

Hygiène de vie après un AVC

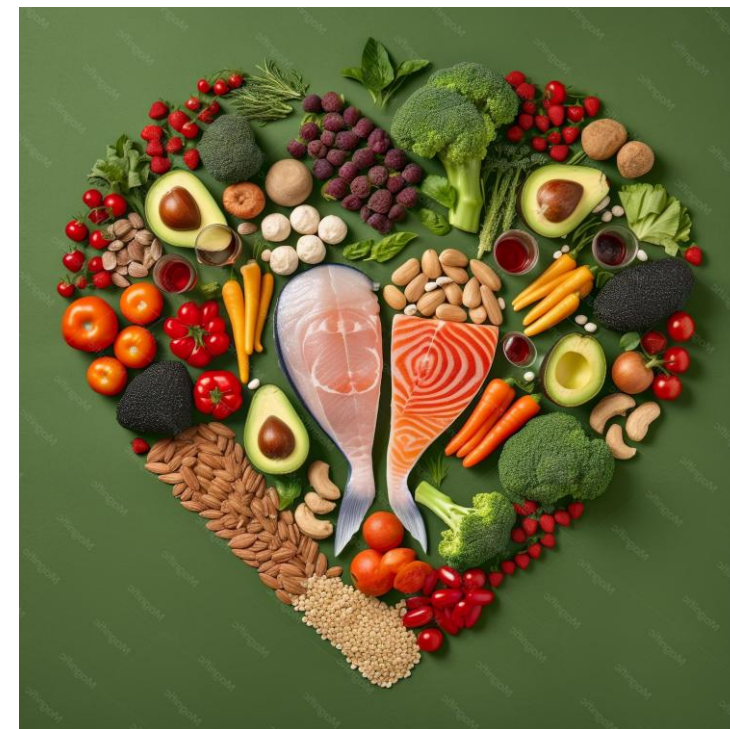


Dr D Bourgouin

Pneumologue

Micronutritionniste

Mardi 22 Septembre 2026



Génétique versus mode de vie

La génétique expliquerait seulement 10 à 15 % de l'espérance de vie.

Notre génétique n'est pas une condamnation

Elle compose avec notre mode de vie, et ce dernier a souvent le dernier mot.

Plutôt que de craindre ce que l'on ne peut pas changer, il est plus utile de renforcer ce que l'on peut contrôler.

GENETIQUE et EPI-GENETIQUE :

C'est notre environnement qui « façonne » notre nourriture



Reine
Nourrie au super
Espérance de vie = 4 ans



**Lien gène
-
nutriment**



Ouvrière
Nourrie à l'ordinaire
Espérance de vie = 45 j

C'est l'alimentation et seulement cela qui différencie la reine de l'abeille ouvrière
Les nutriments de la gelée royale « expriment » les gènes de la reine..

Charlotte la Marmotte, Figure de la Chaine Alimentaire



Physiol Behav. : Florant (2000)

The effect of a linseed oil diet on hibernation
in yellow-bellied marmots

Hibernation et épigénétique

Au printemps, quand les marmottes sortent de l'hibernation, elles mangent des jeunes pousses riches en **oméga 3**. Cette nourriture leur procure l'énergie nécessaire, pour **se reproduire** et pour le développement et **l'apprentissage** de leur progéniture.

A la fin de l'été, les graminées, avec la



diminution de la luminosité deviennent très riches en oméga 6. Ces oméga 6 vont permettre à la marmotte de grossir pour ensuite se mettre en hibernation.

De façon expérimentale, des marmottes ont été nourries avec une alimentation **sans oméga 3**. Elles ne se sont pas reproduites. D'autres avec une alimentation sans **oméga 6** n'ont pas pu rentrer en hibernation.

PIMAS : Lien gènes - Nutrition

1850 : nation Indienne d'Arizona

2007 : 75% Pimas obèses ou en surpoids

50% des adultes Pimas sont diabétiques





Gènes – Style de
vie - Calories



Les 6 piliers qui changent tout

- Adopter un mode de vie équilibré permet de contrebalancer dans de nombreux cas un héritage génétique défavorable
- Les six réflexes les plus puissants sont connus, simples mais souvent sous estimés
- Ne pas fumer
- Pratiquer une activité physique régulière
- Manger équilibré, en variant les apports
- Dormir suffisamment et régulièrement
- Apprendre à gérer le stress et les émotions au quotidien
- Modérer ou arrêter la consommation d'alcool



Plus de 5 millions
de morts par an
dans le monde!



Lutter contre la sédentarité

Deux notions distinctes

- **Inactivité physique**: un niveau insuffisant d'activité physique (qui n'atteint pas le seuil recommandé par les sociétés savantes (l'OMS recommande aux adultes 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine (ou 75 à 150 minutes d'activité intense)

≠



- **Sédentarité** (latin sedere = s'asseoir): toute situation d'éveil en position assise, inclinée ou allongée, caractérisée par une dépense énergétique < à 1,5 équivalents métaboliques (METs) n'est pas l'inverse de l'activité physique physique.

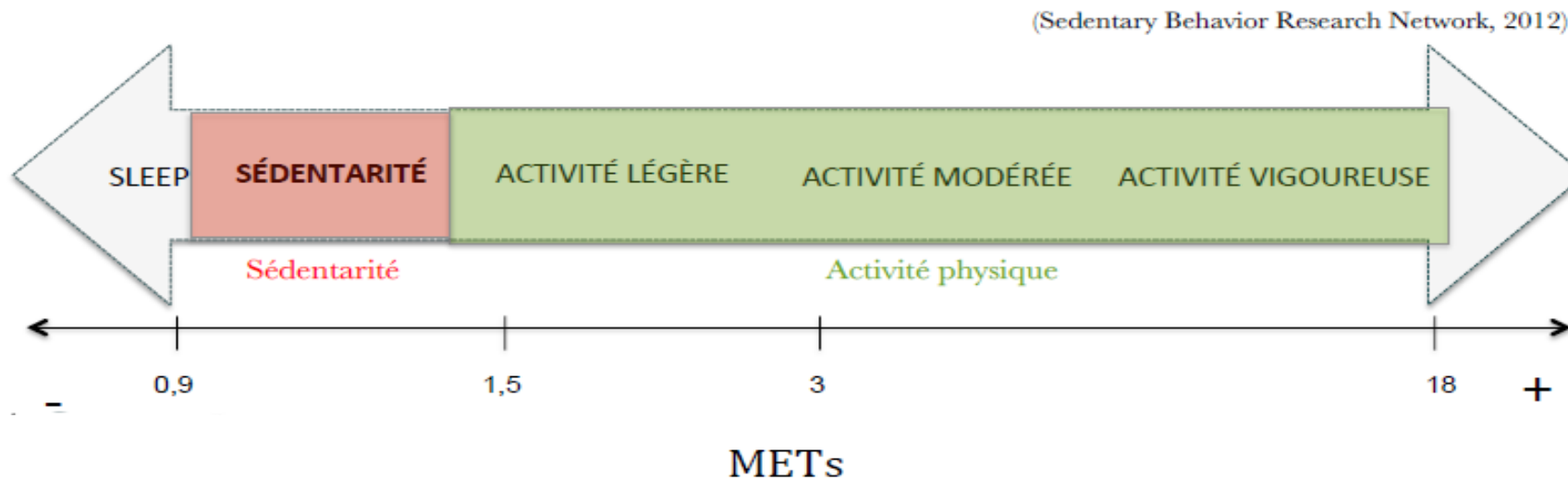
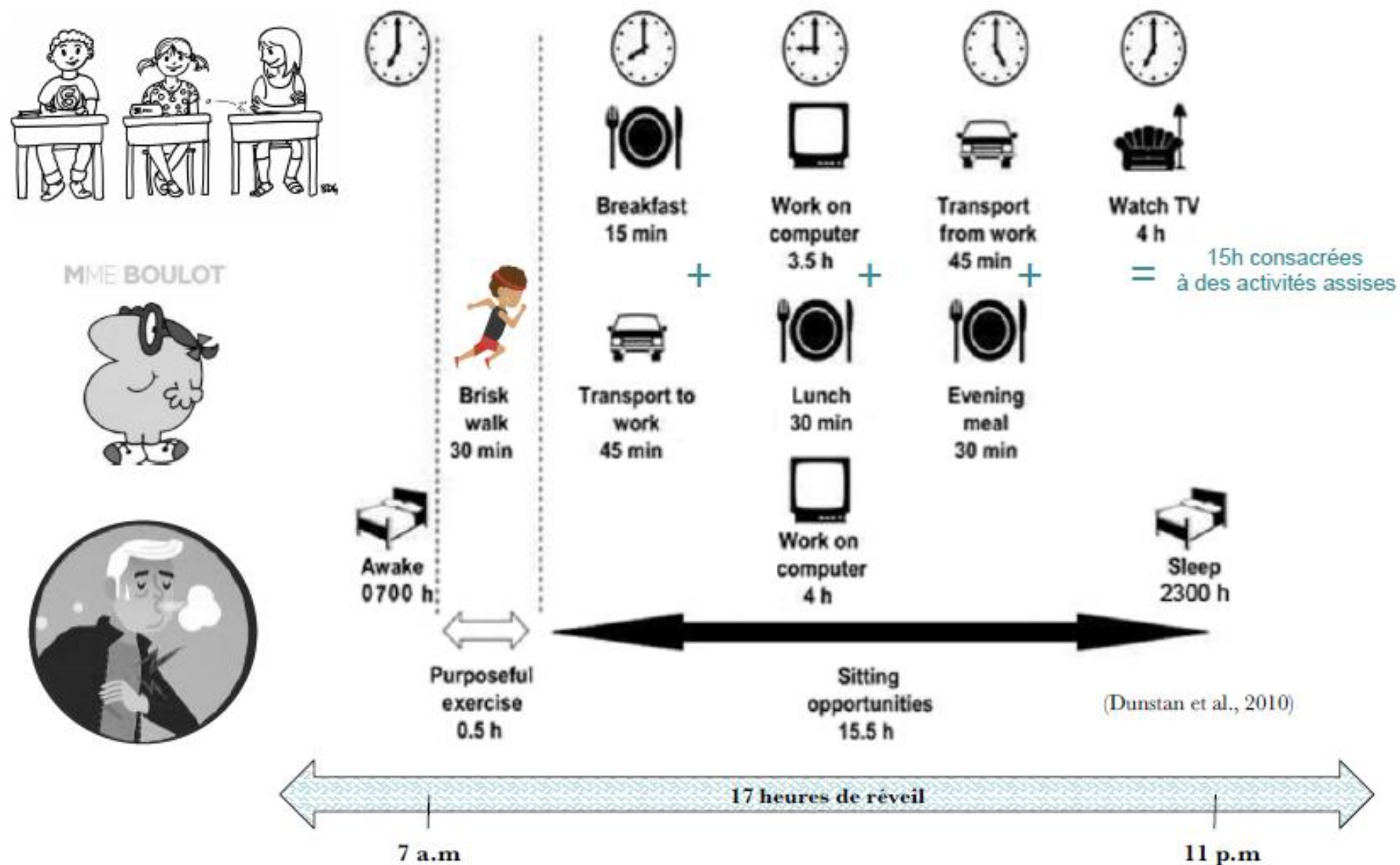


Fig 1. Major contexts for sedentary behaviour and their distribution over a typical adult's waking hours



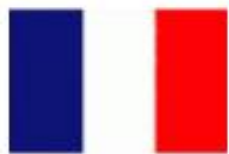
- les personnes assises plus de 6 heures par jour ont un taux de mortalité supérieur de 20 % pour les hommes, et de 40 % pour les femmes .
- **rester assis tue tout autant que la cigarette ou l'alcool.**
- l'exercice ne change rien à la bombe à retardement qui s'enclenche dès que l'on s'assoit



Idéal limiter à 3 heures par jour en position assise.

Pas plus de 7H





Prévalence de la sédentarité = 50%

> 30 000 

Temps assis sur une journée de travail : 15h



Temps assis sur une journée non travaillée : 9h55



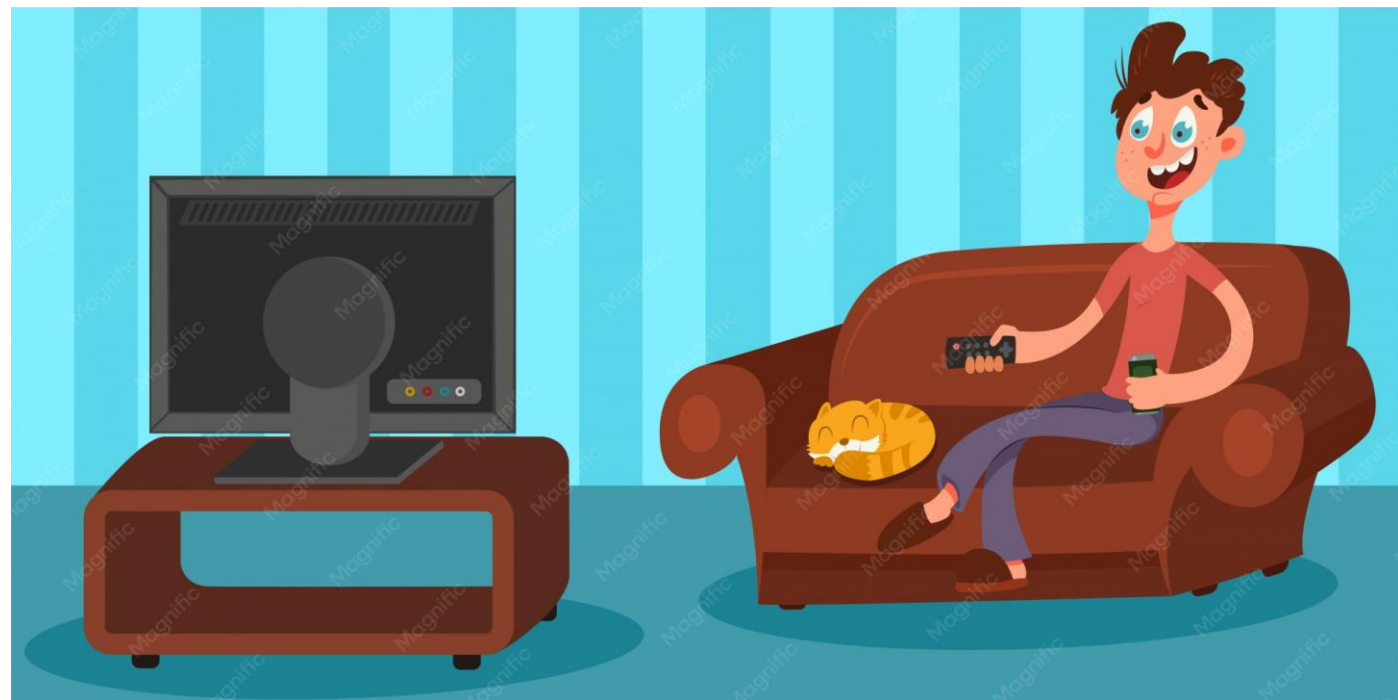
Que se passe-t-il dès qu'on s'assoit?

- l'activité électrique dans vos jambes s'interrompt
- votre consommation d'énergie descend à 1 calorie par minute ;
- les enzymes qui aident à casser les molécules de graisses baissent de 90 %
- Après deux heures :
 - votre taux de cholestérol HDL, ce que beaucoup de médecins appellent le « bon cholestérol », baisse de 20 %.
- Après 24 heures :
 - l'efficacité de l'insuline baisse de 24 % et le risque de diabète augmente.

Les employés de bureau et les personnes dont le métier implique d'être assis ont un risque de maladies cardiovasculaires multiplié par deux.

Quelles solutions?

- Au bureau, **dégourdissez-vous les jambes** toutes les 10 minutes, ou une minute toutes les heures, ce qui diminuera de 20 % votre risque cardiovasculaire
- Comme au XIXe siècle, (lorsque comptables et clercs de notaire auraient jugé impensable de s'asseoir) **organisez vos réunions debout**, ce qui aura l'avantage de les faire durer moins longtemps...
- Plus radical :comme [Léonard de Vinci](#), [Winston Churchill](#), [Vladimir Nabokov](#), et plus récemment Philip Roth: utilisez un bureau « debout »
- Assis sur ballon
- Escalier au lieu d'ascenseur





PILIER N° 2



Bien dormir!

Questions?



Le sommeil cet inconnu ?

4 à 6 cycles de 90 à 120 mn/nuite

Chaque cycle comporte 4 stades:

Endormissement

Sommeil léger

Sommeil lent profond

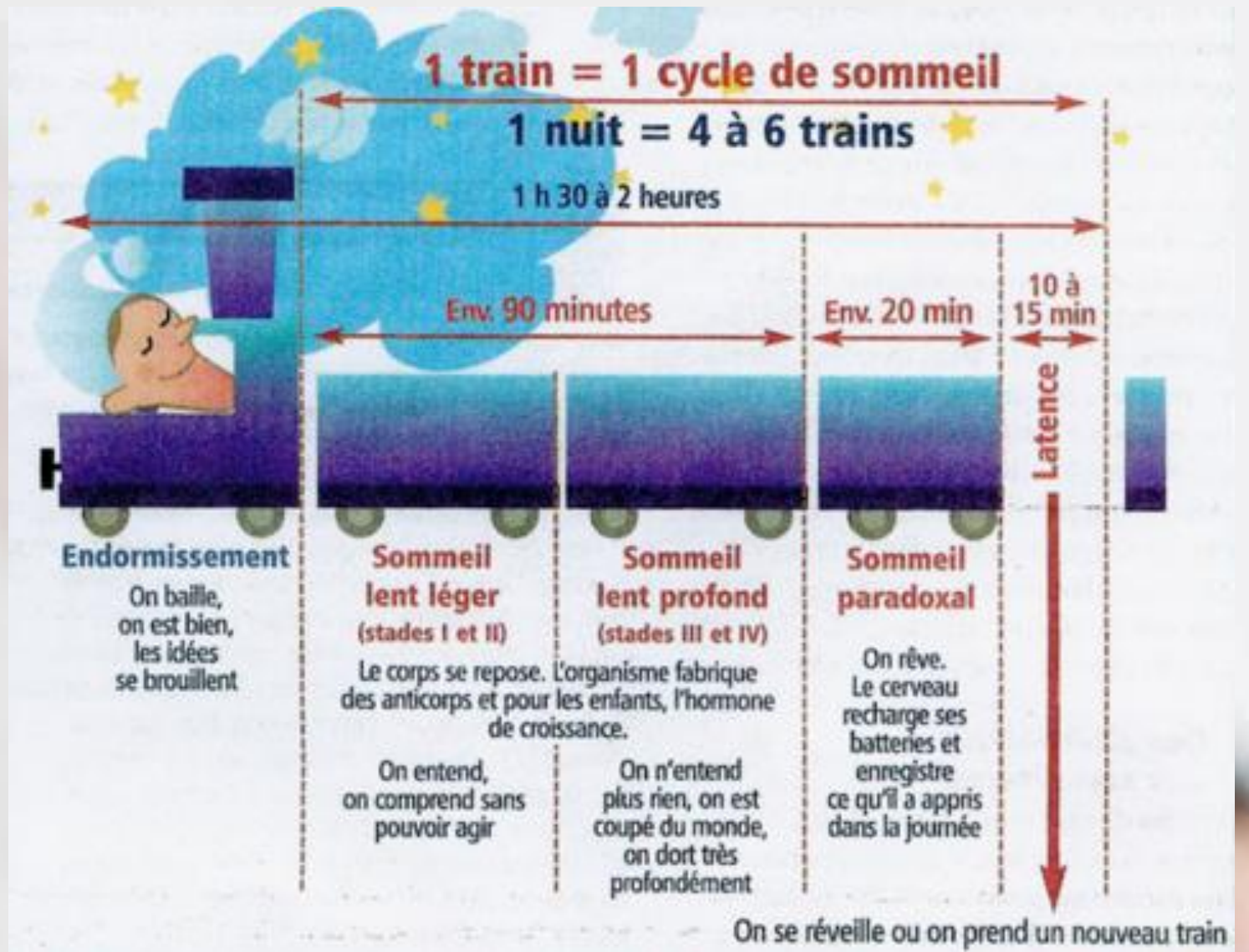
Réparation

physique

Sommeil paradoxal: Réparation psychique

- reprogrammation ou réactivation des comportements innés.
- Stockage dans la mémoire à long terme

Courte phase intermédiaire: avant un nouveau cycle



Pas tous égaux devant le sommeil

Long dormeurs: besoins de sommeil de 9 heures ou plus (jusqu'à 12h par nuit !)

Courts dormeurs: besoins de moins de 6 heures

- **Vous avez besoin de peu de sommeil si :**

- Vous êtes relativement en forme après une nuit où vous n'avez dormi que 3 h,
- en vacances, vous ne dormez pas beaucoup plus que pendant l'année,
- dormir 8 heures est votre durée de sommeil maximale,
- vous n'aimez pas traîner au lit une fois réveillé.



- **Vous avez besoin de beaucoup de sommeil si :**

- Vous supportez très mal de dormir peu,
- en vacances ou les week-ends, vous dormez beaucoup plus longtemps que pendant l'année,
- vous limitez vos sorties en fonction de la quantité de sommeil dont vous avez besoin.



Les mauvaises habitudes qui nuisent à votre sommeil

- **1- Ne buvez ni café ni thé l'après-midi**

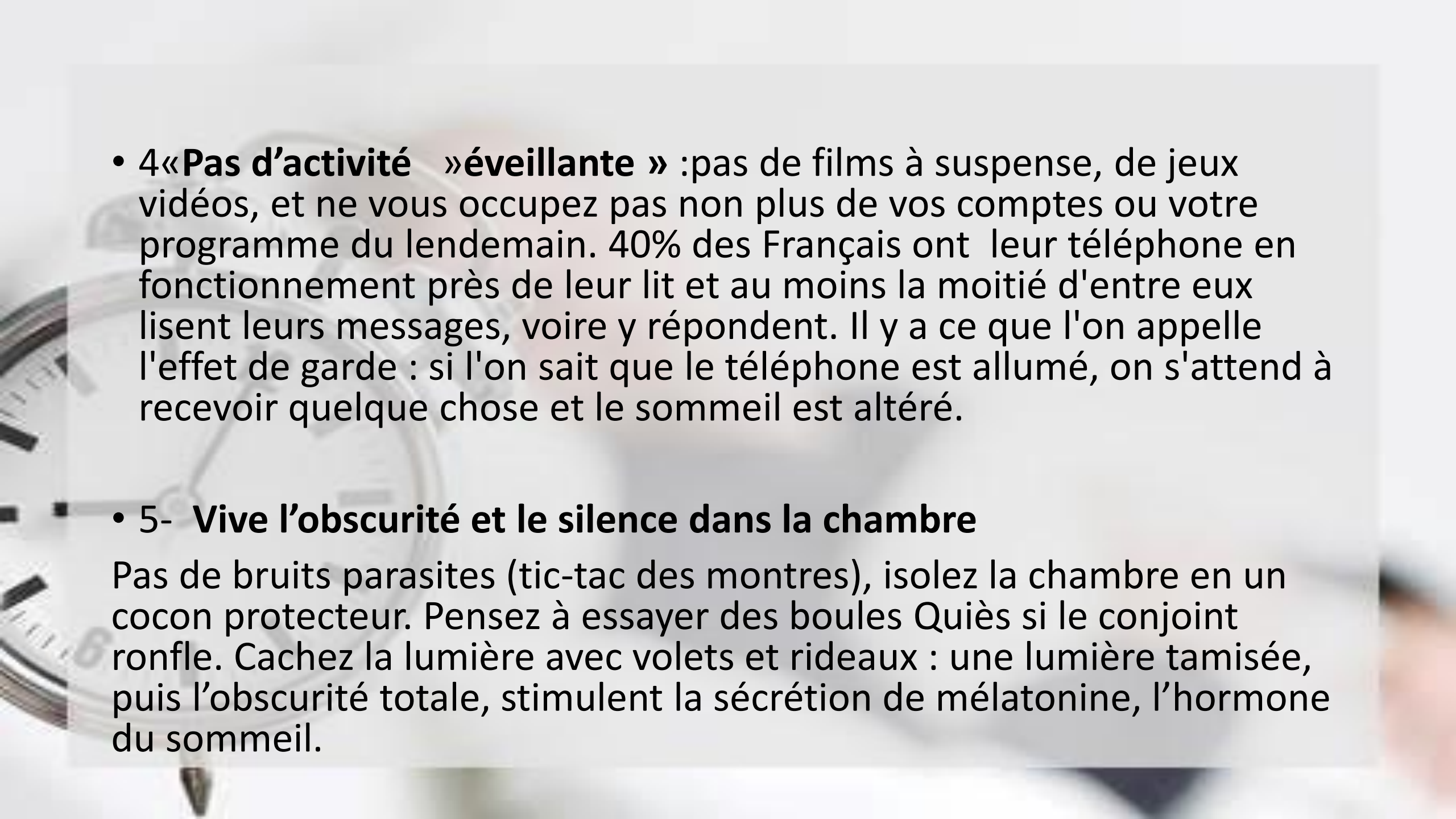
Pour bien dormir, mieux vaut éviter très tôt les excitants : le dernier café après le repas de midi, pas de thé et même de coca-cola après 16h.

- **2- Ne pratiquez pas de sport le soir et ne prenez pas un bain chaud**

Notre corps abaisse sa température interne pour se programmer à dormir; tout ce qui fait remonter la température corporelle va empêcher le sommeil qui s'installe en phase descendante de la température.

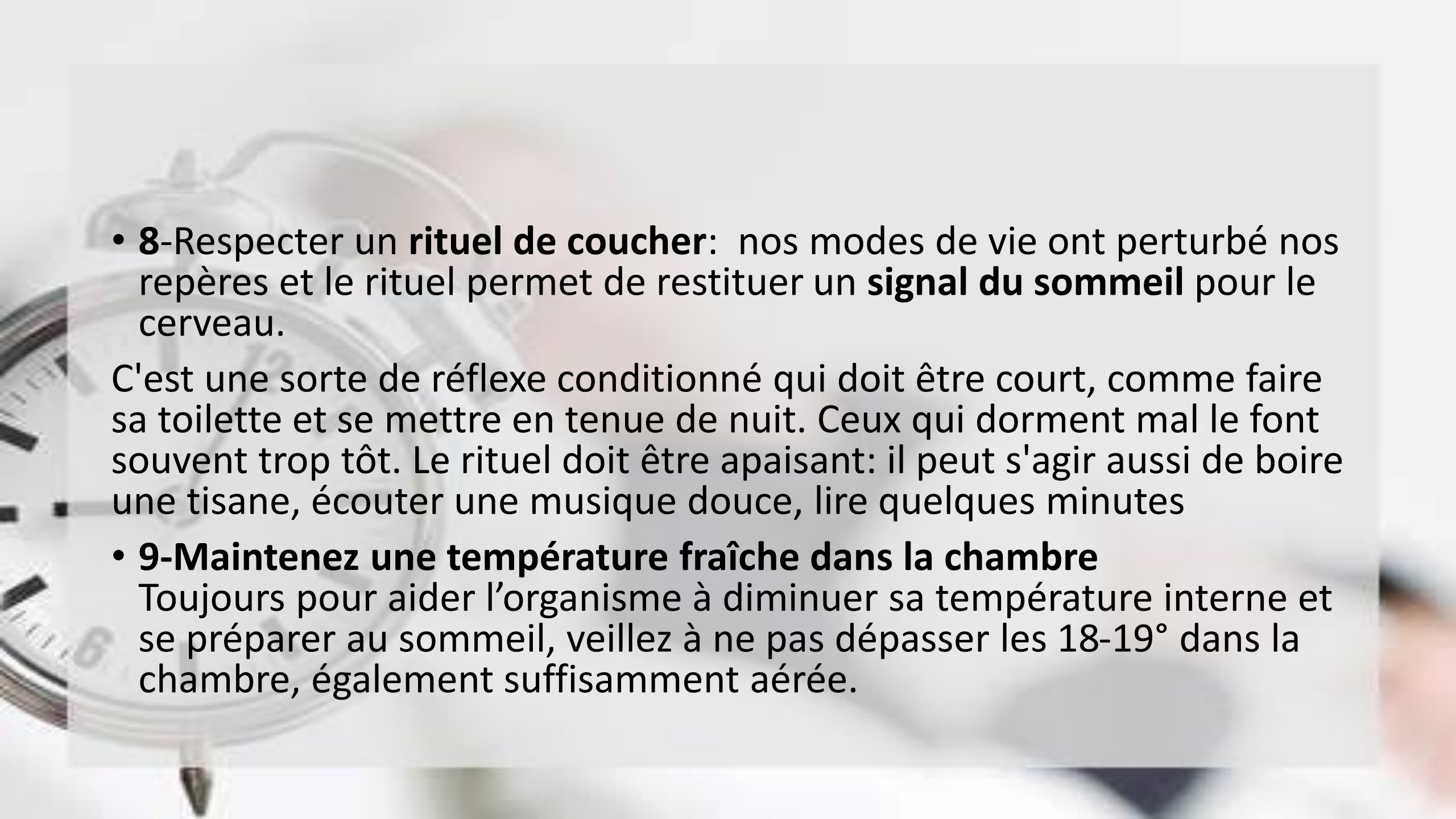
- **3- Arrêtez les écrans au moins une heure avant d'aller dormir**

Télévision, ordinateur, smartphone diffusent une lumière bleue très excitante, proche de la lumière du jour et qui bloque la sécrétion de la mélatonine: éviter de s'y exposer le soir !

- 
- 4«**Pas d'activité »éveillante** » :pas de films à suspense, de jeux vidéos, et ne vous occupez pas non plus de vos comptes ou votre programme du lendemain. 40% des Français ont leur téléphone en fonctionnement près de leur lit et au moins la moitié d'entre eux lisent leurs messages, voire y répondent. Il y a ce que l'on appelle l'effet de garde : si l'on sait que le téléphone est allumé, on s'attend à recevoir quelque chose et le sommeil est altéré.

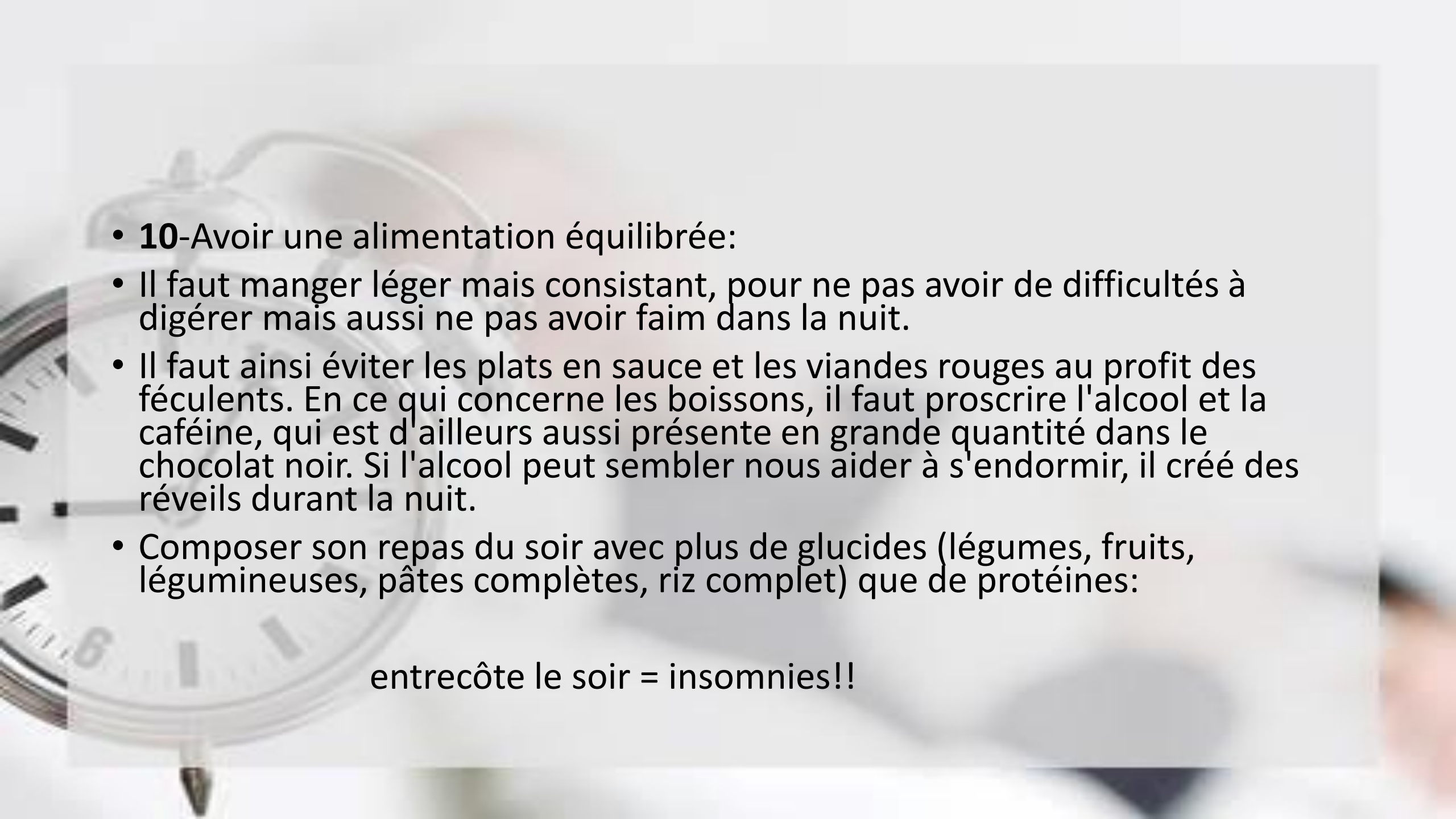
- 5- **Vive l'obscurité et le silence dans la chambre**

Pas de bruits parasites (tic-tac des montres), isolez la chambre en un cocon protecteur. Pensez à essayer des boules Quiès si le conjoint ronfle. Cachez la lumière avec volets et rideaux : une lumière tamisée, puis l'obscurité totale, stimulent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

- 
- **8-Respecter un rituel de coucher:** nos modes de vie ont perturbé nos repères et le rituel permet de restituer un **signal du sommeil** pour le cerveau.

C'est une sorte de réflexe conditionné qui doit être court, comme faire sa toilette et se mettre en tenue de nuit. Ceux qui dorment mal le font souvent trop tôt. Le rituel doit être apaisant: il peut s'agir aussi de boire une tisane, écouter une musique douce, lire quelques minutes

- **9-Maintenez une température fraîche dans la chambre**
Toujours pour aider l'organisme à diminuer sa température interne et se préparer au sommeil, veillez à ne pas dépasser les 18-19° dans la chambre, également suffisamment aérée.

- 
- **10-Avoir une alimentation équilibrée:**
 - Il faut manger léger mais consistant, pour ne pas avoir de difficultés à digérer mais aussi ne pas avoir faim dans la nuit.
 - Il faut ainsi éviter les plats en sauce et les viandes rouges au profit des féculents. En ce qui concerne les boissons, il faut proscrire l'alcool et la caféine, qui est d'ailleurs aussi présente en grande quantité dans le chocolat noir. Si l'alcool peut sembler nous aider à s'endormir, il crée des réveils durant la nuit.
 - Composer son repas du soir avec plus de glucides (légumes, fruits, légumineuses, pâtes complètes, riz complet) que de protéines:

entrecôte le soir = insomnies!!



PILIER N° 3



L'alimentation

Les devoirs d'une assiette protectrice

Stabiliser, voire
améliorer les lésions
cérébrales

Lutter contre les facteurs
de risque (HTA,
dyslipidémie ,diabète
,surpoids, etc)

Contenu d'une assiette protectrice



Anti inflammatoires



Anti oxydants



Peu de sel



Pas trop de glucides à index glycémique élevés

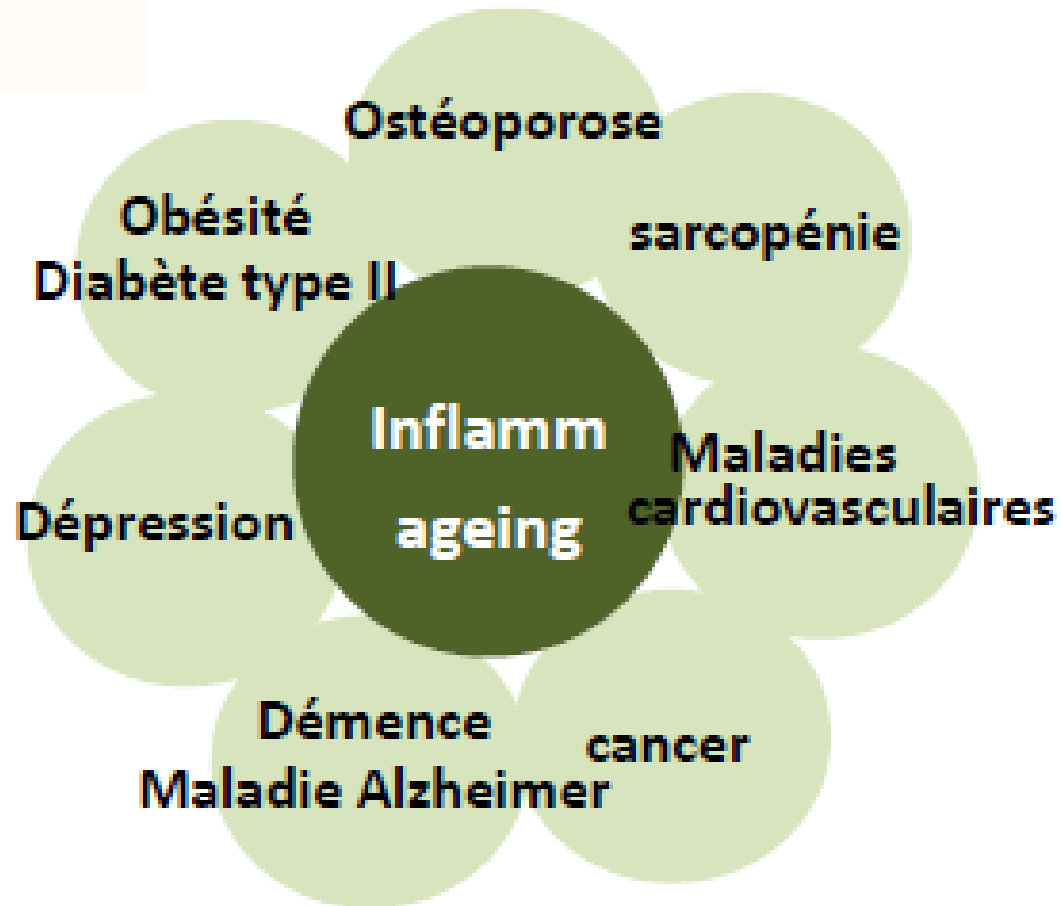


Aliments qui favorisent la synthèse de BDNF





INFLAMMATION



L'inflammation au cœur du processus

- Vieillir c'est devenir inflammatoire
- le ralentissement général des fonctions antioxydantes, hormonales, détoxifiantes, l'altération et le moins bon fonctionnement des mitochondries, l'accumulation de toxines ou de polluants
- Le vieillissement favorise l'inflammation qui elle-même favorise le vieillissement et les maladies chroniques

Inflammation and regeneration
Rec.12/15/2008, Acc.2/2/2009, pp249-257

Inflammation aigüe – Inflammation chronique

Inflammation aigüe :

- Blessure, corps étranger, toxine bactérie: rouge, chaud, gonflé, douloureux.
- Idem :infection respiratoire
- Ne dure pas : résolvines



Inflammation chronique « tueur silencieux » :

- A bas bruit
- Peu de symptômes apparents
- Peut se généraliser à tout l'organisme
- Génère la production de radicaux libres
- Elle dure
- Elle n'est pas détectable par les paramètres biologiques classiques



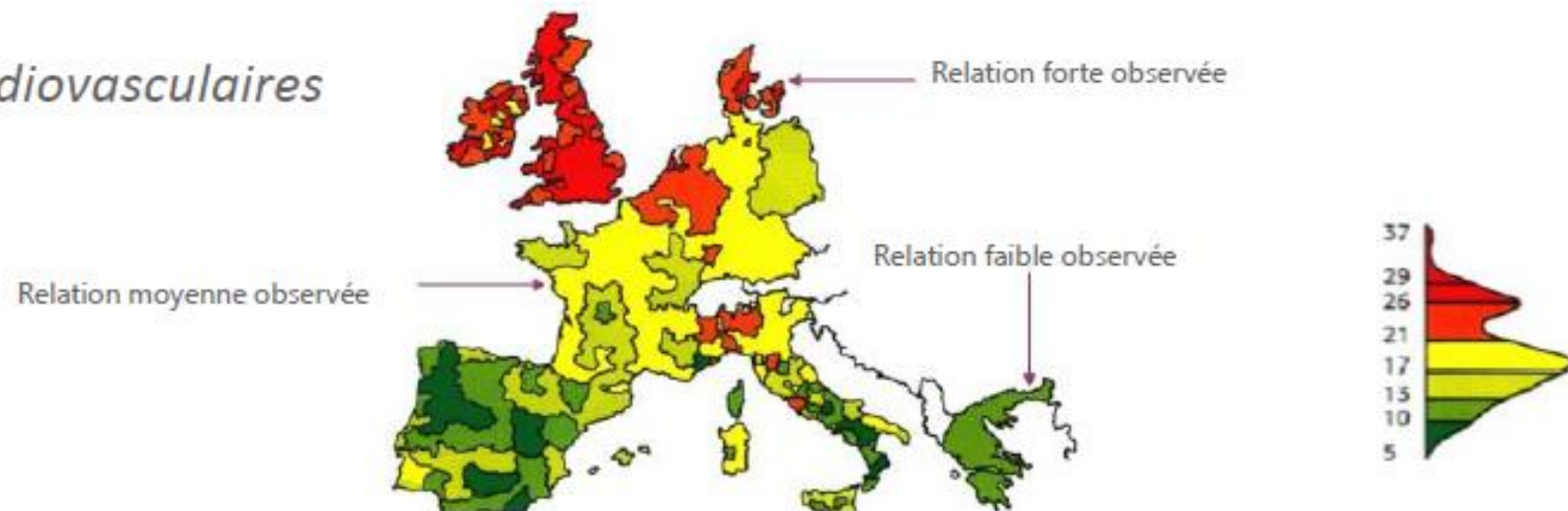
Notre assiette et notre santé

DES LIENS RECONNUS PAR LES SCIENTIFIQUES

Grâce aux études épidémiologiques, on sait aujourd'hui qu'il existe **des liens incontestables entre l'Alimentation et la Santé.**

Une alimentation santé contribue à la diminution des risques de :

- *cancers*
- *diabètes*
- *maladies cardiovasculaires*



3 fois plus de maladies cardiovasculaires dans les pays du nord

L'étude des Sept Pays : la naissance du modèle crétois

- De 1950 à 1965
- 18 groupes de populations rurales dans 7 pays
- 13.000 sujets auscultés
- Mesure des événements de santé.
- Enregistrement des repas
- Lien entre traditions alimentaires et santé.

	MCV
Finlande	466
USA	424
Hollande	317
Italie	200
Grèce (Corfou)	149
Yougoslavie	145
Japon	61
Grèce (Crète)	9



Les Sept pays et le modèle crétois

		Crête	9 Groupes Méditer	Zutphen Hollande	USA
Mortalité 10 ans/10000	Totale	514	1090	1091	1153
	Coronarienne	9	184	420	574
Cholestérol (mg/dl)		204	194	232	236
Aliments (g/jour)	Pain	380	416	252	97
	Légumes secs	30	18	2	1
	Légumes verts	191	191	227	171
	Fruits	464	130	82	233
	Viande	35	140	138	273
	Poisson	18	34	12	3
	Graisse d'ajout	95	60	79	33
	Alcool	15	43	3	6

Les acides gras essentiels



- Les médiateurs lipidiques de l'inflammation
- **Ne pas diaboliser le gras!**
- Les acides gras essentiels sont indispensables car l'organisme ne sait pas les fabriquer: oméga 3 et 6
- Equilibre oméga 6/ oméga3 est fondamental :le rapport doit se situer entre 3 et 5 alors qu'aujourd'hui dans l'alimentation moderne il se situe aux alentours de 20
- Un excès d'oméga 6 est pro inflammatoire alors que les oméga 3 sont anti inflammatoires



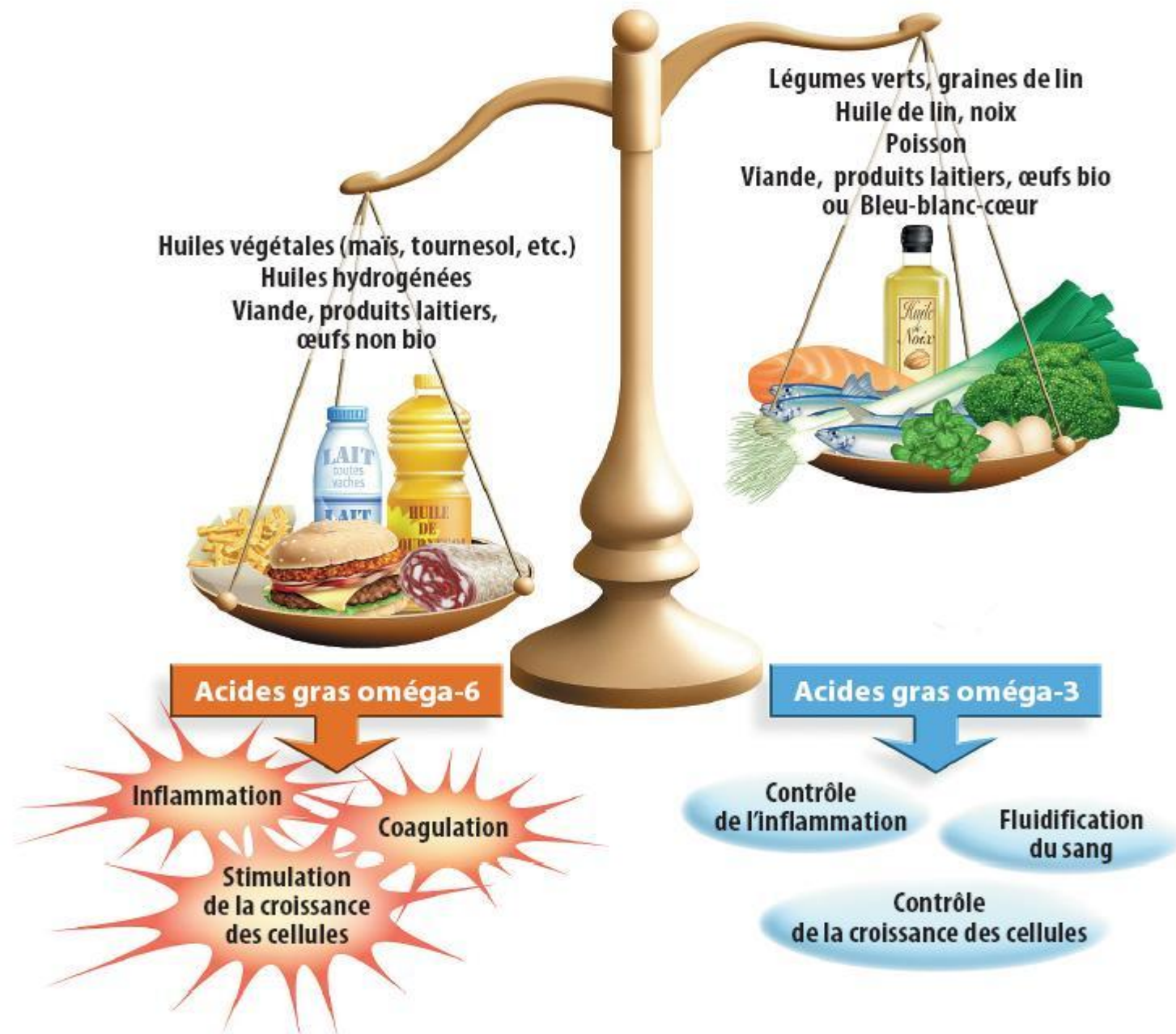
Comment manger anti inflammatoire ?

- Equilibrer ses apports en graisses
- Epicer
- Améliorer ses apports en fibres
- En pratique

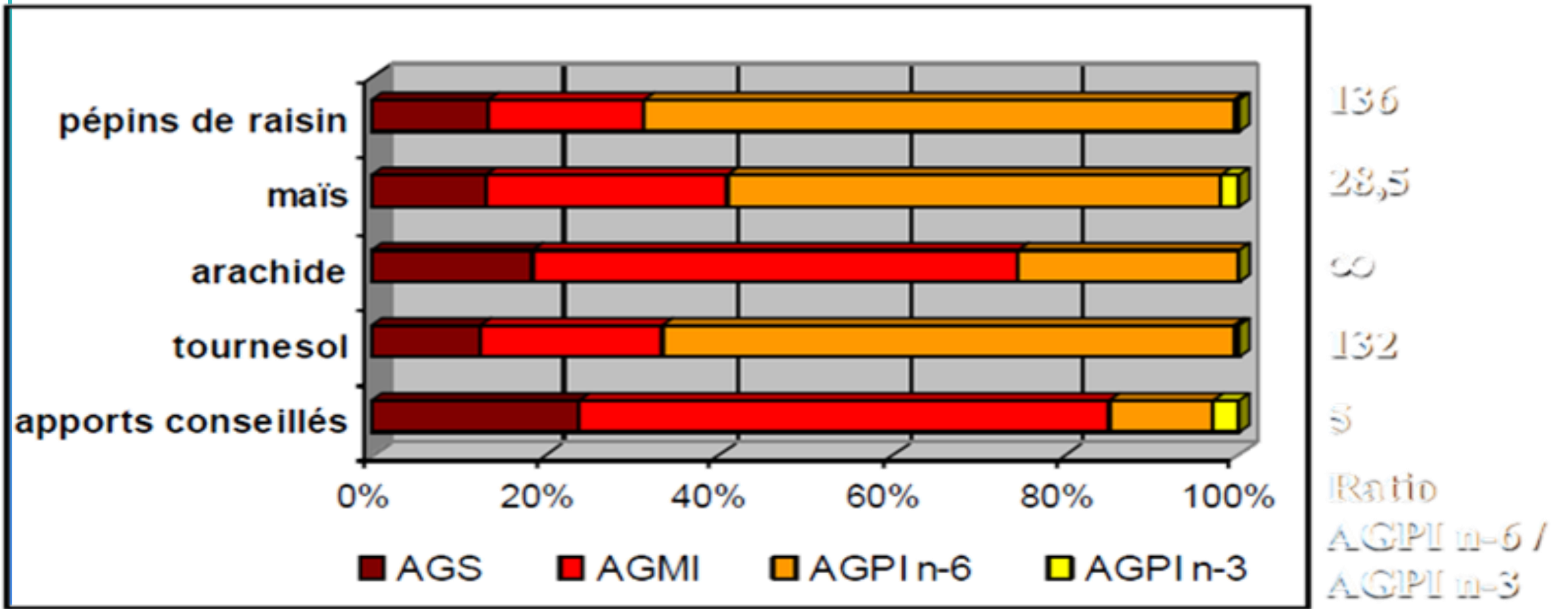
Equilibrer ses apports en graisses

« Manger mieux gras »

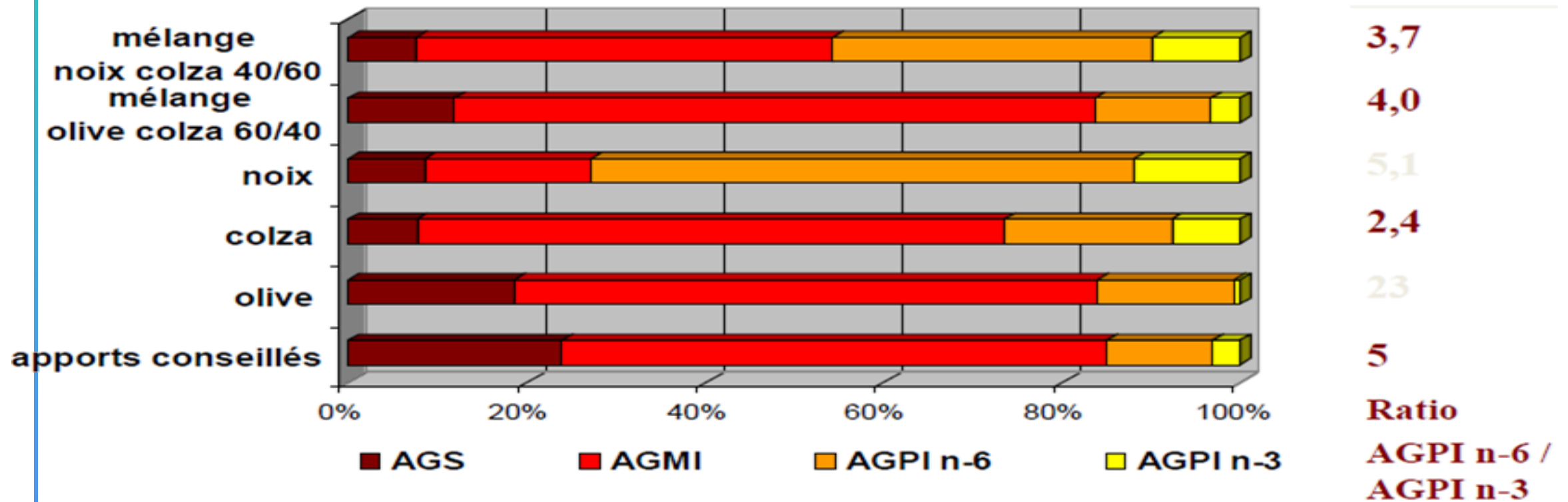
- **+ Trop d'oméga 6 (pro inflammatoire) / pas assez d'oméga 3 (anti inflammatoire)**
 - ✓ Oméga 6/oméga 3 < 4 (sociétés actuelles : 10 à 20)
- **Ne pas utiliser régulièrement les graisses trop riches en oméga 6 :**
 - ✓ Huiles et margarines de tournesol, maïs, pépins de raisin, arachide, végétaline
 - ✓ Vinaigrettes et mayonnaises du commerce
 - ✓ Œufs de poule nourries aux céréales (même bio!), certaines viandes et foie
- **Favoriser les graisses riches en oméga 3 :**
 - ✓ Huiles de colza, noix, graines de lin, et surtout les poissons gras (maquereaux, sardines, harengs, saumon)
- **Jamais de graisses « trans » : hydrogénées ou partiellement hydrogénées**



Le nouvel équilibre nutritionnel : lipides



Le nouvel équilibre nutritionnel : lipides



⇒ Diversifier les choix parmi ces sources ???

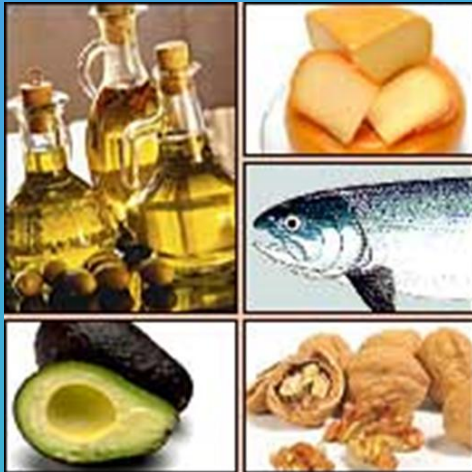
Comment Consommer 1% d'AET en acide ω linolénique

- En cas d'apport exclusif
- Et en respectant aussi l'Equilibre des besoins en oméga 9 et ...

Huile	Teneur en LNA pour 100g	Teneur en LNA pour 1 CàS	Besoin chez l'homme en CàS	Besoins chez la femme en CàS
Olive	0.6	0.067	53.73	44.78
Olive 60% Colza 40%	3.6	0.4	9	7.5
Colza	9	1	3.6	3
Colza 60% Olive 40%	9	1	3.6	3
Noix	13	1.44	2.5	2.08
Cameline	36	4	0.9	0.75

Choix d'une c à s de 11 ml ++

Manger « mieux gras » en pratique



Les 2 huiles à avoir toujours dans son placard: colza et olive

- Seules ou mélangées: 1 c à s olive + 2 c à s colza /j (biologiques)
- Conservées au réfrigérateur après ouverture
- Colza en assaisonnement surtout, olive pour la cuisson

Manger du poisson gras 2 à 3 fois /semaine :

- Maquereau, sardine, saumon, hareng, anchois, thon, anguille, flétan
- Frais, surgelés, en boîte

Dans les végétaux aussi:

- Pourpier, mâche, épinards
- 4 ou 5 noix de Grenoble /j
- Graines de lin broyées à saupoudrer



Préférer œufs et poulets issus des filières lin

- Bio élevés en liberté
- Bleu blanc cœur





Epicez !!

- Action anti inflammatoire précieuse
- Curcuma au quotidien+++ : « de l'or en poudre » !
 - ✓ + du poivre et du gras
- Gingembre
- En pratique :
 - ✓ Marinades pour viande +huile d'olive, ail, oignon, sauce soja
 - ✓ Currys
 - ✓ Pilafs de riz, pommes de terre, lentilles, légumes
 - ✓ Soupes et veloutés
 - ✓ En infusion





Améliorer ses apports en fibres

- Consommation importante de fibres: baisse des taux de **C-réactive protéine** (marqueur de l'inflammation)
- Constituants des aliments qui n'ont été ni digérés ni absorbés dans l'intestin. Dégradées par des bactéries dans le colon.
- Consommation idéale : 25 à 30 Gr/j
- Ne cesse de baisser :
 - ✓ 50 gr au paléolithique
 - ✓ 31 gr en 1900
 - ✓ 16 gr aujourd'hui
- **Causes : moins de fruits et de légumes, presque plus de légumineuses, surtout céréales raffinées essentiellement**



Plus de fibres en pratique

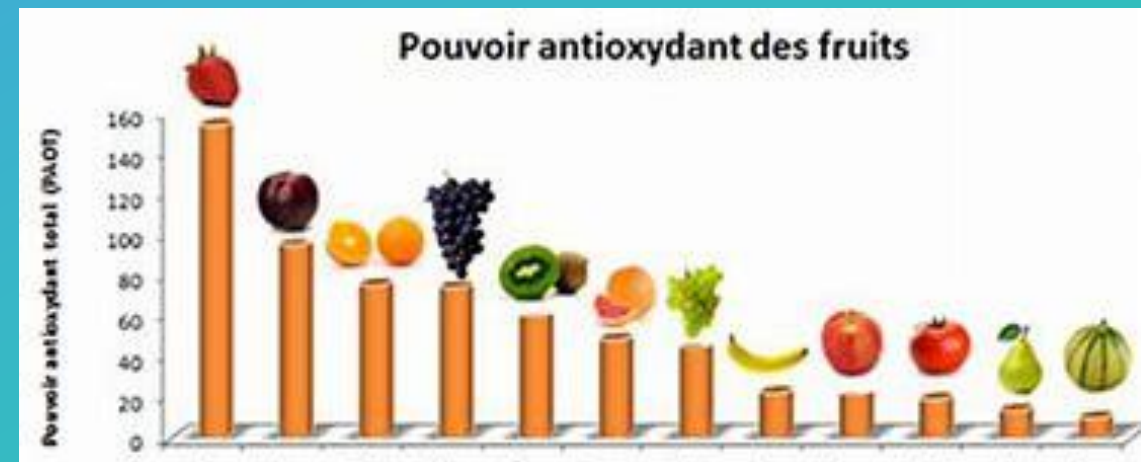


Légumineuses 2 à 3 fois /semaine: lentilles, pois chiches, haricots, etc.

associées à des céréales complètes = protéines parfaites = viande

- Fruits et légumes :
 - 150 g à 200 g de légumes verts cuits + 150 à 200 g légumes crus + 2 petits fruits ou 1 gros = 30 gr fibres/j
- Le pain et les céréales
 - 4 à 5 fois moins de fibres dans le pain blanc/pain complet (petit épeautre)
 - Riz complet, céréales complètes, quinoa, avoine, sorgho, sarrasin
- Les oléagineux : 1 poignée /j d'amandes, noix, noisettes (non salées, non grillées)
- Les fruits secs : pruneaux, abricots secs
- Les champignons

DES FRUITS ET DES LÉGUMES CONTRE L'OXYDATION



+

+

•

◦

LUTTE CONTRE L'HTA

◦

•

Sodium et potassium

VOUS AVEZ DIT TROP DE SEL ?

Nous consommons trop de sel et trop peu de potassium

Rapport de l'OMS de 2006 :

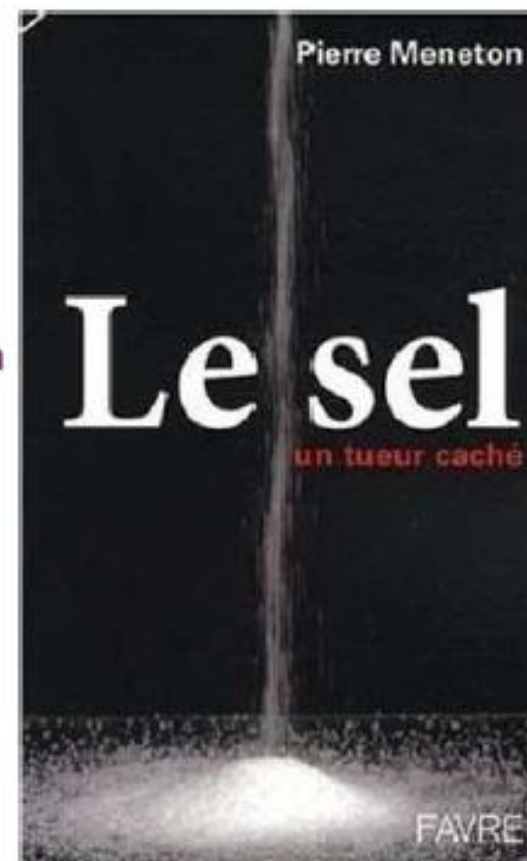
Aujourd'hui nous consommons 8 à 10g par jour de sel + 3g par jour de potassium.

Or, nous avons besoin de 2g par jour de sel + 8g par jour de potassium

Trop de sel nuit à la santé :

L'excès de sel associé à un apport insuffisant en potassium peut être à l'origine de :

- hypertension artérielle (HTA)
- troubles cardiovasculaires
- ostéoporose (trop de sel = fuite du calcium urinaire)
- calculs rénaux



EN PRATIQUE DANS L'ASSIETTE

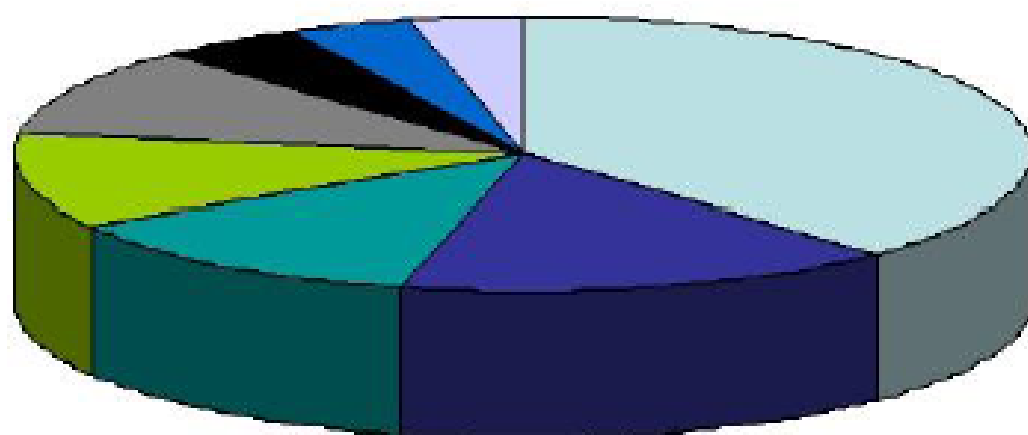
Sachons chasser le sel caché et attention aux aliments trop salés

Charcuteries, plats cuisinés, pain, fromage, gâteaux, céréales, viennoiseries, soupes industrielles

Dévorons du potassium

Fruits (banane, châtaigne) et légumes frais (épinards, bettes...), fruits secs (abricots, dattes, pruneaux), pomme de terre

Les trois quarts de nos apports quotidiens en sel proviennent d'aliments industriels



- pains et pâtisseries
- viandes et charcuteries
- soupes
- fromages
- plats préparés
- produits préparés
- restauration rapide
- condiments et sauces



**IL Y A
SUCRE ET
SUCRE.....**





Sucres dans l'alimentation moderne

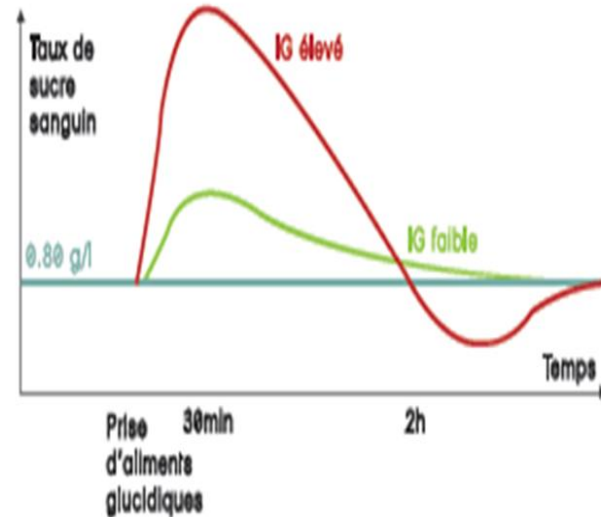
- **Modification des glucides**
- **Augmentation considérable des sucres à IG élevé :**
 - 600g/pers/an en 1780
 - 8kg/pers/an en 1900
 - 35kg/pers/an en 1985
 - 50 à 60 kg/pers/an actuellement
- **En constante augmentation**



NOTION D'INDEX GLYCÉMIQUE

Après l'ingestion d'un aliment à...

...les glucides transformés en
graisse ont tendance à être...



→ Stockés

→ Brûlés

QUELQUES EXEMPLES...

IG élevé (supérieur à 50)

Corn flakes



Galette de riz soufflé



Pomme de terre



Pain blanc
(baguettes)



Riz blanc précuit



IG modéré (entre 35 et 50)

Muëсли



Chocolat noir



Patate douce



Pain complet



Riz basmati





Et si on parlait du BDNF.....

- **Facteur neurotrophique dérivé du cerveau**
- C'est une protéine qui soutient le développement des neurones et synapses du cerveau
- crucial pour la neuroplasticité : le processus par lequel le cerveau se guérit après des blessures, comme les AVC.
- La neuroplasticité est la façon dont les patients récupèrent les capacités perdues et regagnent l'indépendance .
- Tandis qu'on active la neuroplasticité avec l'expérience et l'exercice, on peut augmenter ces effets **en consommant des aliments qui entraînent la synthèse de BDNF.**



Aliments à favoriser pour un BDNF au top

- **Acides gras oméga 3:**
 - Origine végétale: graines de lin ,pourpier ,mâche, huile colza ,noix,etc
 - Origine animale: maquereau, sardines, hareng ,truite saumonée, anchois
- **Acides gras Omega 9**
 - Indispensables au bon traitement des informations par la substance grise du cerveau
 - Riche en anti-oxydants neuro protecteurs
Avocats, huile d'olive +++
- **Polyphénols:**
 - Fruits rouges ,légumes foncés, artichaut ,café, chocolat noir, vin rouge ,thés, cannelle, curcuma, gingembre ,clous de girofle, olives, épinards, pommes, noisettes, la salade, la tomate, le céleri et la carotte.....



Les aliments à éviter pendant la récupération et après

- la viande rouge
- les **produits laitiers** ;
- les **huiles végétales hydrogénées** : margarine, etc ;
- les **huiles végétales transformées et chauffées à haute température** : aliments ultra transformés tels que les pizzas, quiches, biscuits, barres de céréales, plats préparés, etc.
- **Pâtisseries et bonbons**

Graisses saturées et les sucres à index glycémique élevé

MERCI DE VOTRE ATTENTION....

