



Nutrition

LE RÉGIME CRÉTOIS, LA RÉFÉRENCE POUR PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES !

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache,
médecin nutritionniste

THÉORIE

Le régime crétois ou régime méditerranéen fait office de référence en termes de prévention cardiovasculaire.

Une étude publiée en 2013 a démontré que les patients à haut risque cardiovasculaire ayant suivi scrupuleusement le régime méditerranéen ont **réduit leur risque de mortalité cardiovasculaire de 30%**. (étude PREDIMED - Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet, R. Estruch and al, NEJM, 25 février 2013)

Le régime méditerranéen est donc **un allié de taille** dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires grâce à sa composition et aux bénéfices suivants :

Antioxydants	Luttent contre l'athérosclérose*, point de départ des maladies cardiovasculaires
Minéraux	Contribue à la régulation de la pression artérielle
Fibres	Régulent le cholestérol, le taux de sucre dans le sang et favorisent la satiété
Oméga 3	Régule le cholestérol
Magnésium	Permet de maintenir un rythme cardiaque régulier
Calcium	Contribue à la régulation de la pression artérielle en agissant sur les muscles des artères
Acides gras mono-insaturés	Régulent le cholestérol
Vitamines B	Combattent l'excès de stress

*épaississement et durcissement de la paroi des artères.



Nutrition

LE RÉGIME CRÉTOIS, LA RÉFÉRENCE POUR PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES !

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache,
médecin nutritionniste

PRATIQUE:

Adoptez le régime crétois en usant et abusant des aliments qui le composent :

• FRUITS ET LÉGUMES :

- Riches en fibres
- Riches en antioxydants
- Riches en minéraux



Ce qu'on conseille : jetez-vous sur les fruits et légumes crus, cuits ou secs à raison de 7 portions par jour !

• MATIÈRES GRASSES ANIMALES :

- Oméga 3



Ce qu'on conseille : tournez-vous vers les poissons gras : saumon, hareng, sardine, maquereau et les viandes maigres...

• MATIÈRES GRASSES VÉGÉTALES :

- Oméga 3
- Acides gras mono-insaturés*



Ce qu'on conseille : assaisonnez vos salades d'huile de colza et d'olive.

• FOCUS SUR L'HUILE D'OLIVE :

- Oméga 3
- Acides gras mono-insaturés



Ce qu'on conseille : remplacez le beurre par l'huile d'olive, véritable pierre angulaire du régime crétois.

• SUCRES LENTS COMPLETS :

- Minéraux et vitamines du groupe B
- Fibres



Ce qu'on conseille : privilégiez le pain complet, les céréales complètes, les pâtes complètes...

• OLÉAGINEUX :

- Oméga 3
- Fibres
- Magnésium
- Calcium



Ce qu'on conseille : lors de la collation de 17h, mangez quelques amandes, noix ou noisettes ! (petite poignée de 7/8)



Absents du régime crétois et mauvais pour le cœur, limitez votre consommation de:

- Beurre
- Sucre
- Viandes rouges (max. 2 fois/semaine)
- Produits laitiers à base de lait de vache

avec le soutien de la

Fondation
CNP ASSURANCES 

Sauvez le  des femmes

www.ajila.org


AJILA
www.ajila.org