



- 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

5 aliments à remplacer pour réduire votre risque d'AVC



Avec une obésité en constante progression, nous constatons également une progression de l'incidence des AVC. Cependant, nous pouvons tous agir à notre

niveau et contrer cette menace à notre santé, en adoptant une alimentation riche en fruits et légumes, et en maintenant un poids de forme. Voici quelques conseils alimentaires pour réduire le risque de maladie cardiaque et/ou d'AVC.

1. Troquez le bœuf pour de la viande de dinde faible en matières grasses

La réduction de la quantité de graisse que vous consommez, en particulier celle qui est saturée, est l'un des moyens les plus efficaces de réduire votre risque d'AVC (1). Évitez les aliments, tels que le beurre, le fromage, les gâteaux et les plats en sauce, et opérez quelques substitutions simples. Par exemple, remplacez le bœuf haché par un hachis de dinde dans vos spaghettis à la bolognaise pour réduire le nombre de calories et de matières grasses que vous consommez.

2. Remplacez les chips par des noix qui font chuter le cholestérol

Un taux de cholestérol élevé et l'obésité vont de pair. Le cholestérol est produit naturellement par le corps, mais se retrouve également dans de nombreux snacks que nous consommons. Il est toujours bon de prévoir quelques snacks bons pour la santé dans son placard afin de résister aux tentations habituelles. Les noix non salées en général (noix ou noisettes par exemple), constituent une bonne alternative aux chips, car elles contiennent des acides gras monoinsaturés induisant un risque moins élevé d'AVC (2).

3. Remplacez le ketchup par une sauce à faible teneur en sel

Des études montrent que les régimes pauvres en sodium, tels que le régime méditerranéen ou le régime DASH (Approche Diététique pour Eviter l'Hypertension), peuvent réduire le risque d'AVC (3). La plupart des aliments transformés que nous consommons contiennent des quantités importantes de sel, mais les supermarchés vendent aussi des substituts à faible teneur en sel. Remplacer des condiments, tels que le ketchup, la sauce soja et la moutarde contre des options plus saines est également un moyen facile de réduire la quantité de sel consommée.

4. Remplacez les boissons sucrées par des options « sans sucres ajoutés »

Nous avons tous lu des articles indiquant que les boissons gazeuses sont saturées en sucre. Certaines contenant jusqu'à 13 cuillères à café par 330 ml. Certes, les boissons sucrées contenant de la caféine vous font prendre du poids, mais elles ont également un effet négatif sur votre cerveau et sont associées à l'AVC et à la démence (4). Remplacer votre boisson préférée par un substitut sans sucre vous permettra de contrôler votre poids et de réduire le risque de développer des problèmes de santé.

5. Remplacez la viande grasse par des légumes sains

Si vous voulez perdre du poids, incluez des fruits et des légumes à votre régime alimentaire. En plus d'être naturellement faibles en matières grasses, plus vous en consommez, plus vous bénéficiez de nutriments bénéfiques, notamment de magnésium, de potassium et de fibres, qui peuvent réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC (3). Vous pouvez essayer de remplacer chaque semaine l'un de vos repas à base de viande par une alternative végétarienne, car une faible consommation de protéines animales a également été associée à une diminution du risque d'AVC (5).

Références:

1. Zhou-Qing Kang, Ying Yang, Bo Xiao. Dietary saturated fat intake and risk of stroke: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020 Feb 10 and 10.1016/j.numecd.2019.09.028., 30(2):179-189. doi:.
2. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000785.htm>, 2. U.S. National Library of Medicine. Facts about Monounsaturated Fats. 26 May 2020.
3. Stacey Colino. DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. *Forbes Health.* August 10, 2021.

4. Cureus., Anjum I et al. Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review. and 10.7759/cureus.2756., 10 (6): e2756. Jun 2018.
5. 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.00000000000011713>.

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](#)