



## RESeau de Prise En Charge et Traitement de l'Insuffisance Cardiaque

### **RECOMMANDATION N° 07 : CONSEILS DIÉTÉTIQUES**

#### **1 - L'APPORT CALORIQUE CHEZ L'INSUFFISANT CARDIAQUE**

Il doit être fixé en tenant compte des différents paramètres :

- Body Mass Index (= Poids/Taille<sup>2</sup> : norme comprise entre 20 et 30)
- Habitudes alimentaires
- âge, sexe, activités

#### **2 - EN PRATIQUE**

Conseiller de manger équilibré pour l'insuffisant cardiaque, c'est répartir son alimentation sur la journée : un petit déjeuner, un déjeuner, un dîner et une à deux collations si nécessaires.

Le petit déjeuner : c'est le premier repas de la journée, il doit être constitué :

- d'une boisson (café, thé, lait...)
- d'un produit laitier (lait ou yaourt ou entremets...)
- de céréales (pain, biscottes, muesli...)
- d'un fruit ou jus de fruits (source de vit C)

On peut ajouter une source de matière grasse (beurre ou margarine crue) et un complément de produits sucrés (miel, confitures).

Le déjeuner et le dîner sont les repas principaux de la journée, ils sont complémentaires et apportent

- une source de protéines (viande, poisson, œufs...)
- un légume vert cuit à l'un des repas et un féculent à l'autre repas
- une crudité (fruit ou légume)
- un produit laitier
- une source de matière grasse

Une collation ne signifie pas grignotage ; elle peut être variée (produit laitier, fruit, céréales...).

#### **3 - L'APPORT HYDRIQUE ET ALCOOLIQUE**

L'apport hydrique

En cas de syndrome oedémateux persistant une restriction hydrique doit être envisagée.

L'apport de boissons alcoolisées

En cas de cardiopathie alcoolique, l'abstinence doit être totale.

Dans les autres cardiopathies, ne pas dépasser 1 à 2 verres de vin par jour.

#### **4 - RECOMMANDATIONS POUR UNE ALIMENTATION PEU SALÉE**

On désigne sous le mot « sel », le chlorure de sodium (NaCl). Sur les compositions d'aliments, il est indiqué le plus souvent par le terme « sodium » (Na<sup>+</sup>).

### **SEL AJOUTE**

Faire une cuisine sans sel et ne pas en ajouter ensuite.

Sel de table : sel fin, sel de céleri

Sel de cuisson : gros sel

### **SEL CACHE**

Le sel se trouve essentiellement dans les produits alimentaires du commerce. Ils peuvent être remplacés par des préparations maison (charcuteries, pâtisseries, potages, sauces ...) à base de produits frais ou surgelés nature.

**En conclusion**, il est conseillé de manger dans le calme, de consacrer du temps aux repas, surtout ne pas oublier de se faire plaisir.

<i>Aliments à éviter</i>	<i>Aliments à consommer en se référant à la liste des équivalences.</i>	<i>Aliments à consommer à volonté</i>
	Pain et biscottes	Pain et biscottes sans sel
	Fromages	Fromages sans sel
Charcuteries : lardons, salami, mortadelle, lard ..	Jambon blanc Charcuteries : pâté, rillettes, saucisses, boudin, saucisson...	
Terrines et œufs de poisson	Coquillages et crustacés	
Pâtisseries Biscuiteries ,sauf...	Pâtisseries « maison »	Eclairs Biscuits peu salés : Paille d'or, Barquettes, Pim's, Shoks, Biscuits à la cuillère, Chamonix, Crock'images, Boudoirs, Feuilleté doré, Guet-apens noisette ou cacao
Biscuits apéritif		Mélanges de fruits secs Cacahuètes non salées
Potage (sachet et brick ), bouillon kub, Viandox Sauces Jus de légumes		Potage « maison »
Plats cuisinés du commerce		Plats cuisinés « maison »
Conserves de légumes		Légumes frais ou surgelés non cuisinés
Conserves de poissons ou de viandes, Viandes et poissons fumés et séchés		Viandes et poissons frais ou surgelés nature
Beurre ½ sel ou salé Margarine ½ sel		Beurre doux Margarine
Moutarde, cornichons, olives, anchois...		Condiments sans sel Bornibus (après avis médical ) : moutarde, cornichons, ketchup
	Levure chimique	Levure de boulanger
Comprimés effervescents, bicarbonate de soude		
Eaux gazeuses : Vichy, Badoit, Quézac, Arvie...		Eaux gazeuses : Perrier, Vitelloise, Salvétat ou à teneur en sodium (Na+) < 50 mg/litre

***Vous pouvez consommer 4 parts par jour d'aliments contenant du sel, à choisir dans la liste ci-dessous, et à répartir sur la journée.***

**1 part** = 1 gramme de sel de table

- 80g pain salé ou 10 biscottes salées
- 30g corn flakes
- 1 croissant ou 100g brioche
- 100g biscuits secs type Petit Beurre ou galette St Michel
- 1 part de gâteau maison avec levure chimique

- 40g fromage
- 50g jambon blanc
- 50g pâté ou mousse de foie ou rillettes
- 20g saucisson sec
- 50g boudin
- 50g saucisse ou merguez
- 80g foie gras

- 6 huîtres (sans l'eau)
- ½ l de moules ou coques crues\*
- 100g net crabe ou langoustines\*
- 100g net coquilles St Jacques\*
- 80g thon en conserve au naturel

- 50g beurre ½ sel

\*cuits sans sel

# COMMENT AGREMENTER LES PREPARATIONS CULINAIRES ?

## Conseils de cuisson

Pour développer au maximum la saveur des aliments, et pour stimuler l'appétit, il sera indispensable de bien choisir le mode de cuisson et de s'attarder sur la présentation des plats.

En général, éviter les cuissons à l'eau, sinon l'aromatiser au maximum et prendre des volumes très limités. Préférer les cuissons à la vapeur, à l'étouffée, braisées, rôties et les fritures.

Utiliser largement les aromates qui réhaussent le goût des aliments privés de sel, et soigner l'assaisonnement.

## Aromates

**Epices** : poivre, paprika, piment, noix de muscade, 4 épices, harissa...

**Herbes aromatiques** : persil, estragon, cerfeuil, basilic, thym, laurier, ciboulette, sarriette, romarin, marjolaine...

**Légumes et fruits aromatiques** : ail, oignon, échalote, citron, champignons frais...

**Vinaigre**

## Condiments sans sel (après avis médical)

vendus en pharmacie, parapharmacie ou magasin diététique.

Sel sans sodium (Bouillet, Asel, Sel'Bis, Xal...)

Moutarde sans sel, cornichons sans sel, câpres sans sel, ketchup sans sel (Bornibus...)

## Corps gras

Dans les préparations sans sel, l'adjonction de beurre doux, de crème fraîche ou d'huile d'olive améliorent le goût.