

# un moment pour votre cœur



Mutuelle du Groupe BNP PARIBAS

BNP PARIBAS La banque d'un monde qui change

Fédération Française de Cardiologie  
1<sup>ère</sup> association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

## Votre cœur et l'alimentation

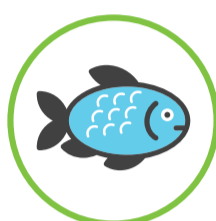
NUMERO 03

### Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

L'alimentation doit être suffisamment variée, et bien répartie dans la journée, pour apporter tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

#### ILS SONT BONS POUR LE CŒUR

**Les poissons gras ou maigres**  
(au moins 3 fois par semaine)



**Les fruits et légumes**  
(réduction de l'effet du mauvais cholestérol)

**Les repas équilibrés**  
(3 par jour)



#### À ÉVITER

**Les acides gras saturés**  
(beurre, crème fraîche, huile de coco / de palme, pâtisseries ...)



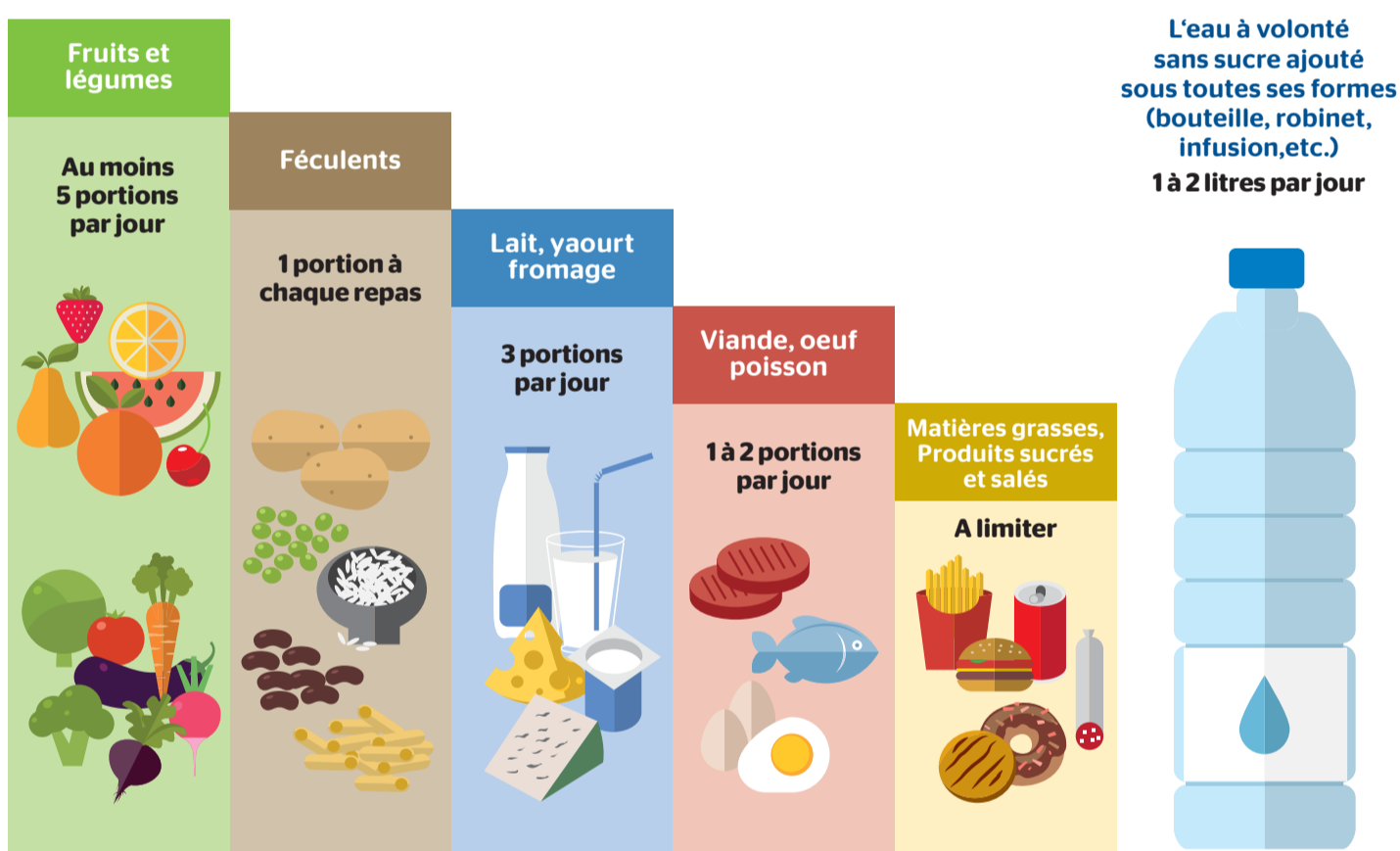
**L'alcool**  
(un verre de vin par repas maximum)

**Le sel** (l'excès peut provoquer une hypertension artérielle)



[Lien vers la fiche pratique](#)

### Que manger et quelle quantité ?



Une portion de fruits ou de légumes, c'est...

Haricots verts	Brocolis	Concombres	Salades	Une douzaine de radis	Une endive au jambon
Une pomme	Deux clémentines	Une douzaine de framboises	Une tomate	Une poignée de cerises	Deux kiwis

3 repas réguliers et variés

Matin				
Midi				
Soir				



#### Bonne nouvelle pour tous les gourmands...

Manger un ou deux morceaux de **chocolat noir** quotidiennement est bon pour le cœur. En effet, le chocolat noir diminue la pression artérielle, il n'augmente pas le cholestérol et permet de **lutter contre le stress et les baisses d'énergie** !

[Lien vers l'article complet](#)

## La recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

[Retrouvez la recette du mois](#)

## En savoir plus

Vous trouverez ci-dessous d'autres articles de la FFC :

[Brochure alimentation équilibrée](#)

[Boissons énergisantes, un risque pour la santé ?](#)

[Le BIO meilleur pour la santé ?](#)

[5 aliments bons pour le cœur](#)

Contacts :

Mutuelle du Groupe BNP PARIBAS

BNP PARIBAS La banque d'un monde qui change

Fédération Française de Cardiologie  
1<sup>ère</sup> association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires