



nutrition
et AVC



VALMONT
Clinique privée de réadaptation

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Nutrition et AVC

Les défis vécus après un accident vasculaire cérébral sont parfois bien difficiles. Il faut savoir que la nutrition joue un rôle important dans la condition générale et la rapidité de réadaptation neurologique. En effet, une nutrition saine et équilibrée aide à protéger la zone cérébrale endommagée par l'AVC.

Une consommation élevée de fruits, légumes, fruits secs oléagineux, produits laitiers, poisson et thé, ainsi qu'une consommation modérée de café et de chocolat sont à promouvoir pour réduire le risque d'AVC.



En revanche, une consommation excessive de viande rouge et transformée est déconseillée. Parmi tous les aliments étudiés, seules les viandes rouges et transformées montrent une relation positive avec le risque d'AVC. En effet, une consommation élevée de viande rouge est associée à une augmentation du risque d'AVC de 9 % comparativement à une consommation faible. Cette valeur s'élève à 14 % pour les viandes transformées.

L'ALIMENTATION APRÈS UN AVC : à quoi faut-il être vigilant et que faut-il éviter ?

- **Le sel dont il faut se méfier est celui qu'on ne voit pas !** Le sel rehausse le goût des aliments. On ne s'en méfie pas assez, mais il est à l'origine d'une augmentation de la tension artérielle. Ce n'est pas forcément le sel "visible", celui qu'on ajoute à l'assiette, dont il faut se méfier. Celui-là, on peut facilement le contrôler. Il se trouve dans les charcuteries, les fromages, les plats industriels et autres.
- **Les mauvaises graisses (lipides)** encrassent le système cardiovasculaire : elles se fixent à l'intérieur de la paroi des artères et entravent la bonne circulation du sang. Le taux de cholestérol et de triglycérides doivent être contrôlés régulièrement après un AVC. Les graisses peuvent être d'origine animale (beurre, crème, saindoux, graisse d'oie...) ou végétale (huile de coco, huile de palme).
 - Evitez les graisses contenues majoritairement dans les plats industriels, qui améliorent la texture et la conservation des plats, comme les viennoiseries ou les barres chocolatées.
 - Evitez aussi la margarine végétale à base d'huile de palme, de tournesol, de coco et d'arachide.

- **Les produits laitiers gras et les charcuteries** sont à éviter. Ils associent des taux élevés de sel et de graisse.
 - Evitez les fromages avec plus de 35 % de graisse (35 g de lipides dans 100 g). Prférez les fromages à pâte molle moins gras. Fondue et raclette ne sont recommandés qu'une fois par mois.
 - Evitez les crèmes desserts, saindoux et pâtisseries avec beaucoup de beurre.
 - Evitez les sauces.
 - Evitez les charcuteries : salami, jambon, bacon, mortadelle, cervelas, saucisse et abats.
 - Evitez les plats industriels : pizza et lasagne pré-cuisinés, viennoiseries, biscuits, snacks, chips, barres chocolatées, céréales de petit-déjeuner.
- **Attention aux viandes rouges grasses** : porc, gibier, bœuf, mouton et agneau sont à consommer une fois par semaine.
- **Evitez l'alcool fort et la bière** : rhum, vodka, whisky, martini, eau de vie.
- **Les modes de cuisson** comme la cuisine au beurre, à la crème ou la friture peuvent également être incriminés. Il est recommandé de privilégier la cuisson à lavapeur, à l'étuvée, le rôtissage (sans conserver la graisse) ou la cuisson sur plaque chaude type plancha. De nouveaux produits sont arrivés sur le marché pour limiter la quantité des graisses de cuisson, comme les vaporisateurs.

Quels sont les aliments à privilégier ?

- **Les viandes maigres** : veau, cheval, lapin, volaille sans la peau. Dégraissez au maximum les viandes grasses.
- **Les poissons et tous les fruits de mer.**
- **Les laitages** : yaourt, fromage blanc avec moins de 3% graisses, lait demi-écrémé.
- **Les œufs**, à consommer modérément (4 à 5 par semaine).
- **Les fromages de moins de 35% de gras** avec des pâtes molles comme : mozzarella, feta, fromage frais de chèvre. Privilégiez les fromages d'alpage.
- Assaisonnez avec de l'**huile d'olive, de noix ou de colza.**
- **Fruits, légumes et légumineuses** à volonté. Évitez les fruits trop sucrés.

CONTACTS

Dre Mariela Sirakova

Médecin interne
Nutrition diététique thérapeutique
+41 79 173 93 05

Oliwia Jastrzebska

Diététicienne
+41 79 323 98 10



Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Glion sur Montreux · Tel. +41 21 962 35 35
www.cliniquevalmont.ch