



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
 - Hypertension Artérielle
 - Diabète
 - Fibrillation Auriculaire
 - Cholestérol
 - Inactivité Physique
 - Alimentation mal-adaptée
 - Alcool
 - Obésité
 - le Tabagisme
 - Stress et Dépression
- RESSOURCES
 - Vidéos
 - Blog
 - Podcast
 - Liens utiles
 - Lecture complémentaire
 - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

Bien manger, et vivre plus longtemps



De nombreuses études ont établi un lien entre ce que nous mangeons et l'hypertension artérielle, l'un des dix principaux facteurs de risque modifiables de

l'AVC. En d'autres termes, quelque chose que l'on peut modifier facilement soi-même peut réduire le risque de développer des problèmes de santé personnels.

Les régimes qui contiennent trop de sel, de matières grasses et d'alcool, et une quantité de potassium inférieure à la quantité idéale, sont fortement associés à une hypertension artérielle et doivent être maintenus à un minimum (1). Voici quelques conseils pour garder votre cœur et votre cerveau en bonne santé:

Mangez plus de fruits et de légumes

Il est bien connu que manger régulièrement des fruits et des légumes est bon pour la santé. Mais les derniers chiffres indiquent que seulement 8 % des enfants (âgés de 11 à 18 ans), 27 % des adultes (de 9 à 64 ans) et 35 % des 65 ans et plus respectent les recommandations des cinq fruits et légumes par jour (2). C'est pourtant la quantité recommandée pour réduire le risque d'hypertension artérielle qui peut conduire à un AVC. Le régime D.A.S.H., Approche Diététique pour Éviter l'Hypertension (Dietary Approaches to Stop Hypertension) recommande une consommation de plus de 4,5 portions et demi de fruits et de légumes par jour (3).

Consommez des aliments faibles en sel et riches en potassium

Nous sommes tous coupables d'ajouter du sel dans nos plats, et il y en a encore une grande quantité cachée dans les aliments que nous consommons. Il est bien connu qu'un excès de sel peut être la cause de l'hypertension artérielle, alors que le potassium peut en diminuer les effets ; ce qui signifie que manger plus de ce nutriment important peut contribuer à réduire le risque d'AVC (4). En bref, manger plus de bananes et moins de chips peut comporter des avantages à long terme pour la santé.

Réduisez votre apport calorique total

Le risque d'AVC, deuxième cause majeure de morbidité et de mortalité dans le monde, peut être réduit en apportant des changements à votre alimentation et à votre mode de vie (4). Réduire la quantité totale de calories que vous consommez, tout en ne réduisant pas le contenu nutritionnel peut vous protéger contre les AVC en préservant un système cardiovasculaire sain, en réduisant la graisse corporelle et en réduisant la pression artérielle et le cholestérol, qui sont tous des facteurs de risque pour l'AVC (5).

Passez aux protéines végétales

Bien que certaines études montrent que suivre un régime végétarien peut entraîner certaines carences nutritionnelles, manger en grande partie des fruits et légumes peut effectivement protéger contre l'hypertension artérielle et réduire le risque de maladie cardiaque, les AVC et l'encrassement des artères (6). Etant donné que les viandes rouges et transformées ont été associées à une augmentation du risque d'AVC, le fait de remplacer certains de vos repas à base de viande par des substituts végétariens pourrait comporter des avantages pour votre santé (7).

Références:

1. <https://www.cdc.gov/stroke/behavior.htm>. Centers for Disease Control and Prevention. Stroke Behaviours. 2021.
2. Belinda Mortell. British Dietetic Association. The Association of UK Dieticians. Are we achieving 5-a-day? 13 Aug 2019.
3. Stacey Colino. DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. Forbes Health. August 10, 2021.
4. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
5. J. David Spence. Nutrition and risk of stroke. Published online 2019 Mar 17. doi:10.3390/nu11030647.
6. Megu Y. Baden et al. Quality of Plant-Based Diet and Risk of Total, Ischemic and Hemorrhagic Stroke. Neurology. First published March 10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000011713>.
7. Kim K, Hyeon J, Lee SA, Kwon SO, Lee H, Keum N, Lee JK, Park SM. Role of Total, Red, Processed, and White Meat Consumption in Stroke Incidence and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc. 2017; e005983. DOI: 10.1161/JAHA.117.005983.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par



SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)