



Les maladies
cardiovasculaires

À votre santé !

Vous disposez librement, heureusement d'ailleurs, de votre propre corps. Bien entendu, cela implique une certaine responsabilité. Tout ce que vous mangez et buvez a une influence sur le mécanisme. « On devient ce qu'on mange », un dicton plus que jamais d'actualité.

Un dirigeant ne peut exercer correctement sa fonction que s'il prête une oreille attentive – à son corps, dans ce cas-ci – et s'il reçoit les bonnes informations pour prendre ses décisions. Cependant, les médias nous inondent souvent d'informations contradictoires à propos de l'alimentation et de son influence sur notre organisme. Notre charte santé « Le goût des saveurs, le plaisir du bien-être » nous sert non seulement de fil conducteur pour proposer des plats sains et équilibrés, mais elle nous permet également d'informer nos clients sur cette thématique.

Sodexo vous informe par le biais d'affiches sur la composition des repas, sur les aliments et sur l'indice de masse corporelle (IMC) et les conseils pour bouger. N'oublions pas non plus le Vitality corner dans votre entreprise, où un diététicien répond à vos questions alimentaires sur un stand d'information installé dans votre restaurant. La brochure « Les maladies cardiovasculaires » fait partie d'une série de livrets pratiques qui abordent tous un thème diététique. Rédigés dans un langage clair et étayés des chiffres nécessaires, ces livrets sont truffés de trucs et astuces que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

Les maladies cardiovasculaires sont souvent dues à la piètre qualité de notre style de vie. Autrement dit, elles entrent dans la catégorie des maladies de civilisation. Les principaux coupables : une main trop lourde sur le sel ou la consommation de mauvaises graisses, qui font grimper la tension artérielle et la cholestérolémie. Découvrez dans cette brochure comment vous protéger contre ces dangers. Moteur de notre organisme, notre cœur mérite notre attention.



Michel Croisé
CEO de Sodexo



A. INTRODUCTION

Comme chacun le sait, il est important d'avoir une alimentation saine. Une mauvaise alimentation est l'un des premiers facteurs expliquant l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Le saviez-vous ?

Les maladies cardiovasculaires figurent parmi les plus importantes causes de mortalité en Belgique. Il s'agit en effet de la première cause de mortalité chez les femmes et de la deuxième chez les hommes (après le cancer). Un Belge sur trois décède ainsi des suites d'une maladie cardiovasculaire.

Grâce à une hormone protectrice, les femmes sont beaucoup mieux protégées contre les maladies cardiovasculaires que les hommes, du moins jusqu'à la ménopause. Mais une fois celle-ci passée, ce risque augmente également pour les femmes.

Toutefois, ne nous alarmons pas, certaines bonnes habitudes permettent de fortement limiter le risque de contracter une maladie cardiovasculaire. Il est possible, en effet, de réduire ce risque de 80 % ! Et ce, tant chez les femmes que chez les hommes.

Qu'est-ce que l'athérosclérose ?

Les vaisseaux sanguins sains présentent des parois bien lisses. Or, le fait de fumer ou d'avoir une tension artérielle élevée peut les endommager, et c'est à ces endroits que peut venir se fixer le cholestérol, ce qui rendra le vaisseau sanguin plus étroit. C'est ce qu'on appelle l'athérosclérose. Une de ses conséquences est qu'une trop faible quantité de sang, et donc d'oxygène, arrivera au cerveau ou au cœur et ce manque d'oxygène peut déboucher sur un infarctus, une attaque d'apoplexie ou d'autres troubles vasculaires.



Le saviez-vous ?

- ❖ Votre cœur bat environ 100 000 fois par jour, 35 millions de fois par an et 2,5 milliards de fois au cours d'une vie moyenne. Il fait par ailleurs circuler pas moins de 10 000 litres de sang par jour.
- ❖ Le cœur est le centre d'un énorme système composé d'artères, de veines et de vaisseaux capillaires. Tout ce système de vaisseaux sanguins mesure environ 96 000 km (l'équivalent de deux tours du monde) mais il ne faut que 20 secondes pour pomper le sang dans tout le système vasculaire.
- ❖ Le cœur est aussi grand qu'un poing serré et pèse environ 250 grammes.

Votre cœur est au centre de tout. Il pompe le sang via les artères afin de fournir de l'oxygène et des nutriments à toutes les cellules de votre corps. Il s'agit donc d'un organe à la fois fragile et puissant.

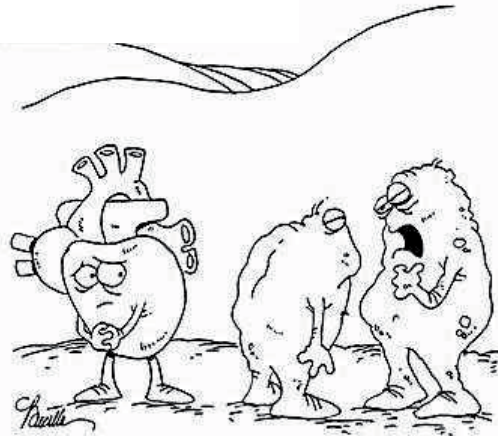
B. QUELS SONT LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE RISQUE ?

- Le cholestérol
- Une tension artérielle trop élevée
- L'obésité
- Le tabac
- Le manque d'exercice
- Le stress

1. Le cholestérol

Outre le tabac et une tension artérielle élevée, le taux de cholestérol dans le sang est un des plus importants facteurs pouvant engendrer l'athérosclérose. Notre taux de cholestérol est certes un élément héréditaire mais notre alimentation l'influence aussi. L'alimentation « occidentale » typique, riche en graisses et en cholestérol, peut donc largement influencer l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Le cholestérol est une substance grasse présente dans le sang et nécessaire à la création des cellules de notre corps et des hormones. Notre corps extrait le cholestérol de l'alimentation, mais il est également produit par le foie. En règle générale, le corps produit juste la quantité de cholestérol nécessaire pour assurer son bon fonctionnement.



"Now, remember the routine. You're good cholesterol and I'm bad cholesterol."

Mesurer son taux de cholestérol

Il est possible de déterminer son taux de cholestérol grâce à un examen sanguin. Ce taux peut fortement varier, c'est pourquoi il est préférable de réaliser deux à trois examens sanguins espacés d'au moins une semaine chacun. Cet examen sanguin permet de différencier le taux de LDL (lipoprotéine de faible densité) du taux de HDL (lipoprotéine de haute densité). Les HDL représentent le « **bon** » cholestérol, qui renvoie le surplus de cholestérol vers le foie, où il est éliminé. Les LDL représentent quant à elles le « **mauvais** » cholestérol, qui assure le transfert du cholestérol du foie vers les cellules et, en cas de surplus, le cholestérol risque de venir s'attaquer aux parois des vaisseaux sanguins.

Si votre médecin examine vos résultats sanguins, il tiendra également compte d'autres facteurs tels que l'hérédité, l'âge, le sexe, le mode de vie (sport) et l'accoutumance au tabac. Il se peut donc que vous et votre collègue ayez exactement le même taux de cholestérol et que ce dernier soit jugé « bon » pour l'un et « trop élevé » pour l'autre.



Graisses saturées et insaturées

Comme nous l'avons déjà signalé, adopter un mode de vie équilibré et maintenir un poids sain permettent de diminuer le risque de souffrir un jour d'une maladie cardiovasculaire.

Le rapport le plus important et le plus étudié à cet égard est certainement celui existant entre les graisses présentes dans l'alimentation et l'apparition de maladies cardiovasculaires. La quantité de graisses présentes dans la nourriture que nous consommons y joue un rôle de premier ordre. En Belgique, ce taux est élevé puisqu'il représente environ 38 % de l'énergie totale alors que la quantité recommandée est de maximum 30 %. Outre la teneur totale en graisses de notre alimentation, le type de graisses consommées a également de l'importance. Il convient en effet de distinguer les acides gras saturés et insaturés.

Les acides gras saturés augmentent le taux de mauvais cholestérol dans le sang tandis que les acides gras insaturés ont un effet positif.

Les acides gras saturés sont surtout présents dans la viande, par exemple le porc et le bœuf, les produits laitiers tels que le lait, le beurre et le fromage mais aussi les produits préparés comme les tartes, les biscuits et les pâtisseries.

Les acides gras insaturés diminuent, quant à eux, le taux de cholestérol dans le sang. Les acides gras polyinsaturés et mono-insaturés ont tous deux une influence positive. Comme vous l'aurez compris, les acides gras insaturés sont meilleurs que les acides gras saturés, il convient donc d'en consommer différents types et en suffisance. Nous ne le répèterons jamais assez : variez votre alimentation. On retrouve les acides gras polyinsaturés dans l'huile de tournesol, de maïs, de soja, de safran, les margarines et les minarines qui présentent une forte teneur en acides linoléiques, les noix (surtout les châtaignes, noix, etc.) et les poissons gras. On retrouve par contre les acides gras mono-insaturés dans l'huile d'olive, l'huile d'arachide, les noix (surtout les amandes, les noix de cajou, les noisettes, les cacahuètes) et les avocats.

Les triglycérides

Ce que nous appelons graisse corporelle n'est en fait rien d'autre qu'une accumulation de triglycérides. Les triglycérides se présentent non seulement sous forme de graisse mais circulent également dans votre sang. En cas de tension artérielle élevée, ils peuvent être très néfastes pour votre corps, mais aussi et surtout pour votre cœur.

Il est donc très important de contrôler votre taux de triglycérides pour vous protéger contre les maladies cardiovasculaires. Les diabétiques présentant un taux de triglycérides élevé courent un risque plus grand encore.

Notons toutefois que les triglycérides jouent également un rôle important dans notre corps. Ils sont par exemple essentiels pour :

- * la construction des tissus gras
- * la production de cholestérol
- * l'apport énergétique

Les omégas 3 et 6

On entend sans cesse parler des bienfaits des omégas 3 et des omégas 6. Ces éléments contribuent entre autres à conserver un cœur en bonne santé et à avoir une belle peau ! Mais en quoi consistent véritablement ces graisses ? Quel est leur rôle et dans quels produits les retrouve-t-on ?

Les omégas 3 et les omégas 6 sont des polyinsaturés (de bonnes graisses). On les appelle également « acides gras essentiels » car notre corps ne peut pas les fabriquer et doit donc les extraire de notre nourriture. Les omégas 3 aident à conserver un cœur sain tandis que les omégas 6 veillent à ce que votre taux de cholestérol conserve un niveau normal.

Les *omégas 3* peuvent être d'origine végétale ou animale. Les omégas 3 d'origine végétale sont naturellement présents dans les huiles végétales, comme par exemple l'huile de colza ou de graine de lin. Quant aux omégas 3 d'origine animale, ils se trouvent dans les poissons gras, comme par exemple le hareng, le maquereau et le saumon. Ces deux types d'omégas 3 fonctionnent différemment, il faut donc veiller à ce que notre alimentation comprenne chaque jour des omégas 3 d'origine végétale et animale.

Les *omégas 6* se trouvent dans l'huile de tournesol et dans les produits fabriqués à partir de cette huile.

Alimentation riche en cholestérol

Autrefois, les aliments riches en cholestérol, comme les œufs, les crustacés (les coquillages comme les moules contiennent à peine du cholestérol !), les rognons et le foie étaient à tort considérés comme mauvais. Et pour cause : le cholestérol présent dans l'alimentation influence beaucoup moins le taux de cholestérol dans notre sang que les graisses saturées.

Les fibres

Les fibres alimentaires peuvent également influencer le taux de cholestérol. C'est notamment le cas des fibres solubles, que nous retrouvons entre autres dans les flocons d'avoine, les fruits et les légumes et qui font baisser le taux de cholestérol.

Les produits à base de soja

Plusieurs éléments expliquent pourquoi le soja permet de faire baisser le taux de cholestérol :

- le soja est entièrement végétal et ne contient donc naturellement pas de cholestérol ;
- le soja présente une composition en acides gras favorable : peu d'acides gras saturés à éviter et beaucoup de bons acides gras insaturés ;
- les protéines du soja permettent de faire diminuer le taux de cholestérol.

La *Food and Drug Administration* (États-Unis) et la *Joint Health Claims Initiative* (Royaume-Uni) ont d'ailleurs approuvé une déclaration de santé démontrant le lien existant entre la consommation de protéines de soja et la diminution du risque d'apparition de maladies cardiovasculaires.

Ainsi, consommer chaque jour 25 grammes de protéines de soja intégrées à une alimentation pauvre en graisses saturées peut entraîner une diminution du taux de cholestérol.

Pourquoi est-il si important de contrôler son taux de cholestérol ?

Le manque d'exercice, l'accoutumance au tabac, une mauvaise alimentation, le surpoids ou encore les facteurs héréditaires sont autant d'éléments qui contribuent à l'apparition d'un taux de cholestérol trop élevé. Or, suite à un taux de cholestérol trop élevé dans le sang, les vaisseaux sanguins vont lentement se rétrécir et finalement être obstrués. Cette accumulation de cholestérol peut prendre beaucoup de temps. Suite au rétrécissement des vaisseaux sanguins, la circulation du sang vers le cœur diminue et des douleurs peuvent apparaître au niveau de la poitrine (on parle alors d'angine de poitrine). Si la circulation sanguine est fortement entravée, cela peut déboucher sur un infarctus.

Taux de cholestérol recommandé

Cholestérol total < 190 mg/dl

Cholestérol LDL < 115 mg/dl

Cholestérol HDL < 40 mg/dl

Tot. chol./HDL < 4

Triglycérides < 180

Comment savoir si mon taux de cholestérol est trop élevé ?

L'excès de cholestérol est malheureusement un problème largement répandu. Environ deux tiers de la population présentent en effet un taux de cholestérol trop élevé (>190 mg/dl). En règle générale, aucun symptôme ne se manifeste. Demander régulièrement à votre médecin de contrôler votre taux de cholestérol est donc la meilleure manière de savoir où se situe celui-ci. Notons toutefois que le risque de présenter un taux trop élevé augmente avec l'âge. Les personnes diabétiques sont également plus exposées.

CONSEILS UTILES :

Il n'est pourtant pas difficile de contrôler son taux de cholestérol. Voici quelques conseils utiles :

- Choisissez les bons types de graisses : consommez des graisses saturées avec modération.
- Consommez du lait écrémé ou demi-écrémé, des produits laitiers, du fromage et des viandes maigres tout en respectant les quantités recommandées (de manière générale, un demi-litre de lait (produit laitier), 1 à 2 tranches de fromage et 100 grammes de viande/charcuterie par jour). Nous considérons comme viandes maigres (<10 % de graisse) : le veau, le bœuf (bifteck, rosbif, bifteck haché maigre, viande pour bouillon maigre, tranches de bœuf, langue de bœuf), le porc maigre (rôti au filet, jambon fumé, filet de porc, mignonnettes de porc), la volaille (poulet, dinde), le cheval, le gibier (lapin).
- Pour beurrer votre pain, choisissez une matière grasse contenant beaucoup de graisses insaturées et pour préparer vos repas chauds, optez pour de l'huile ou une matière grasse allégée.

Comment choisir les graisses ?

- Les graisses saturées représentent 1/3 de la teneur en graisse totale maximale.
- Huile = 100 % de graisse (1 cuillère à soupe d'huile = +/- 100 kcal)
- Margarine = 65 % à 98 % de graisse
- Minarine = < ou = à 40 % de graisse

Par exemple

- Total de graisses : 75 g
- Polyinsaturés : 42 g
- Mono-insaturés : 16 g
- Graisses saturées : 16 g

75g :3 = 25 g

Graisses saturées 16g = 16g

16 g est inférieur à 25 g, donc ce type de graisse est bon.

- Mangez beaucoup de fruits et de légumes. Il est recommandé de manger chaque jour 300 grammes de légumes et deux à trois fruits.
- Ayez une alimentation variée et mangez de petites quantités.
- Prévoyez des céréales, des pommes de terre ou du riz à chaque menu. Choisissez des aliments riches en fibres.
- Les fibres contribuent en effet à diminuer le taux de cholestérol.
- Mangez souvent du poisson. Le poisson, surtout le poisson gras, contient de bonnes graisses. Mangez du poisson une à deux fois par semaine, dont au moins une fois du poisson gras (du saumon, du hareng, du maquereau, etc.).
- Limitez le cholestérol présent dans l'alimentation. Ne consommez pas plus de deux œufs par semaine et ne mangez pas d'abats plus d'une fois toutes les deux semaines.
- Fritures : 1x / 2 semaines.
- Ne consommez pas plus d'une (pour les femmes) ou de deux (pour les hommes) boissons alcoolisées par jour.
- Atteignez et conservez un bon poids. Il est recommandé de perdre du poids si l'Indice de Masse Corporelle dépasse 25 ($IMC = P/T^2$ (en m)). Si le surplus de graisse se situe à hauteur du tour de taille ($\text{♀} < 80$ cm et $\text{♂} < 94$ cm), le risque d'apparition de maladies cardiovasculaires est plus élevé.
- Consommez les produits riches en sucres avec modération.
- Ne mangez pas trop salé.
- Cessez de fumer !
- Essayez de faire 30 minutes d'exercice par jour.
- Evitez le stress et apprenez à mieux le gérer. Prenez le temps de vous détendre.
- Si malgré le respect des mesures susmentionnées votre taux de cholestérol ne diminue pas (assez), certains produits contenant des stérols ou des stanols peuvent vous être utiles (des produits à tartiner, des boissons ou encore des yaourts). Les stérols végétaux ou phytostérols et les esters de stanol ressemblent beaucoup au cholestérol mais, contrairement à celui-ci, ils ne sont pas extraits en grandes quantités des aliments. Ils freinent la présence de cholestérol dans l'intestin et augmentent les quantités de cholestérol évacuées avec les selles. Les margarines, les boissons lactées (comme par exemple le Benecol, le Becel Pro-Activ ou encore le Danacol) et d'autres produits contenant des stérols végétaux ou des esters de stanol peuvent faire diminuer le taux de cholestérol total et de mauvais LDL de 10 % en moyenne. Leurs effets peuvent déjà être constatés après trois semaines.

2. La tension artérielle

La tension artérielle est la pression exercée sur la paroi d'un vaisseau sanguin. Elle est entre autres causée par l'élasticité des vaisseaux sanguins, la quantité totale de sang présente dans le corps et l'activité du cœur.

Lors d'un battement de cœur (= contraction du myocarde), celui-ci pompe le sang dans les artères. Les artères envoient le sang vers les organes et les muscles où l'oxygène et les substances nutritives sont extraits du sang. Les veines transportent à leur tour le sang des tissus vers le cœur.

La tension artérielle est exprimée en millimètres de mercure (mm Hg) et compte deux valeurs : la tension artérielle systolique (ou tension maxima) et la tension artérielle diastolique (ou tension minima).

La tension artérielle systolique ou tension maxima est la pression la plus élevée mesurée dans les vaisseaux sanguins lorsque le cœur se contracte et que le sang est envoyé dans les artères.

La tension artérielle diastolique ou tension minima est la pression la plus faible mesurée pendant la phase de repos du cœur, lorsque le sang revient vers celui-ci et qu'il se remplit de sang.

Une tension artérielle normale au repos est inférieure à 140/90. La valeur systolique doit donc être inférieure à 140 mm Hg tandis que la valeur diastolique doit être située en dessous de 90 mm Hg.

La tension artérielle peut fortement varier pendant la journée, selon le stress, l'effort physique fourni ou encore le moment de la journée. Pendant la nuit, elle est plus basse.

Le saviez-vous ?

Dans le monde, un milliard de personnes présenteraient une tension artérielle trop élevée ou de l'hypertension !

Qu'est-ce que « l'hypertension » ?

L'hypertension est un autre terme pour « tension artérielle trop élevée ». On parle d'hypertension lorsque les parois des grands vaisseaux sanguins perdent leur élasticité, deviennent raides et que les plus petits vaisseaux sanguins se rétrécissent. Il s'agit d'un trouble fréquent. La tension artérielle augmente avec l'âge et est souvent liée à l'alimentation et au mode de vie. Les facteurs héréditaires peuvent également entrer en ligne de compte.

La tension artérielle peut différer selon la situation, c'est pourquoi on ne peut parler de tension artérielle trop élevée après un seul examen. Il faut pour cela être en présence d'une tension artérielle constamment supérieure à la normale. Il convient donc de consulter régulièrement son médecin pour pouvoir poser un diagnostic.



Quels sont les symptômes d'une tension artérielle trop élevée ?

Dans la plupart des cas, la réponse est très simple : il n'y en a pas ! Consulter régulièrement son médecin est le meilleur moyen de savoir si notre tension artérielle est bonne ou non.

Traitement de l'hypertension

Plusieurs facteurs peuvent engendrer l'hypertension : une trop grande consommation de boissons alcoolisées, le surpoids, le manque d'exercice, les mauvaises habitudes alimentaires mais aussi les effets secondaires de certains médicaments ou de certaines maladies. On peut toutefois la traiter en adoptant un régime adapté comportant peu de sel et d'alcool. Le principe est simple : le sel retient l'eau ; donc, plus il y a de sel dans le sang, plus il y a d'eau et plus le volume du sang et la tension artérielle seront élevés.

Le sel

La teneur en sel de notre alimentation est un facteur de risque que nous pouvons contrôler. Notre alimentation est en effet non seulement trop riche en graisses mais aussi trop riche en sel. Nous consommons beaucoup plus que les 6 g de sel (pour information, 1 g de sel = 400 mg de sodium) recommandés par jour.

Que faire en cas d'hypertension ?

Une hypertension non traitée accroît le risque de crise cardiaque, d'apoplexie ou encore d'affections aux reins. Plus l'hypertension est grave, plus le risque est élevé. Il existe heureusement de bons traitements. Votre médecin pourra, par exemple, vous prescrire des médicaments mais vous pouvez vous aussi agir en adaptant vos habitudes alimentaires et votre mode de vie.

CONSEILS UTILES :

- Évitez les aliments très salés, comme par exemple les snacks salés, les chips, les cacahuètes, les plats préparés, etc.
- Maintenez un bon poids ! La perte de poids entraîne également une diminution de la tension artérielle.
- Consommez des boissons alcoolisées avec modération (une à deux par jour) car l'abus d'alcool fait augmenter la tension artérielle.
- Il est important de bouger car l'activité physique fait diminuer le stress et l'hypertension.
- Mangez beaucoup de fruits et légumes car ils contiennent beaucoup de potassium, ce qui fait diminuer la tension artérielle.
- Cessez de fumer ! Chaque cigarette fait temporairement augmenter votre tension artérielle. Fumer est en outre nocif pour vos vaisseaux sanguins et votre santé.
- Évitez le stress et détendez-vous !
- Faites contrôler ou contrôlez régulièrement vous-même votre tension artérielle.
- Remplacez le sel par des herbes et des épices et ne salez pas une nouvelle fois vos aliments une fois qu'ils sont dans votre assiette.

ASSAISONNEMENT

Plats à base de poisson

Crevettes : origan, céleri, fenouil.

Poisson cuit : (poudre de moutarde), estragon, aneth, citronnelle.

Poisson étuvé : fenouil, thym, laurier, romarin, sauge.

Poisson grillé : thym, coriandre, fenouil, romarin. Marinades de poisson : laurier, thym, romarin, coriandre, citronnelle.

Moules et fruits de mer : macis, origan, céleri, thym, persil.

Truite : persil, cerfeuil, laurier, citronnelle.

Écrevisse : persil, cerfeuil, estragon, laurier, citronnelle.

Anguille : citronnelle, persil, thym, sauge, oseille.

Lotte et barbue : citronnelle, estragon, (poudre de moutarde), aneth.

Cabillaud : (poudre de moutarde), citronnelle, aneth, persil, cresson de fontaine.

Gibier et volaille

Poulet : estragon, origan, coriandre, macis.

Dinde : basilic, romarin, origan.

Lapin : baies de genévrier, laurier, origan, thym.

Canard : sauge, persil, graines d'anis.

Faisan : origan, thym, céleri, romarin, clous de girofle.

Lièvre : baies de genévrier, clous de girofle, origan, thym, céleri, romarin.

Sauces

Sauce pour chou-fleur : origan, noix de muscade, menthe sauvage.

(Sauce moutarde : poudre de moutarde, fenouil, citronnelle).

Sauce tomate : laurier, basilic, (ciboulette), estragon, romarin.

Sauce poisson : (ciboulette), graines d'aneth, laurier, persil, thym, fenouil.

Vinaigrette : (ciboulette), graines d'aneth, cerfeuil, citronnelle, bourrache.

Sauce fromage : (ciboulette), graines d'aneth, thym.

Purées de légumes

Potée : sarriette, feuille de menthe poivrée, sauge, cerfeuil, persil, thym.

Choucroute : graines d'aneth, sauge, thym, fenouil, clous de girofle.

Chicon : (ciboulette), persil, noix de muscade.

Épinards : laurier, basilic, estragon, menthe.

Carotte : persil, (ciboulette), menthe sauvage.

Fromage et œufs

Plats à base de fromage : origan, cerfeuil, (ciboulette), persil, sauge.

Fromage blanc : (ciboulette), origan, cerfeuil, persil.

Omelettes : (ciboulette), cerfeuil, citronnelle, romarin, persil.

Œufs brouillés : (ciboulette), cerfeuil, persil, thym, romarin.

Légumes

Scarole : (ciboulette), persil, noix de muscade.

Asperges : noix de muscade, aneth, marjolaine, romarin.

Poireaux : thym, graine d'aneth, laurier.

Choucroute : baies de genévrier, aneth, basilic, clous de girofle, sarriette.

Carottes : persil, (ciboulette), menthe sauvage.

Épinards : laurier, basilic, menthe.

Haricots verts : sarriette, bourrache, (ciboulette), persil, noix de muscade.

Haricots à couper : laurier, basilic, estragon, menthe, persil.

Salade : bourrache, basilic, (ciboulette), citronnelle, cerfeuil, thym, persil.

Céleri : marjolaine, aneth, graines de fenouil.

Concombre : bourrache, cerfeuil, aneth, romarin.

Fenouil : sarriette, menthe, citronnelle.

Champignons : estragon, cerfeuil, persil, marjolaine, romarin.

Soupes

Crème d'asperges : graines d'aneth, romarin, thym, noix de muscade.
Bouillon : estragon, laurier, thym, basilic, marjolaine.
Soupe aux champignons : (ciboulette), thym, basilic, citronnelle, romarin.
Soupe aux légumes : basilic, sarriette, estragon, cerfeuil, persil.
Soupe au poulet : basilic, macis, marjolaine, thym, cerfeuil, persil.
Soupe aux poireaux : (ciboulette), persil, citronnelle.
Soupe à la tomate : basilic, (ciboulette), estragon, marjolaine.
Soupe au poisson : (ciboulette), estragon, fenouil, laurier, safran, thym.
Soupe aux chicons : estragon, (ciboulette), persil.
Soupe à l'estragon : estragon, sarriette, cerfeuil, basilic.

Plats à base de viande

Bifteck : cerfeuil, thym, (poudre de moutarde), persil, (cresson de fontaine).
Haché : basilic, origan, thym, (poudre de moutarde), macis.
Veau : basilic, citronnelle, cerfeuil, sauge, marjolaine.
Agneau : menthe, basilic, cerfeuil, thym, romarin.
Porc : (poudre de moutarde), origan, sauge, romarin, thym.
Foie : laurier, sauge, thym, persil.
Carbonnades : clous de girofle, origan, thym, laurier, romarin, (poudre de moutarde).
Ragoût : sarriette, macis, laurier.

Les conseils susmentionnés sont des conseils généraux.

Si vous souhaitez obtenir plus de conseils utiles, rendez-vous chez un diététicien (consultez le site web <http://www.vvvd.be/> pour trouver un diététicien dans votre région) ou consultez notre diététicien dans l'un des *healthy corners* suivants.



Sodexo
Rue Charles Lemairestraat 1
Bruxelles 1160 Brussel
02-679 12 11
nutrition@sodexo-be.com
www.sodexo.com

