

8 points

2. Éducation nutritionnelle des patients

L'unité de rééducation cardiovasculaire accueille les patients, pris en charge par une équipe pluridisciplinaire (cardiologue, kinésithérapeute, diététicien, infirmier et psychologue...) pour une durée de 3 semaines.

La prise en charge diététique comprend des actions d'éducation nutritionnelle mises en œuvre lors de :

- consultations individuelles ;
- séances collectives alternant interventions théoriques interactives et ateliers pratiques de techniques culinaires.

Ces actions ciblent :

- l'équilibre alimentaire ;
- le choix des matières grasses et les aliments protecteurs sur le plan cardiovasculaire ;
- le contrôle du sodium ;
- le décryptage des étiquettes.

1. La diététicienne prévoit une intervention sur le choix des matières grasses et les aliments protecteurs sur le plan cardiovasculaire. Présenter en les explicitant les points essentiels à aborder au cours de cette séance.

2. L'un des ateliers de techniques culinaires porte sur l'utilisation des matières grasses. Son objectif est de permettre aux patients de réaliser chez eux des préparations simples.

Proposer 3 exemples de préparations répondant à cet objectif (1 entrée froide, 1 entrée chaude et 1 plat principal). Justifier vos choix de matières grasses sur les plans qualitatif et quantitatif.

2. Éducation nutritionnelle des patients

1. Les points essentiels à aborder par la diététicienne concernant une intervention sur le choix des matières grasses et les aliments protecteurs sur le plan cardiovasculaire sont les suivants.

Les différentes matières grasses pouvant être utilisées

Les margarines

Privilégier les margarines exclusivement à base d'huiles végétales (tournesol, olive, arachide, maïs...) et éviter les margarines « ordinaires ». Les utiliser à raison de 5 à 15 g par portion, soit à cru pour des tartines ou en friture plate.

Le beurre

Le beurre n'est pas supprimé mais étant riche en acides gras saturés de type laurique, myristique, palmitique et en cholestérol, il doit être consommé avec parcimonie (5 à 15 g par jour) et toujours utilisé à cru.

La crème

La crème étant la matière première du beurre, celle-ci doit être mise en équivalence avec ce dernier : 30 g de crème (1 càs) équivaut ainsi à 10 g de beurre.

Les huiles

- **Huiles sources d'acides gras saturés** (palme, coprah-noix de coco, huiles hydrogénées) : ces huiles ne se consomment pas en tant que telles mais sont intégrées au sein des préparations industrielles (pâtisseries, viennoiseries, biscuits...). Étant pauvres en insaturations, elles doivent être évitées le plus possible.
- **Huiles sources d'acides gras insaturés** : ces huiles doivent être consommées quotidiennement, l'idéal étant de choisir parmi chacune des 3 catégories suivantes :
 - huiles sources d'acides gras mono-insaturés (olive, arachide, colza, noisette, sésame, maïs) ;
 - huiles sources d'acides gras oméga 6 (tournesol, germes de blé, pépins de raisins, noix, maïs, soja, sésame, carthame) ;
 - huiles sources d'acides gras oméga 3 (noix, colza, soja, germes de blé).

Rappel

Chaque corps gras possède une température critique de chauffage au-delà de laquelle il se décompose en donnant naissance à des produits d'altération instables appelés des peroxydes. Cette dégradation thermo-oxydative a lieu au niveau des doubles liaisons des acides gras insaturés de par leur grande vulnérabilité. Les peroxydes appartiennent à la famille des radicaux libres responsables d'altération et de vieillissement prématurés et de l'oxydation du LDL-cholestérol impliqué dans l'athérosclérose. Il faut savoir que plus un corps gras est insaturé, plus sa température critique est faible, plus il sera instable au chauffage et plus le risque de peroxydation est élevé. En pratique, cette température critique doit donc être utilisée afin de connaître les températures maximales de chauffage des huiles alimentaires et de respecter leur fragilité lors des traitements thermiques. Ainsi, pourront être utilisées :

- l'huile d'arachide car celle-ci est très stable à la chaleur et supporte des températures de 200-210 °C. On peut donc l'utiliser une douzaine de fois en friture profonde ;
- l'huile de palme, elle aussi, est certes stable au chauffage mais sa richesse en acides gras saturés la déconseille en utilisation prolongée de par leurs effets néfastes sur la santé et du fait que sa production devient à l'origine du déboisement de la planète ;

Focus

Les margarines ordinaires type Végétaline® sont souvent hydrogénées et riches en acides gras trans.

Attention

Si la crème est allégée, veiller à ne pas trop augmenter les quantités mais à bien respecter les équivalences.

Conseil

Penser à argumenter les réponses par des exemples concrets dans les questions d'éducation nutritionnelle.

Focus

À noter que l'huile de pépins de raisin étant un peu plus fluide et de saveur caractéristique, elle est employée plus spécifiquement pour la fondue bourguignonne.

Rappel

D'une manière générale, les végétaux sont sources de fibres à propriété hypocholestérolémiante.

Attention

Veiller toujours à vérifier la provenance des poissons à l'achat, le meilleur choix actuel étant des poissons d'élevage issus de l'agriculture biologique.

Conseil

Bien lire la question et justifier le choix des matières grasses qualitativement (type d'ajout et intérêts nutritionnels) ainsi que quantitativement (grammage de chaque corps gras).

- l'huile d'olive vierge est performante à chaud en friture plate grâce à sa forte teneur en acide oléique ;
- les huiles de tournesol, de maïs et de pépins de raisin raffinées sont utilisables pour fritures profondes mais avec huit bains au maximum, leur teneur en acides gras insaturés leur conférant, à température élevée, une stabilité inférieure aux huiles précédentes.

Les huiles riches en acide alpha-linolénique (c'est-à-dire en contenant plus de 2 % telles que l'huile de soja ou de colza), même si de température critique assez élevée, dégagent lors du chauffage une odeur désagréable car elles sont plus sensibles à la peroxydation. C'est pourquoi ces huiles sont impropres à la friture. Quant au beurre, aux margarines standard, aux corps gras allégés et aux autres huiles d'assaisonnement, ceux-ci ne supportent pas d'être chauffés trop fortement à cause de leur point de fumée relativement bas. Il est donc recommandé de les utiliser crus, fondus ou pour des techniques de cuisson dont la température ne dépasse pas 120 °C (cuisson à basse température sous vide, à l'étuvée ou à l'étouffée par exemple). De plus, la présence d'eau dans certains de ces corps gras est dangereuse car elle entraîne des projections.

Les autres aliments protecteurs sur le plan cardiovasculaire

- Les végétaux sources de *β-carotène* (essentiellement les végétaux rouge orangé comme l'abricot, le melon, la pastèque, la mangue, la pêche, le brugnon, la nectarine, la carotte, la tomate, et les végétaux verts comme les épinards, certaines salades telles que le pissenlit, le cresson, la mâche, la chicorée, certains choux tels que le chou vert, le brocoli, les choux de Bruxelles, le poireau, les petits pois, les haricots verts, les asperges, la courgette), de *vitamine C* (essentiellement kiwis, agrumes, fraises, framboises, groseilles, melon, mangue, brugnon, nectarines, choux de Bruxelles, chou vert, chou-fleur, chou rouge, chou blanc, brocoli, poivron).
- Les céréales complètes et les légumes secs car ils sont riches en fibres.
- Les poissons riches en oméga 3 (saumon, maquereau, hareng, sardines...).
- Tout ceci associé aux huiles végétales qui représentent notre principale source de vitamine E.

C'est pourquoi il est fortement conseillé de respecter les quantités et/ou les fréquences de consommation recommandées, à savoir :

- au moins 400 g de légumes par jour (soit une entrée de 100 à 150 g de légumes et un accompagnement d'environ 250 g) ;
- 2 à 3 portions de fruits par jour (soit 150 g de fruits moyennement sucrés, 100 g de fruits sucrés et 300 g de fruits acides) ;
- au moins deux fois par semaine des légumes secs ;
- le plus souvent possible des céréales complètes (pains complets, pains au son, pâtes/riz complets ou semi-complets...) ;
- une fois par semaine un poisson riche en oméga 3 ;
- tous les jours une quantité suffisante (de 20 à 40 g environ) d'huiles variées.

2. Voici trois exemples de préparations simples (une entrée froide, une entrée chaude et un plat principal).

- **Préparation n° 1** (entrée froide) : poivrons marinés à l'huile d'olive (10 mL) apportant une source d'omégas 9 qui sont hypocholestérolémiants.
- **Préparation n° 2** (entrée chaude) : salade de lentilles tièdes à l'huile de noix (10 mL) apportant une source d'omégas 3 qui sont hypotriglycéridémiants et qui permettent le bon fonctionnement cardiaque.

- **Préparation n° 3** (plat principal) : filet mignon de veau au four et tomates provençales : les tomates provençales sont cuites avec de l'huile de tournesol (10 mL) apportant une source d'oméga 6 qui sont hypocholestérolémiantes et qui assurent une bonne fluidité du sang. Les trois types d'acides gras insaturés sont représentés, ce qui assure bien une variété des matières grasses végétales utilisées et ceci à des quantités raisonnables correspondant aux recommandations.