

Les nourritures du cœur

Antioxydants, acides gras Oméga 3 et 6, fibres solubles, vitamine C, flavonoides, acide folique, potassium, bêta-glucane,... Voici quelques uns des nutriments qui contribuent à améliorer la santé du système cardio-vasculaire. Ils permettent d'abaisser le taux de mauvais cholestérol et la pression sanguine, de fluidifier le sang, de prévenir des inflammations et des risques d'infarctus du myocarde.

Manger 5 fruits et légumes chaque jour peut vous sauver la vie !

En France, obésité, hypertension, taux élevé de cholestérol sanguin, sont les causes majeures des 150 000 à 180 000 décès annuels dus aux maladies cardio-vasculaires. Il est donc nécessaire de surveiller son alimentation et de la modifier le cas échéant.

Selon certaines études, le seul fait de manger plus de fruits et légumes, naturellement riches en antioxydants, peut faire baisser de 20 % les risques cardiovasculaires. C'est justement ce que recommande le PNNS (Plan National Nutrition Santé), avec ses 5 portions par jour de fruits et légumes. Boire un grand verre de jus de fruit au petit déjeuner ou un jus de tomate à midi équivaut déjà à 2 portions.

Coquillage et crustacés...

Régalez vous avec des coquillages, des crustacés et surtout des poissons gras : saumon, flétan, maquereaux, thon blanc... puissantes sources d'iode, de sélénium et d'oméga 3. En plus de faire baisser votre taux de cholestérol, leurs Oméga 3 préviennent les inflammations des parois de vos artères et de votre cœur ainsi que du risque d'infarctus du myocarde. Deux cents grammes de ces aliments, 2 à 3 fois par semaine, réduiront votre risque cardiaque d'au moins 14%.

Seul ou en assaisonnement, l'ail et les oignons diminuent également le cholestérol LDL, contrôlent la tension artérielle, empêchent les caillots sanguins. Ce sont aussi des antioxydants. Ils diminuent les risques de cancer et ont un pouvoir aseptisant. Pas besoin d'avaler des gousses d'ail chaque jour, 2 cuillères à café par semaine abaisseront le risque d'accident cardiaque d'environ 21%.

Les amandes sont aussi particulièrement bénéfiques pour le cœur. Elles sont riches en acides gras essentiels et en vitamine E, un antioxydant qui protège de l'athérosclérose (l'encrassement des artères), Elles apportent également du calcium. Une poignée d'amandes (30 grammes) par jour réduirait de 13 à 20 % votre taux de mauvais cholestérol (LDL) et diminuerait votre risque cardiaque de 12%.

Vin, dessert et antioxydants compris

En dégustant deux à trois carrés de chocolat à 70 % de cacao (90 gr.) par jour, vous pourrez réduire aussi votre risque cardiaque. Les fèves de cacao et le chocolat noir contiennent des resvératrols, un puissant antioxydant, ainsi que des flavonoides qui diminuent la tension artérielle et aident à limiter la formation de plaques de graisse dans les artères en diminuant le cholestérol LDL, tout en augmentant le cholestérol HDL (le "bon" cholestérol). Tout comme la fève de cacao, le vin rouge contient des resvératrols en grandes quantités.

Des études de l'INRA de 2010 ont confirmé les travaux du Professeur Serge Renaud, auteur du très controversé « French Paradox », et démontré les vertus du vin pour la santé du cœur. Ainsi, la consommation quotidienne d'un verre de vin rouge de 12 cl diminuerait le risque cardio-vasculaire de 35%.

En consommant régulièrement ces six aliments, dans une alimentation équilibrée, il est certain que vous réduirez très fortement (+ de 60 %) votre risque de maladie cardiovasculaire. Ajouter à cela, un peu d'exercice physique, un arrêt du tabac, et vous atteindrez 80 % de risques en moins !