

# Modification du mode de vie dans la prise en charge du risque cardio-vasculaire (RCV)

✚ Les modifications du mode de vie sont recommandées en première intention, pour chaque sujet, quel que soit son RCV

Pour diminuer fortement le RCV, il est recommandé d'encourager :

## 1- Une alimentation de type méditerranéen

- Consommation :
  - de poisson 2 à 3 fois par semaine
  - d'aliments riches en polyphénols, en vitamines et caroténoïdes à effet antioxydant (fruits, légumes, huile d'olive vierge)
- 5 fruits et légumes par jour
- Diminution de l'apport de sel.

## 2-Activité physique



- Il est recommandé de lutter contre la sédentarité, de promouvoir l'activité physique et d'encourager l'activité sportive.
- Il est recommandé que les adultes pratiquent un exercice physique régulier pendant au moins 30 mn la plupart des jours de la semaine

✚ En cas de bilan lipidique perturbé c'est-à-dire hypercholestérolémie et/ou hypertriglycéridémie il faut :

## 1- Réduire les acides gras saturés

d'origine animale (viande, fromage, beurre) ou végétale (huile de palme, viennoiseries, pâtisseries, biscuits)

## 2- Privilégier les acides gras insaturés

d'origine animale (volaille) et végétale (source d'oméga 3 comme l'huile d'olive, d'oméga 6 et 3 comme huile de colza, de noix, soja, margarine avec oméga 6-3-9)

### Remarques :

- Les produits laitiers ne sont pas associés à une élévation du RCV
- La viande rouge est associée à une augmentation du RCV et sa consommation doit être modérée
- La consommation d'alcool doit être fortement découragée
- Les compléments alimentaires à base de levure de riz rouge contiennent de la nomacoline K appelée lovastatine et ne doivent pas être utilisés en substitution ou association avec une statine.

Source : HAS février 2017