Mon alimentation

SANTÉ facile

Marie-Laure André

Anti-AVC

60 recettes

jouvence SANTÉ

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Spécial sportifs, Juliette Benedicto

Pauvre en FODMAPs, Julie Delorme

Spécial grossesse, Céline Touati

Anti-candida, Alice Greetham

Brûler les graisses durablement, Céline Touati

Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Curcuma & gingembre : mes épices miracles, Alessandra Moro Buronzo

Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Marion Kaplan

Acido-basique, Christopher Vasey

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-151-6

Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier
Mise en pages : Stéphanie Roze
Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Marie-Laure André est diététicienne-nutritionniste depuis une vingtaine d'années. Elle a longtemps travaillé au sein d'un groupe hospitalier, notamment en soins intensifs cardiaques et en neurologie. Passionnée par la cuisine saine et gourmande, elle partage ses connaissances et ses recettes dans ses livres pratiques et sur son blog. Elle anime également un site Internet de coaching minceur et santé. Elle vit dans le sud de la France, avec son mari et leur fille.

Site de l'auteure : www.igbas.com
Un site de coaching complet pour apprendre à manger sainement.

Blog de l'auteure : www.passionnutrition.com
Le blog du site, avec de nombreuses recettes gourmandes !

De la même auteure aux Éditions Jouvence :
Mon alimentation santé facile : Index glycémique bas
L'Index glycémique – Le guide minceur et santé
Les Additifs alimentaires
Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation

Sommaire

L'AUTEURE 3

INTRODUCTION 9

1re partie
Comment prendre soin de ses artères ?

QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT VASCULAIRE ? 14

LA VÉRITÉ SUR LE CHOLESTÉROL 16

LES FACTEURS DE RISQUE 19

LA PRÉVENTION PAR L'ALIMENTATION SAINE 24

EXEMPLES DE MENUS 35

2de partie
Recettes santé anti-AVC

PETITS DÉJEUNERS 37

Boisson citron, gingembre et miel 40

Smoothie banane-kiwi 41

Smoothie aux fruits rouges 42

Matcha latte au lait d'amande 43

Pain intégral à l'épeautre 44

Pancakes 46

Crêpes 47

Bowl cake aux myrtilles 48
Muesli aux fruits secs 49
Confiture de rhubarbe aux épices 50
Pâte à tartiner chocolat-coco 51

ENTRÉES ET PLATS PÂTISSIERS 53
Soupe de champignons 54
Velouté de lentilles corail 55
Velouté de courgettes au curcuma 56
Gaspacho de tomates, poivron, ananas 57
Caviar d'aubergines 58
Tzatziki 59
Houmous 60
Salade de carottes crues aux groseilles 61
Salade grecque 62
Taboulé de sarrasin 63
Rillettes de sardines 64
Pizza jambon-fromage 65
Quiche oignons-roquefort 66
Tarte aux endives et aux noix 68
Tarte au thon 70

PLATS ET LÉGUMES 73
Steak haché à l'orientale 74
Tartare de bœuf à la coriandre 75
Rôti de porc farci aux pruneaux 76
Tajine de poulet abricots-amandes 78
Nuggets de poulet aux noix de cajou 80
Chili sin carne 82
Papillote de saumon aux poireaux 84
Tartare de poisson blanc à la mangue 86
Steak de thon mariné aux épices 88
Œufs muffins aux légumes 90
Galettes aux flocons d'orge 91
Boulettes de lentilles 92
Cocotte de lentilles vertes 94
Spaghettis au pesto 96
Risotto de sarrasin 98
Frites de patate douce au parmesan 100

Barigoule d'artichauts 101
Galettes de chou-fleur 102
Galettes de courgettes au parmesan 104
Tian de légumes 106

DESSERTS ET GOURMANDISES 107
Papillote de pomme et poire aux épices 108
Salade d'oranges 109
Compotée de poire à l'hibiscus 110
Yaourts au soja maison 111
Pannacotta aux fruits rouges 112
Flan au chocolat 113
Verrines de fruits aux pistaches 114
Moelleux aux noisettes 115
Biscuits sarrasin-avoine 116
Cake aux fruits secs 118
Financiers aux amandes 119
Gâteau aux pommes 120
Carrés fruités à la mangue 121

CARNET D'ADRESSES 122

BIBLIOGRAPHIE 123

Introduction

Les accidents vasculaires regroupent les accidents cardiaques (infarctus du myocarde, angor…) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Ils représentent en France une des principales causes de mortalité et de handicap. Les facteurs de risque sont multiples : hypertension artérielle, tabac, sédentarité, surpoids, troubles lipidiques sanguins, mais aussi, et surtout, une mauvaise alimentation.

Les liens entre la nutrition et la santé sont aujourd'hui clairement établis. Une bonne hygiène de vie permet d'agir directement sur la plupart des facteurs de risques vasculaires : elle permet de réduire l'hypertension, de corriger les troubles lipidiques sanguins ou de faciliter la perte de poids… et de prévenir ainsi efficacement les accidents vasculaires.

Je vous propose de découvrir dans cet ouvrage une nouvelle façon de manger, plus saine, plus savoureuse, plus riche en nutriments essentiels, et surtout, protectrice de vos artères. Grâce à une modification progressive de vos habitudes alimentaires, vous réduirez fortement vos risques d'accidents vasculaires, qu'ils soient cérébraux ou cardiaques.

Ce type d'alimentation, c'est le « régime » méditerranéen. Riche en fibres, en composés antioxydants, en graisses végétales, et pauvre en graisses animales et en aliments transformés, cette alimentation n'est pas seulement bénéfique pour les artères, elle l'est pour tout l'organisme et aide à rester en forme sur le long terme. Plus qu'un « régime », c'est tout un art de se nourrir ! Alors, n'hésitez plus : mettez dans votre assiette des aliments protecteurs

à haute valeur nutritive, modifiez peu à peu vos habitudes et testez les recettes qui suivent.

Je vous invite à découvrir aussi mon blog (www.passionnutrition.com), mon site de coaching minceur et santé (www.igbas.com), mais aussi les différents réseaux sociaux où je partage mes essais culinaires gourmands, et à me faire part de vos propres expériences.

Bonne lecture !

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.

1re partie

Comment prendre soin de ses artères ?

Qu'est-ce qu'un accident vasculaire ?

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

L'AVC, appelé parfois « attaque cérébrale », est une défaillance de la circulation sanguine à l'intérieur du cerveau, qui entraîne la mort de cellules cérébrales. Il affecte une zone plus ou moins étendue du cerveau et survient à la suite d'une obstruction ou de la rupture d'un vaisseau sanguin. On distingue les AVC hémorragiques des AVC ischémiques :

- l'AVC ischémique (ou infarctus cérébral) survient quand un caillot bouche l'artère cérébrale ; il représente 80 % des AVC ;
- l'AVC hémorragique, moins fréquent, est un saignement dans une zone du cerveau, dû à une rupture d'un vaisseau sanguin ; un hématome survient et comprime la zone du cerveau atteinte.

Les symptômes d'un AVC surviennent de façon brutale (liste non exhaustive) :

- trouble de la parole ou difficulté à s'exprimer ;
- paralysie ou faiblesse musculaire dans un membre (bras ou jambe) ;
- vision trouble soudaine ou perte de la vue d'un œil ;
- perte de la sensibilité de la face ;
- trouble soudain de l'équilibre.

L'INFARCTUS

L'infarctus correspond à la nécrose (ou destruction) d'une partie du muscle

cardiaque, en rapport avec un manque d'oxygène.

Le cœur est un muscle qui a besoin d'oxygène pour assurer son rôle de pompe. Ce sont les artères coronaires qui apportent au muscle cardiaque (myocarde) cet oxygène indispensable à son fonctionnement. La crise cardiaque se produit quand une des artères coronaires est obstruée et ne peut plus alimenter le cœur en oxygène.

Quand une artère coronaire est partiellement bouchée, on parle d'angine de poitrine, appelée aussi angor. Elle survient surtout quand les besoins en oxygène du muscle cardiaque sont augmentés, ce qui est le cas au cours d'un effort physique.

Les symptômes d'un infarctus sont variables (liste non exhaustive) :

- douleur diffuse dans la poitrine, sensation d'écrasement ou d'oppression ;
- essoufflement ;
- douleur irradiant dans l'épaule, le bras gauche, le cou, la mâchoire, voire même le dos ;
- nausées, vomissements ;
- malaise ;
- vertiges.

COMMENT SE BOUCHE UNE ARTÈRE ?

Une artère se bouche généralement à cause de la formation de plaques d'athérome dans sa paroi. Ce phénomène s'appelle l'athérosclérose. La grande majorité de ces plaques, composées essentiellement de lipides (graisses), est stable, mais il arrive qu'au fil du temps, une d'entre elles s'épaississe et provoque une déchirure dans la paroi de l'artère, ce qui crée un caillot de sang. Selon la localisation de la plaque d'athérome (artère irriguant le cœur, le cerveau ou les jambes), une artère qui se bouche provoque un infarctus, une artérite des membres inférieurs ou un accident vasculaire cérébral.