut se limiter à 1,6 g de sodium par jour, soit 1600 mg.



Exemple de calcul pour une boîte de petits pois :
Pour une portion de petits pois (130 g), vous consommez l'équivalent de :
0,26 g x 2,5 g = 0,65 g de sel

Valeur nutritionnelle moyenne	100 g de petits pois	Portion (130 g)
Valeur énergétique	54 kcal	70 kcal
Protéines	2,9 g	3,8 g
Glucides	7,5 g	9,8 g
Lipides	0,5 g	0,7 g
Fibres	4,3 g	5,6 g
Sodium	0,20 g	0,26 g

Les fruits et légumes

sont la base d'une alimentation saine, ils ne contiennent pas beaucoup de sel, sont faibles en calories et ont de multiples vertus.

5 C'est le nombre conseillé de fruits et légumes/jour.

Ils sont à consommer à volonté

(sans abuser, 600 g/jour constitue une bonne quantité).

Faites attention aux fruits contenant beaucoup de liquide comme le melon, le raisin, etc.

Il est conseillé de ne pas dépasser un volume de 1,5 L à 2 L de liquide/jour. (Y compris le liquide contenu dans les aliments, les jus, les desserts, les glaces, etc.).

Pour une information complète sur la teneur en eau dans les différents aliments, référez-vous à la table de composition nutritionnelle des aliments sur : <https://ciqual.anses.fr/>

Lors de vos courses, ajoutez des couleurs dans vos repas et assurez-vous de choisir différentes variétés de fruits et légumes.

En effet, chaque couleur correspond à un contenu nutritif bénéfique et spécifique.

Les fruits frais comme les fruits secs sont riches en sucres !

Si vous souffrez de diabète, faites attention aux quantités de fruits consommés.

En cas de contre-indication médicale ou de maladies digestives, demandez conseil à votre médecin.

La viande est l'une des composantes principales d'un repas bien équilibré. Elle apporte des protéines de haute qualité, du fer, du zinc et des vitamines.

Il est important d'alterner entre la viande blanche (volaille, veau, porc, lapin) et la viande rouge (bœuf ou agneau).

Soyez modéré dans votre consommation de viande rouge, il est conseillé d'en manger des portions de 120 g/jour (après cuisson) 3 à 4 fois par semaine.

Favorisez les viandes maigres.

Pensez à remplacer de temps en temps la viande par des œufs, du poisson ou des substituts protéiniques végétales (ex. légumineuses)

Le poisson est riche en oméga 3, bon pour la santé cardiovasculaire. Les poissons d'eau froide en contiennent beaucoup (ex. saumon et maquereau).

Il est recommandé de consommer du poisson 2 à 3 fois/semaine.

Évitez les fruits de mer (coquillages, crustacés), le poisson fumé, et le poisson préparé (pané, terrine, surimi, etc.), ils sont riches en sel.

Les jus de fruits ou de légumes sont meilleurs quand vous les préparez vous-même, sans ajout de sel ou de sucre.

Évitez les jus préparés qui contiennent un taux élevé de sel (comme le jus de tomate, et les jus de légumes.) Consultez les étiquettes pour comparer les teneurs en sodium.

Attention aux taux de sucres dans les jus, si vous êtes diabétique.

Méliez vous des jus de fruits riches en potassium (ex. orange, banane) si votre médecin vous en a parlé.

Éviter le jus de pamplemousse, il peut avoir des interactions avec vos médicaments.

Les œufs sont riches en protéines et en vitamines et pauvres en sel. Ils constituent un excellent élément de notre alimentation et peuvent très bien remplacer la viande.

Limitez votre consommation à 2-3 œufs/semaine.

Comptez aussi ceux que vous incorporez à vos préparations salées ou sucrées.

Les huiles et vinaigres peuvent être utilisés avec modération pour agrémenteur vos plats froids ou griller la cuisson.

Évitez les sauces et les vinaigrettes prêtes. Elles sont riches en sel.

Regardez toujours leur teneur en sel sur les étiquettes ou préparez-les vous-même.

Les plats cuisinés, pizzas, frites et quiches du commerce sont à éviter. Ils cachent une quantité importante de sel et de matières grasses. Il en est de même avec les soupes prêtes.

2 quenelles en conserve apportent à elles seules 1 g de sel.

Les produits surgelés non préparés sont à consommer comme les produits frais. Ils ont une bonne qualité nutritive et peuvent être conservés facilement.

Pour les légumes congelés cuits, faites attention s'ils contiennent du sel, il faut se référer à leurs étiquettes.

Évitez les plats cuisinés surgelés, ils sont aussi riches en sel que les plats non surgelés.

Les biscuits, biscuits apéritif, chips, etc. sont tous à éviter. Ces produits contiennent beaucoup de sel et de matières grasses.

Vous pouvez les remplacer par les fruits secs (noix, noisette, amandes, cacahuètes, etc.) naturels ou grillés sans ajout de sel.

Il est possible de trouver dans ce rayon des produits qui contiennent pas ou peu de sel, mais faites attention à ne pas en abuser.

Les conserves sont généralement riches en sel. Regardez bien l'étiquette sur les boîtes.

Veillez à bien rincer le contenu de vos conserves (quand cela est possible) avant de les consommer.

Favoriser l'achat des produits frais et/ou les conserves sans sel.

Cela peut vous surprendre mais même les produits sucrés contiennent du sel. Soyez vigilant avec les produits sucrés et regardez bien les étiquettes.

Tournez-vous plutôt vers les fruits frais ou secs

Bien que l'insuffisance cardiaque exige des restrictions alimentaires importantes et un changement de style de vie, il est important de savoir se faire plaisir tout en respectant les consignes médicales tant que possible.

Être vigilant et bien adhérer aux traitements et aux consignes du médecin est crucial pour améliorer votre qualité de vie et vous éviter une hospitalisation.

Une alimentation saine doit être équilibrée et variée. En cas d'insuffisance cardiaque, il n'est pas question de se priver, mais de bien équilibrer sa consommation de sel. Ex. si je décide de manger de la charcuterie, il est important d'équilibrer l'apport du sel sur le reste de la journée pour ne pas consommer plus de 4 g.

La charcuterie et les viandes préparées

(saucisses, boudin, pâtés, pané, fumé, etc.) sont riches en sel et sont à éviter. Elles doivent rester occasionnelles.

Lors de vos courses pensez à comparer les teneurs en sel sur les étiquettes.

Le jour où vous consommerez de la charcuterie, il est important d'équilibrer les quantités de sel des autres aliments de la journée en conséquence : ex. 1 tranche de 50 g de jambon = 1 g de sel.

La consommation de liquides chez un insuffisant cardiaque ne doit pas dépasser 1,5 à 2 L/jour.

Cela permet d'éviter le risque d'accumulation des liquides, provoquant des œdèmes et la prise de poids.

Évitez les eaux minérales et les boissons gazeuses riches en sel. Regardez les étiquettes et comparez les teneurs en sodium.

Le café, le thé et les boissons énergisantes sont à consommer avec modération. Si vous avez de l'hypertension, ils sont à éviter.

Les produits laitiers sont les principaux fournisseurs de calcium à l'organisme (importants pour les os). Ils sont riches en matières grasses et sont à consommer avec modération.

Il est conseillé de consommer trois produits laitiers répartis dans la journée.

Pour limiter l'apport en graisses et en calories, optez pour les produits allégés en matière grasse.

Attention aux fromages qui peuvent être riches en sel. Tous les fromages n'ont pas la même teneur en sel.

Misez sur la variété pour équilibrer et référez-vous aux étiquettes pour faire votre choix.

Le pain est une source importante de sel. En effet, 60 g de pain (4 morceaux) apporte 1 g de sel.

Cela reste pourtant un aliment essentiel. Pensez à acheter ou à demander à votre boulanger du pain à faible teneur en sel.

Il est de même pour la viennoiserie, et les pâtisseries, bien que sucrés, 1 pain au chocolat, ou 1 millefeuille contiennent 1 g de sel.

Renseignez-vous toujours de la teneur en sel des produits ou consultez leurs étiquettes.

Les féculents apportent à l'organisme l'énergie qui lui est nécessaire, stimulent la digestion et agissent favorablement sur le taux de cholestérol.

Le riz et les pâtes sont riches en calories mais pas en sel. Vous pouvez les consommer à plusieurs reprises quotidiennement.

Pensez à alterner avec d'autres féculents (semoules, blé, boulgour, etc.)

Les légumes secs (légumineux) vous procureront une combinaison de protéines idéale. Utilisez les pour préparer un apéritif maison (ex. houmous) et pour remplacer la viande dans vos assiettes.

Épices, aromates, à défaut de ne pas utiliser le sel, vous allez adorer ce rayon.

Apportez du goût à vos assiettes en utilisant les aromates (fines herbes, oignons, ail, échalotes, etc.)

les épices (poivre, piments, cannelle, curry, cumin, etc.)

Consommez les condiments avec beaucoup de modération. Certains sont riches en sel (olives, cornichons, marinades etc...), et sont à éviter.

Évitez d'utiliser les cubes de bouillon prêts, ils sont riches en sel. Sinon, pensez à acheter ceux qui ne contiennent pas de sel !

N'utilisez pas le sel de potassium sans avis de votre médecin, il peut être contre-indiqué avec votre traitement.

Ne vous inquiétez pas, au fur et à mesure que vous réduisez la quantité de sel que vous consommez, votre goût va évoluer, avec un plaisir conservé !