



JOURNÉES
NATIONALES
DU **G.E.R.S.-P**

GROUPE
EXERCICE
READAPTATION
SPORT
PREVENTION

13-14
SEPTEMBRE
MARSEILLE 2018

UN REPAS FESTIF SANS RISQUE CHEZ UN CORONARIEN

Carole ROCA

Diététicienne Tabacologue Nutritionniste

Valmante, Marseille

Les points clés de l'alimentation en cardiologie

▶ Le sel



▶ Les lipides



▶ Les fibres



▶ Les sucres rapides




Les recommandations de l'HAS du 02/17 :
modifications du mode de vie
dans la prise en charge du risque cardiovasculaire :

- ▶ Un régime type méditerranéen
- ▶ Du poisson 2 à 3 fois par semaine (dont un gras)
- ▶ Des aliments riches en polyphénols (5 fruits et légumes par jour soit 400g)
- ▶ Une réduction des apports en sel (en évitant le « sans sel strict »)





Pour le sel

- ▶ Contrôle des apports
- ▶ Choix d'une cuisine sans sel d'ajout 
- ▶ Sans conserves ni aliments préparés
- ▶ Utilisation de quelques produits hyposodés (moutarde, cornichons, fonds, fromage ...)



Choix des lipides pour les repas

▶ Acides gras monoinsaturés

→ Avec huile d'olive pour la cuisine



▶ Acides gras polyinsaturés

→ Avec huile de colza pour la vinaigrette

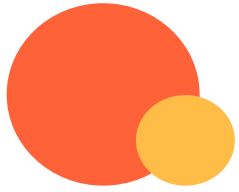


→ Avec huile de tournesol pour la cuisine

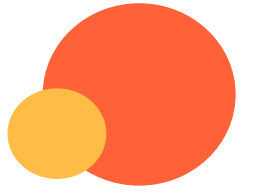


Et bien sûr, choix des aliments





Les modes de cuisson



- ▶ Cuisson expansion pour les sautés, les viandes mijotées
 - ▶ Cuisson vapeur, papillote
- ▶ Nombreux épices et aromates pour pallier à la cuisine sans sel



Les fibres

▶ Un fruit par repas



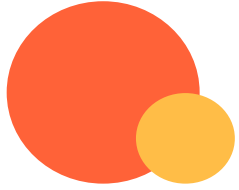
▶ Un légume cru et/ou cuit le midi et le soir

▶ Du pain aux céréales (le week-end)

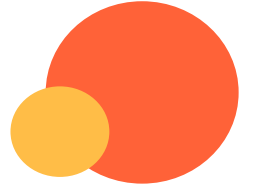


▶ Des légumes secs 2 fois par semaine





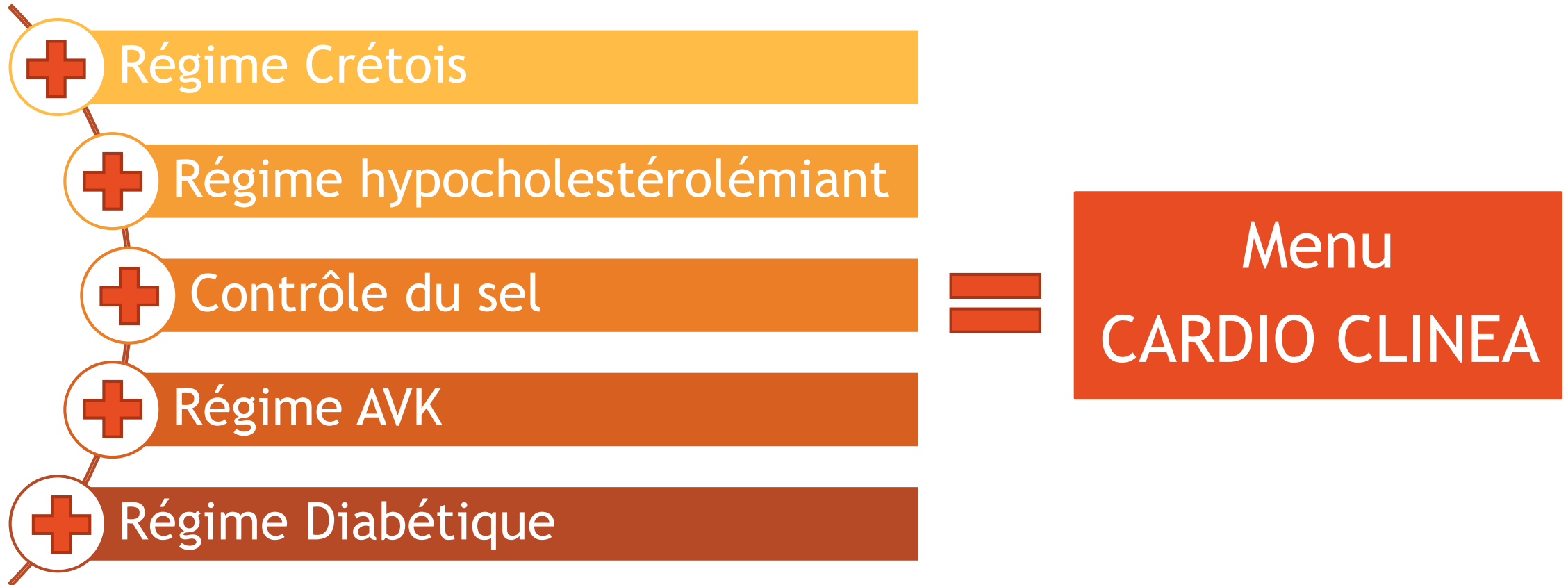
Les sucres rapides



- ▶ Choix de desserts maison sans sucres ajoutés ou édulcorés



LE RÉGIME CARDIO



<p>REGIME SANS SEL STRICT (1 g de sel/jour) Sel contenu naturellement dans les aliments</p>	   <p>Sans sel 50g / repas</p>
<p>REGIME HYPOSODE (3 g de sel / jour)</p>	<p>Répartir sur les repas - donné par les IDE</p>    <p>Sans sel 50g / repas</p> <p>2 X 1g</p> <p>Il est possible de «troquer» 1 sachet de sel contre 50 g de pain salé</p>
<p>REGIME HYPOSODE (5 g de sel / jour)</p>	   <p>2 X 1g</p> <p>Pas de produit salé supplémentaire</p> <p>50g / repas</p>
<p>REGIME NORMOSODE (7g de sel / jour)</p>	    <p>3 X 1g</p> <p>Moutarde</p> <p>50g / repas</p>



En pratique... !



Un patient « entrant » imaginant les recommandations diététiques



La vision de ses repas futurs...



Notre objectif: une réconciliation avec l'alimentation



Pour cela ... →



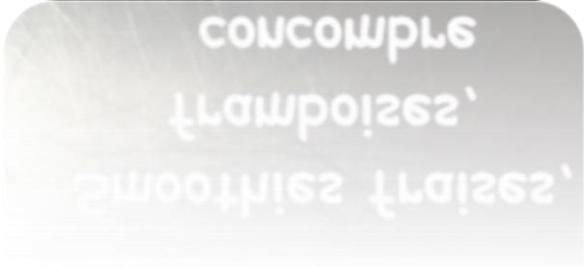
Valoriser les préparations du quotidien



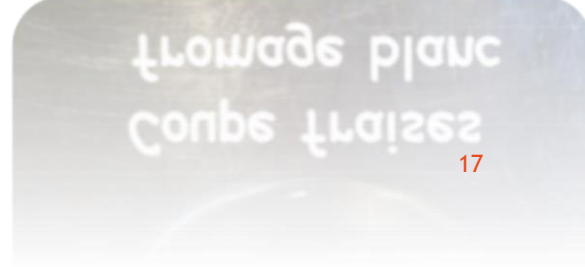




Smoothies fraises,
framboises,
concombre



Coupe fraises
fromage blanc



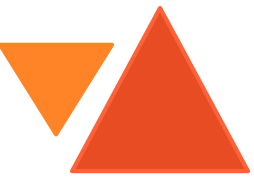
Ateliers d'éducation nutritionnelle

Semaine du goût

1. Déclinaison autour de la betterave

Un jour = un plat !





Julienne de betteraves et granny au miel



Saumon snacké Huile verte d'aneth
Roulé de betteraves et tombée de
pousse de betteraves à l'huile de noix





Cru - cuit de betteraves
Crème de fromage de chèvre

Mille feuilles de betteraves
Mousse blanche à l'étoile de badiane



Semaine du goût

2. Déclinaison autour des agrumes





Raviole de
pamplemousse
Farce au loup zest de
main de bouddha



Ballottine de poulet
Farce citron vert,
tomate et cumbawa
confit sauce orange



Cœur de merlu
Croûte cédrat
Perle de yuzu et pamplemousse





Camembert de chèvre au confit de kumquat



Dôme noir
Crème de basilic
Cœur Yuzu



Les ateliers dégustation



Ici, agrumes



Les ateliers découverte



Verrine chèvre potimarron



Cheesecake cœur coulant
butternut

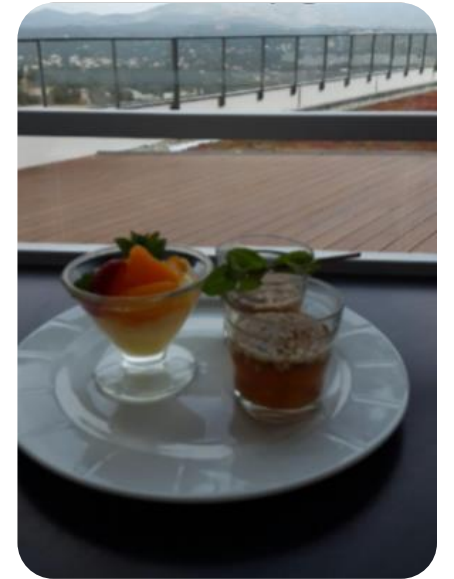


Ou encore ...





Samoussas de légumes
Thé vert à la menthe et pignons



Cocktail de fruit
Thé vert à la menthe et pignons



Pissaladière
Pina colada



Cake au thon
Punch sans alcool





Daurade meunière
Ratatouille, purée d'asperges



Osso Bucco
Spaghettis et spaghettis de courgette



Terrine de légumes
Sauce tomate



28
Tajine d'abricots





Filets de truites poêlés, purée
d'artichauts
Champignons farcis aux lentilles,
tomates cerises



Sauté de veau
Polenta et haricots beurres
Champignons et tomates



29





Mousses de fruits :
Fruits rouges, abricot et
kiwi



Crêpe mousse de
framboises



Un petit café gourmand pour finir ?

Panna cotta



Orange

Génoise mousse café



Merci pour votre attention !

