



- 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

NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS : alimentation et risque d'AVC



Une alimentation saine, qui inclut énormément de fruits et de légumes, de fibres, de céréales complètes, de légumineuses et de poisson présente un risque réduit d'AVC (1). Mais quel est le meilleur moyen de maintenir un poids de forme et les

chances d'avoir très peu de problèmes cardiovasculaires?

1. Comment le régime alimentaire et la nutrition sont-ils liés à l'AVC

Ce que nous mangeons affecte notre poids, notre tension artérielle et notre diabète, tous trois étant directement liés au risque d'AVC (1). Les personnes en surpoids ou obèses sont plus de 2 fois plus susceptibles de faire un AVC que celles qui ont un poids normal (2) ; tandis que l'hypertension artérielle et le diabète peuvent affaiblir les vaisseaux sanguins qui mènent au cerveau, en provoquant plus facilement leur rupture ou leur obstruction. Mis à part les avantages évidents pour la santé, il est facile de comprendre qu'un régime alimentaire équilibré et nutritif peut également réduire le risque de maladie cardiaque et d'AVC.

2. Qu'est-ce qu'une bonne alimentation pour réduire le risque d'AVC ?

Un régime de style méditerranéen, riche en aliments à base de plantes, d'huile d'olive et d'une quantité modérée de viande, de produits laitiers et de vin, est toujours associé à une réduction des risques d'AVC. L'idée est de prendre exemple sur les habitudes alimentaires qui se sont formées dans les régions productrices d'oliviers de la Méditerranée au début des années 1950 et 60, qui ont longtemps été liées à une meilleure santé cardiovasculaire (3).

Pour l'essentiel, le régime méditerranéen implique une consommation régulière :

- de fruits et de légumes (5 portions ou plus par jour),
- de poissons gras, comme le maquereau (au moins 2 portions par semaine),
- d'huile d'olive (forte consommation),
- de noix et d'arachides (3 portions au moins par semaine), et
- de légumineuses, comme les haricots ou les lentilles (3 portions au moins par semaine).

3. Qu'est-ce qu'une mauvaise alimentation pour le risque d'AVC ?

Outre le fait d'être conscientes des aliments qui sont bons pour la santé, les personnes exposées à un risque d'AVC doivent savoir ce qu'il vaut mieux éviter. L'avis général, aujourd'hui est de limiter la consommation de toutes les viandes, en particulier des viandes rouges et des viandes transformées, de réduire la quantité de boissons sucrées et d'alcool et de réduire les graisses trans présentes dans les produits de boulangerie (4).

Pour réduire le risque d'AVC, vous devez essayer de consommer moins:

- de viande rouge et transformée, riche en matières grasses saturées et en sodium,
- de vin - une consommation importante est associée à des niveaux de risque élevés
- de boissons et d'aliments sucrés - la consommation de 2 portions ou plus de boissons sucrées peut augmenter le risque d'AVC ischémique (5)
- de matières grasses ajoutées - évitez les graisses trans, que l'on trouve dans les gâteaux et les pâtisseries
- de produits Laitiers - essayez de choisir des produits allégés en matières grasses.

Comme vous pouvez le voir, l'alimentation est l'un des dix principaux facteurs de risque d'AVC, qui peut être facilement modifiée. La combinaison d'une alimentation saine et d'énormément d'activités physiques contribue à réduire le poids corporel, le tour de taille ainsi que le risque de développer des problèmes cardiovasculaires.

Références:

1. <https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/eat-healthy-diet>.
2. Heidi Moawad MD. Being overweight doubles your risk of having a stroke. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. Aug 19 2021.

3. Miguel A. Martinez-Gonzalez, Alfredo Gea, Miguel Ruiz-Canela. *The Mediterranean Diet and Cardiovascular health. A Critical Review.* Originally published 28 Feb 2019. [Doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348](https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313348). .
4. Stacey Colino. *DASH diet for High Blood Pressure.* Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. August 10 2021.
5. Yasmin Mossaver-Rahmani et al. *Artificially Sweetened Beverages and Stroke, Coronary Heart Disease, and All-Cause Mortality in the Women's Health Initiative.* AHA Journals. Originally published 14 Feb 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR>.

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](#)