

Ma diet m'a dit #MDMD **AVC**



4 minutes. C'est l'intervalle qui sépare chaque Accident Vasculaire Cérébral en France.

1, c'est le nombre fétiche de l'AVC. Habitué aux marches du podium, l'AVC est la première cause de handicap physique acquis chez l'adulte, la première cause de mortalité chez la femme, la deuxième chez l'homme et enfin, la deuxième cause de démence chez les adultes.

L'AVC, c'est une interruption soudaine de l'apport sanguin au cerveau.

Il est grand temps de montrer à l'AVC que nous aussi, on peut s'occuper de nos artères cérébrales. Zoom sur vos a(rmes)liments de combat.

Ah ! Monsieur, Madame, **et l'AVC, c'est quoi ?**

Vous avez déjà vu un évier bouché. L'eau ne peut plus passer. C'est exactement ce qu'il se passe lors d'un infarctus cérébral, un **caillot de sang bouche une artère** et interrompt la circulation du sang jusqu'au cerveau.

Comme pour les embouteillages, **ces dépôts réduisent puis bloquent la circulation de nos flux sanguins vers notre cerveau**. Pour filer la métaphore, ce sont certains de nos modes de vie ou certaines de nos pathologies qui créent des "bouchons" dangereux dans nos autoroutes corporelles. En effet, l'hypertension artérielle, le taux élevé de cholestérol, le diabète, la sédentarité, l'excès d'alcool sont des **facteurs de risques de l'AVC**.

Dans les embouteillages, la seule lueur, c'est d'en sortir. Pour l'AVC, c'est tout pareil. La lumière ? Elle se trouve dans une **nouvelle habitude de vie par la nutrition**. Zoom sur les aliments à chouchouter.





➤ Changer ses habitudes alimentaires tranquillement #MDMD

On ne le répète jamais assez, **vosre nourriture est vosre élixir de jouvence et de bonne santé**. Bien sûr il y a les autres : la génétique, les aléas et les exceptions. Si on commençait par changer les choses qui sont à notre portée ? Allons-y !

Pour protéger son cerveau et ses vaisseaux, on privilégie une alimentation saine !

Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ? C'est tout simple : on remplace les mauvaises graisses (acides gras saturés) par les bonnes (acides gras insaturés), on équilibre le reste et hop, le tour est joué ! **Voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD)**

- ➔ On privilégie les **huiles de colza et de noix** pour l'assaisonnement (à conserver au réfrigérateur après ouverture) et l'**huile d'olive** pour la cuisson.
- ➔ On déguste des **avocats, des noix, des amandes, des noisettes, des graines de lin** et autres gourmandises (sans sel ajouté).
- ➔ On ajoute des **fibres** dans son alimentation : le pain complet, les céréales (avoine, riz complet, quinoa...), les légumineuses (haricots rouges, pois chiches...) ou les fruits et légumes.
- ➔ On chouchoute ses envies de **maquereaux, de sardines et autres poissons gras** comme on aime, 1 fois par semaine.
- ➔ On **limite l'apport de cholestérol en réduisant** la consommation de viandes grasses (côte de bœuf, travers de porc...), de charcuteries (saucisson, lardons...), les abats (foie...), les matières grasses d'origine animales (crème fraîche, beurre), les œufs, les fruits de mer (crevettes) sans oublier les produits industriels riches en graisses, en sel et sucres (biscuits apéritifs, gâteaux...)
- ➔ On consomme des **fruits et légumes** 5 fois par jour.
- ➔ On boit **1,5 L d'eau**, par petite gorgée, tout au long de la journée.
- ➔ On limite au maximum sa consommation **d'alcool**, avec 10 unités d'alcool par semaine, au moins 2 jours sans et pas plus de 2 verres par jour.

En complément, on gère son **stress**, on maintient une **activité physique régulière** et enfin on fume moins ou on jette carrément le paquet, même la cigarette électronique.

Tout commence par la santé : chérissez là !

Un dernier mantra pour la route ?

**Manger sain, Bouger beaucoup,
la clé pour une santé de fer !**