

# Nutrition et réadaptation cardiaque

vyv<sup>3</sup> | Centre-Val de Loire



BESNARD Elodie - Diététicienne

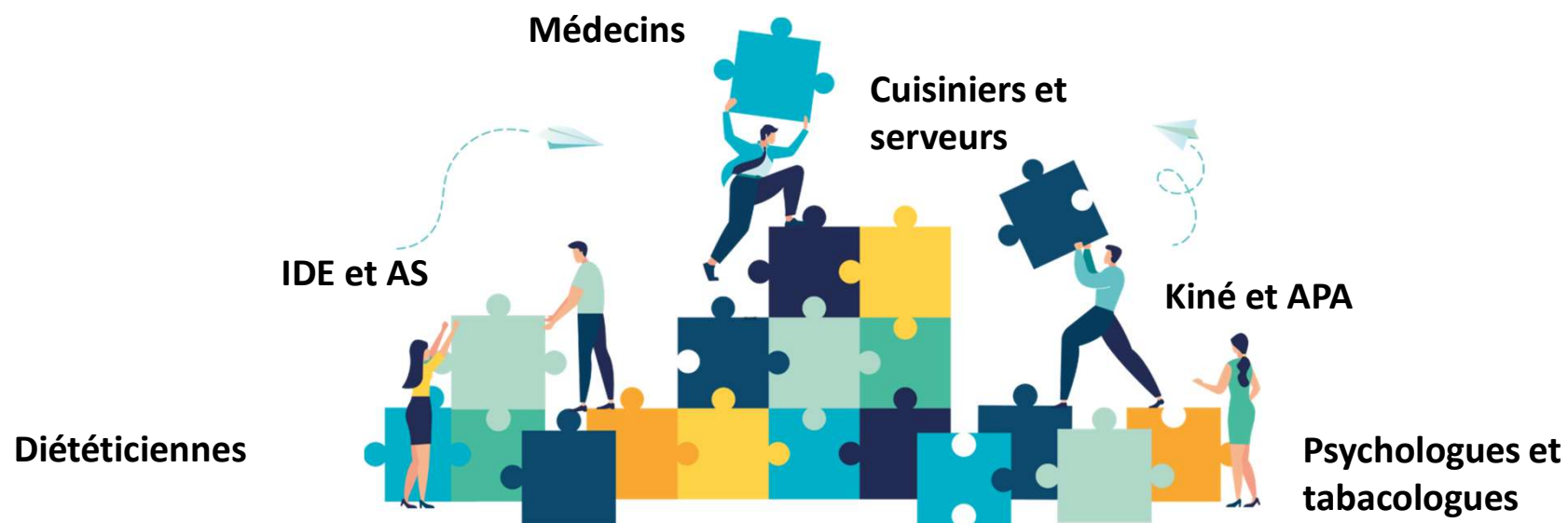
**Centre Bois Gibert**

**Ballan-Miré , Indre-et-Loire**

**Services: RCV/SSCV/HJ/prévention  
92 lits**

**Spécialisée dans la prise en charge et la réadaptation cardiovasculaire  
depuis 40 ans**





**POUR UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE ET PERSONNALISEE**

# Profil des patients

## Pathologies:

- PAC, SCA
- Valvulopathies
- Insuffisance cardiaque
- Coronarien/ FRCV ++ => réadaptation.
- Greffe

# Prise en charge médicale

1 visite à l'entrée  
1 visite / semaine  
1 médecin référent

Prescription de l'alimentation thérapeutique, les textures et les CNO à la demande de la diététicienne.

Épreuve d'effort avant le début des activités  
+ échographie

Bilan biologique d'entrée + sortie

# Prise en charge kiné

Consultation d'entrée et de sortie avec kiné ou APA

3 activités par jour ( kiné + éducation)

Différents groupes selon le niveau des patients et leur préférence d'activité

Activités proposées: marche, marche nordique, gymnastique (segmentaire ou générale), kiné respiratoire, aquagym, vélo, rameur, tennis de table, dance.



# Prise en charge IDE

Accueil le patient à l'arrivée + recueil de données

Soin infirmier quotidien si besoin ( pansements, distribution de traitements par repas...)

PAAM : patient en auto administration de ses médicaments

ETP

# Prise en charge psychologique

Consultations individuelle selon le besoin des patients

Hypnose / EMDR

Ateliers relaxation

ETP

# PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE

# Prise en charge nutritionnelle

**Consultation diététique d'entrée pour tous les patients:**

- enquête alimentaire**
- dépistage de la dénutrition**
- adaptation des repas**

Au cours du séjour si besoin:

- Consultation intermédiaire
- Suivi dénutrition
- Consultation alcool

# Alimentation thérapeutique

## GRAISSES ADAPTEES

- 10g beurre pdj
- 30g fromage /jour
- Produits laitiers au lait ½ écrémé
- Assaisonnement huile colza ou isio 4
- Cuisson s/MG
- Margarine w3 dans certaines recettes( pâte à tarte, pâtisseries maison)
- Recettes « Bois Gibert »



# Alimentation thérapeutique

## PEU SALÉE HTA / IC

## 5G DE SEL /JOUR

- 120g pain
- 30g fromage ou 1 aliment à 1 g de sel
- 2g sel en cuisine

Pas de charcuterie en RCV

1f/semaine en SSCV (→ fromage remplacé par un yaourt)



# Alimentation thérapeutique

## DIABÉTIQUE

- Base alimentation « classique BG »
- Boissons chaudes et produits laitiers s/sucre ou édulcorant
- Desserts s/sucre +/- édulcorant la semaine, dessert classique le dimanche
- LV + féculent (si LV)
- Adaptation selon les habitudes du patient + glycémies au cours du séjour



# Alimentation thérapeutique

**GRAISSES ADAPTEES**

**PEU SALÉE HTA / IC**

**5G DE SEL /JOUR**

**DIABÉTIQUE**

**Alimentation enrichie HCHP**

**Alimentation  
hypotriglycéridémiant**

**Riche en fibres**

**Pauvre en fibres**

**Alimentation transplanté <3 mois**

# Cuisine « Bois Gibert »

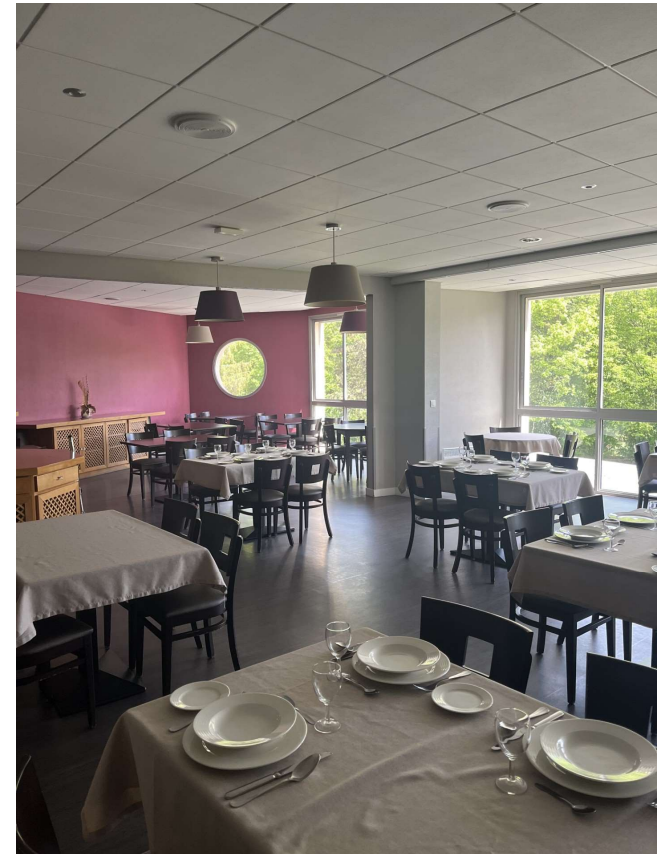
Cuisine sur place

Produits frais – fait maison

Recettes spécifiques du centre

2 salles de restaurant

Service à l'assiette



# Structure des repas

## PDJ choix du patient + conseil diet:

**1 boissons chaude +/- sucre ou édulcorant**

**1 féculent ( pain, biscotte, pain de mie)**

**10g de beurre doux**

**Optionnel:**

**Confiture ou miel**

**Fruit**

**Produit laitier**

## Déjeuner:

**Entrée crudité + vgtt colza**

**Plat principal:**

**120g VPO + 150g féculents cuits**

**30g fromage**

**1 fruit**

**30g pain**

## Diner:

**250ml de potage ou 100g crudité + vgtt**

**Plat principal:**

**100g VPO + 150g LV**

**1 laitage**

**30g pain**

# Exemple de menus

## DEJEUNER

## DINER

Lundi 20 AVRIL

CELERI REMOULADE  
SAUTE DE PORC BRAISE  
HARICOTS BLANCS  
FROMAGE  
FRUIT

CREME DE LEGUMES  
CASSOLETTE DE POISSON  
TRIO PAYSAN  
PETITS SUISSES

Mardi 21 AVRIL

SALADE PANACHEE  
POULET A LA GRECQUE  
COQUILLETES  
FROMAGE  
FRUIT

VELOUTE CRESSY  
BROCHETTE D'AGNEAU  
SALSIFIS  
FLAN AUX FRUITS

Mercredi 22 AVRIL

CONCOMBRE A LA MENTHE  
STEAK BERCY  
POMMES AU FOUR  
FROMAGE  
FRUIT

POTAGE SANTE  
ŒUFS FORESTIERS  
SALADE  
SEMOULE AU CARAMEL

## DEJEUNER

## DINER

Jeudi 23 AVRIL

SALADE DU MIDI  
ROTI DE PORC A  
L'ANANAS  
SEMOULE  
FROMAGE  
SALADE FRUITS  
EXOTIQUES

CREME DE CELERI  
SAUTE DE VEAU  
PRINTANIER  
FROMAGE BLANC

Vendredi 24 AVRIL

TOMATE VINAIGRETTE  
PAVE DE POISSON  
DUGLERE  
RIZ CREOLE  
FROMAGE  
FRUIT

MINISTRONE  
GRATIN DE COURGETTES A  
LA VIANDE  
FROMAGE BLANC AUX  
FRUITS

## DEJEUNER

## DINER

Samedi 25 AVRIL

SALADE DES INDES  
POULET A LA DIABLE  
PUREE DE POMMES DE  
TERRE  
FROMAGE  
FRUIT

CREME DUBARRY  
LASAGNES DE LEGUMES  
SALADE  
ENTREMETS

Dimanche 26 AVRIL

TERRINE DU CHEF  
POISSON A L'OSEILLE  
RIZ SAUVAGE  
FROMAGE  
ILES FLOTTANTES

SOUPE AU PISTOU  
CROQUE MONSIEUR  
SALADE MIXTE  
YAOURT AUX FRUITS

# Prise en charge nutritionnelle personnalisée

Menus adaptable et personnalisation selon le patient:

Prise en compte des aversions

½ part ou qtité x1,5

LV + fec ( si diabète, riche en fibres, faim...)

Collations



# Education thérapeutique du patient

# Education Thérapeutique du Patient

## ETP Maladie Artérielle:

- Atelier maladie et facteurs de risque
- Atelier traitement

## ETP Insuffisance Cardiaque:

- Atelier IC infirmière
- Atelier sel
- Activité physique chez la personne IC



## L'ETP FAIT PAR NOS INFIRMIERES



### MALADIE ET FACTEURS DE RISQUE CARDIO VASCULAIRES TRAITEMENT BASIC

- Connaître la maladie artérielle
- Connaître et gérer les facteurs de risques
- Connaître ses traitements

### L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Connaître la maladie
- Savoir repérer EPOF/EPON
- Savoir réagir
- Connaître ses traitements

### DIABETE

- Connaître la maladie
- Connaître les complications
- Connaître ses traitements
- Savoir s'adapter à la maladie

### LES ANTICOAGULANTS

- Connaître son traitement AOD
- Connaître son traitement AVK, INR
- Surveillance des saignements

### TABAC

- Organiser l'arrêt du tabac
- Connaître les méfaits du tabac
- Identifier les difficultés



Centre Bois-Gibert  
READAPTATION ET PREVENTION  
CARDIO-VASCULAIRE  
GROUPE VYV

## L'ETP PAR NOS PSYCHOLOGUES



### Les ateliers :

#### Respi-détente

Gérer son stress par la respiration

#### Stress

Comprendre ce qu'est le stress et comment le gérer

#### Relaxation

Relaxation en groupe afin de se détendre

#### Entretien individuel

Echange afin d'aborder les problèmes personnels



### C'est à dire :

- Repérer les situations stressantes et analyser ses réactions face à cette situation
- Connaître le fonctionnement du stress et ses effets
- Connaître les différentes techniques de gestion du stress
- Savoir apaiser ses émotions et travailler sur ses pensées lors d'une situation stressante
- Apprendre les clés de la communication : savoir faire une demande, un refus, une critique constructive
- Utilisation de différentes techniques : EMDR, hypnose, cohérence cardiaque

Centre Bois-Gibert  
READAPTATION ET PREVENTION  
CARDIO-VASCULAIRE  
GROUPE VYV



## L'ETP FAIT PAR NOS KINES/APA

### Pratiquer une ou plusieurs activités physiques adaptées à sa pathologie cardio-vasculaire

- Chez la personne artéritique
- Chez la personne insuffisante cardiaque
- Chez la personne coronarienne



- Apprendre à identifier les différentes étapes d'une activité
- Connaître les différents moyens de surveillance: fréquence cardiaque, essoufflement, échelle de ressenti borg, évaluation de la douleur
- Identifier les contre indications à l'activité physique
- Réfléchir, organiser le retour à domicile

Centre Bois-Gibert  
READAPTATION ET PREVENTION  
CARDIO-VASCULAIRE  
GROUPE VYV

# Ateliers diététiques

# ATELIER Alimentation équilibrée

Atelier d'1h - Maximum 6 patients

- **Connaitre les principes d'une alimentation équilibrée**
- **Structurer ses repas**
- **Composer une journée alimentaire équilibrée**

Atelier interactif et participatif

## Jeux structure des repas

### Plateau n°1 : Le classique

Carottes râpées vinaigrette  
Côte de porc (filet) et farfalles  
30g de fromage  
Une pomme  
Un morceau de pain

### Plateau n°2 : Le léger

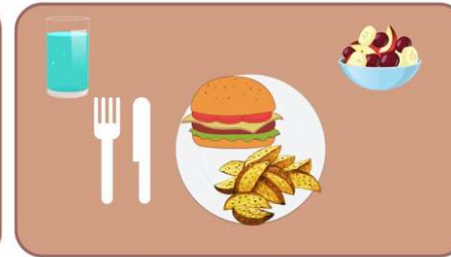
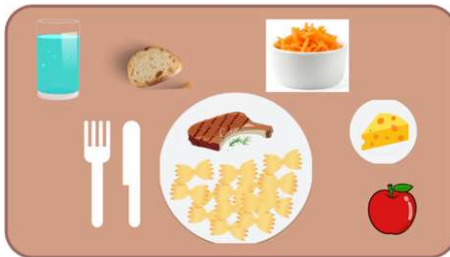
Tomates vinaigrette  
Pavé de saumon et brocolis  
Un fromage blanc

### Plateau n°3 : Le burger maison

Burger maison :  
Pain burger, tomate, salade, oignon, 1 steak haché 5%, 30g de fromage, guacamole  
Pommes de terre au four  
Salade de fruits

### Plateau n°4 : Le végété

Betteraves vinaigrette  
Chili sin carne et riz  
Un yaourt nature  
Un morceau de pain



A vous de jouer:  
Saurez-vous reconnaître le plateau le moins bien équilibré ?

## Vrai ou Faux

Les fraises sont moins  
sucrées que les pommes



Il faut éviter de  
consommer des  
féculents le soir



Il faut limiter le jambon  
blanc au même titre que  
la rilette ou le pâté



Le beurre est moins gras  
que l'huile



# ATELIER Graisses adaptées

Atelier d'1h - Maximum 6 patients

- **Identifier les aliments riches en graisses saturées**
- **Choisir les modes de cuisson adaptés**
- **Augmenter son apport en w3**
- **Savoir lire une étiquette alimentaire**

Atelier interactif et participatif

## Choix des matières grasses

Les différents types de graissesLes acides-gras saturés

- ❖ Augmentent le taux de LDL cholestérol
- ❖ Favorisent les plaques d'athéromes

Eviter le beurre cuit.  
 Limiter la consommation de beurre cru.

Limiter la consommation de crème  
 fraîche, même allégée

Les acides-gras insaturés**Dont les Oméga 3**

- ❖ Effet protecteur pour les artères
- ❖ Augmentent l'élasticité des vaisseaux et jouent un rôle dans le contrôle de la tension

Pour les vinaigrettes : favoriser les huiles  
 de noix, colza ou Isio 4

Eviter au maximum la cuisson des  
 matières grasses

## Choix des matières grasses

### Choisir les huiles

Quelles sont les huiles riches en oméga 3 ?



Huile d'olive



Huile de tournesol



Huile de noix



Huile de colza



Huile d'arachide



Huile de pépins de raisins

## Choix des matières grasses

# Mais quel fromage choisir ?

Quel est le fromage le plus gras ?

➤ Le Sainte Maure



➤ Le bleu d'Auvergne



➤ Le Camembert



## Choix des matières grasses

### Les apports en graisses saturées dans la famille des VPO

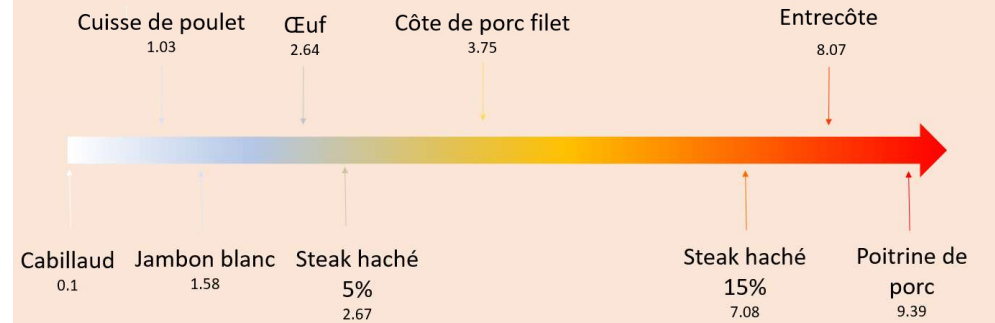
Quel est la source la plus riche en graisses saturées\* ?

- Œuf
- Steak haché 15%
- Cote de porc filet
- Jambon blanc



\* Teneur en gr pour 100g de produit

### Les apports en graisses saturées



\* Teneur en gr pour 100g de produit

# ATELIER Sel et Insuffisance Cardiaque

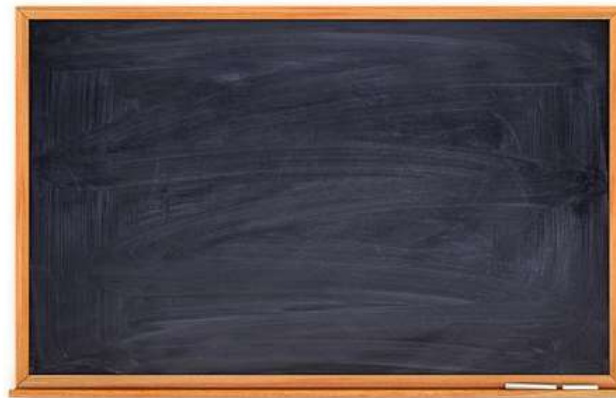
Atelier d'1h - Maximum 6 patients - Cuillère 1g sel

- **Connaitre la quantité de sel journalière autorisée**
- **Repérer les aliments riches en sel**
- **Adapter ses menus**

Atelier interactif et participatif

Construire son menu

## A vous de jouer : composez un repas d'invitation



Identifier les aliments salés

## A vous de jouer : Classez les aliments

Aliment	Salé (1 gr de sel)	Pas ou peu salé
¼ de bouillon cube	×	
1 yaourt aux fruits		×
200 gr de petits pois surgelés		×
30 gr de saumon fumé	×	
1 croissant	×	
300 ml d'eau Vichy	×	
150 gr de cabillaud		×
150 gr de viande de <u>boeuf</u>	⚡	×

## Identifier les aliments salés

Identifiez les  
aliments salés  
de cette journée

10g de  
sel

Hors sel de préparation

**Petit déjeuner :**

- Café ou thé +/- sucre
- 1 g • 1/4 de baguette + beurre doux
- Jus d'orange
- 1 yaourt

**Déjeuner :**

- 100g de carottes râpées du commerce 0,8 g
- 2 g • 2 chipolatas + pâtes
- 30 g de fromage de chèvre 1 g
- Fruit
- 1/4 de baguette 1 g

**Dîner :**

- 1 bol de 250 ml de potage en brique 1,6 g
- 1 g • 1 tranche de jambon + salade
- 30g de camembert 0,6 g
- Fruit
- 1/4 de baguette 1 g

Adapter les repas à sa pathologie

# Comment améliorer cette journée ?

## Petit déjeuner :

- Café ou thé +/- sucre
- 1/4 de baguette + beurre doux
- Jus d'orange
- 1 yaourt

## Déjeuner :

- Carottes râpées du commerce
- 2 chipolatas + pâtes
- 30g de fromage de chèvre
- Fruit
- 1/4 de baguette

## Dîner :

- 1 bol de potage en brique
- 1 tranche de jambon + Salade
- 30g de camembert
- Fruit
- 1/4 de baguette

## Petit déjeuner :

- Café ou thé +/- sucre
- 1/4 de baguette + beurre doux
  - Jus d'orange
  - 1 yaourt

## Déjeuner :

- Carottes râpées MAISON
  - 1 steak haché + pâtes
- 30g de fromage de chèvre
  - Fruit
  - 1/8 de baguette

## Dîner :

- 1 bol de potage maison
- 2 œufs + légumes verts
  - 1 fromage blanc
  - Fruit
  - 1/8 de baguette

3g de sel +  
2g de sel  
ajoutés en  
préparation

# Cours de cuisine

Jusqu'à 12 patients

Possibilité pour les patients d'être accompagnés par un proche



## Cours cuisine « Alimentation équilibrée »

### Démonstration:

- Cuisson d'un poisson s/MG
- Vinaigrette « Bois Gibert »

### Pratique:

- Appareil béchamel pour préparation flan de légumes et clafouti

## Cours de cuisine « graisses adaptées »

### Démonstration:

- Vinaigrette « Bois Gibert »

### Pratique:

- Cuisson d'une viande s/MG et préparation d'un fond de sauce ( s/MG et s/sel)

# Recettes « Bois Gibert »

## Vinaigrette au Yaourt

Pour 4 personnes



**Ingrédients**

- 1 yaourt ordinaire
- 10gr de moutarde
- 1 cl de vinaigre ou de jus de citron
- 2cl d'huile

Accompagnement au choix :


Persil, échalotes, ail, oignon, ciboulette, fines herbes

**Recette**

1. Mélangez la moutarde, le poivre et le vinaigre.
2. Ajoutez le yaourt.
3. Ajoutez l'huile.

## Quiche au jambon

Pour 4 personnes



**Ingrédients**

Pâte à tarte :

- 120gr de farine
- 40gr de margarine
- 1 petit œuf (30gr env.)
- 2 à 4 cl d'eau en fonction de la qualité de la farine

Appareil à tarte :

- 25cl de lait ½ écrémé
- 20gr de maïzena
- 40gr de fromage râpé
- 240gr de jambon blanc
- 1 œuf
- Poivre
- Muscade

**Recette**

Pâte à tarte :


1. Mélangez la margarine avec la farine.
2. Incorporez l'œuf battu et l'eau
3. Travaillez en faisant une boule et laissez reposer.

Appareil à tarte :

1. Faites une béchamel avec le lait et la maïzena.
2. Ajoutez le jambon coupé en morceaux, le fromage râpé et l'œuf battu.
3. Foncez votre pâte à tarte et garnissez avec l'appareil.
4. Faites cuire à four chaud 180° pendant 30-40min.

## Sauce Beurre Blanc

Pour 4 personnes



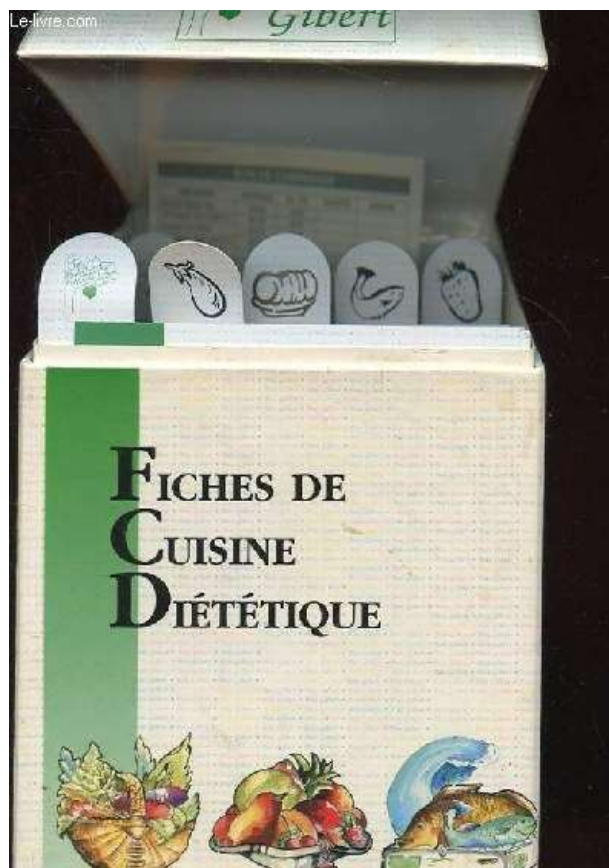
**Ingrédients**

- 50gr d'échalotes
- 8 cl de vin blanc
- 10cl de court bouillon
- 10 cl de lait ½ écrémé
- 10g de margarine
- Maïzena

**Recette**

1. Ciselez les échalotes.
2. Faites fondre les échalotes avec le vin blanc dans une casserole jusqu'à évaporation complète.
3. Ajoutez le court bouillon, puis liez avec le lait et la maïzena.
4. Colorez la sauce avec du safran ou des épices à paëlla.
5. Mixez l'ensemble avec de la margarine, et ajoutez éventuellement du jus de citron.

# Recettes « Bois Gibert »



# Prise en charge nutritionnelle – fin de séjour

Consultation et conseils de sortie:

- questionnaire après atelier ETP
- retour sur le séjour
- conseils personnalisés, documents écrits

Possibilité de consultation externe après le séjour.

# Documents de sorties

**Astuces pour des repas simples rapides et équilibrés**

Comment composer un repas équilibré ?

Attention à votre quantité de sel d'ajout dans votre cuisine dans certains aliments comme le pain, le fromage ou les conserves

1 SOURCE DE FÉCULENTS

1 SOURCE DE PROTÉINE

1 SOURCE DE MATIÈRE GRASSE

1 PORTION DE LÉGUMES

DE L'EAU

UN PRODUIT LAITIER  
Yaourt au lait 1/2 écrémé  
Fromage blanc ou petits suisse 3% de matière grasse  
ou  
30 g de fromage

UN FRUIT OU UNE COMPÔTE  
SANS SUCRES AJOUTÉS

*Les bons réflexes alimentaires après mon accident cardiovasculaire*

Privilégier le fait maison !

Je fais attention à ma consommation de sucre

Eviter de cuire vos matières grasses

Des fruits et légumes à chaque repas

J'évite de me resservir des aliments gras et salés et je limite ma consommation de charcuterie

Le top 3 des huiles à avoir chez soi :  
Isio 4, colza et noix

2 à 3 produits laitiers par jour maximum

- yaourt au lait max 1,5 % de lipides
- fromage blanc et petit suisse à 3%
- 30g fromage /jour

Limiter la consommation de matières grasses animales

Je peux manger de tout, je fais juste attention aux quantités et à la fréquence de mes consommations.

# Documents de sorties

## Focus sur les graisses

Il existe plusieurs types de graisses

**Les acides-gras saturés**

Le taux de "mauvais" cholestérol (LDL)  
Favorise les plaques d'athéromes  
=> limiter la consommation

**Les acides-gras insaturés**

Effet protecteur pour les artères  
élasticité des vaisseaux et joue un rôle dans le contrôle de la tension

*So. vert les graisses végétales et végétales 3.*

**On aime :**

- huile de colza
- huile de noix
- huile de lin

**Les produits laitiers:**

- 2 portions par jours
- Favoriser les laits et yaourts au lait 1/2 écrémé
- Vous avez le droit au fromage : 30g par jour
- Fromage blanc, petit suisses et crèmes dessert maximum 3% matière grasse

**Les modes de cuisson:**

sans matières grasses

- Four
- Papillote
- Courti-bouillon
- Grillée
- Vapeur
- Wik

## Comment limiter sa consommation de sel

**À BOIS-GIBERT: 5g de sel par jour**

ALIMENTS A LIMITER	
Charcuteries	Plats préparés et fritures
Fromage Maximum 30g	Viennoiseries Occasionnellement
Pain Environ 120g /j	Fruits de mer En petites quantités
Attention au sel contenu dans les conserves, les sauces et les condiments	

**À BOIS-GIBERT:**

- ½ baguette = 2 G
- 30g fromage ou 1 aliment salé = 1 G
- Sel en cuisine = 2 G

**ATTENTION AU CUMUL D'ALIMENTS SALÉS**

CHOISIR LES EAUX GAZEUSES LES MOINS SALÉES

moins de 50 mg de sodium par litre d'eau

**ASTUCES CUISINE POUR LIMITER L'AJOUT DE SEL DANS LES PRÉPARATIONS**

- Utilisez les épices de votre choix (curry, cumin, paprika, poivres piments, ...)
- N'hésitez pas à utiliser l'ail et l'oignon pour ajouter du goût à vos préparations
- Pensez aux herbes aromatiques
- Essayez d'ajouter une touche d'acidité avec du citron ou du vinaigre

**PRIVILEGIEZ LE FAIT MAISON VOUS POURREZ AINSI MIEUX MAITRISEZ VOTRE QUANTITÉ DE SEL SUR LA JOURNÉE**

Toujours goûter les plats avant de rajouter du sel à table

**Merci de votre attention**