

# 10 aliments pour un cœur en bonne santé

Adopter une alimentation équilibrée est essentiel pour protéger votre cœur, particulièrement après un infarctus du myocarde. Voici 10 aliments clés pour soutenir votre santé cardiaque :

## 1. Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines)

Riches en oméga-3, ils aident à réduire l'inflammation et à réguler le cholestérol.

## 2. Les noix et amandes

Sources d'acides gras insaturés, elles contribuent à diminuer le risque cardiovasculaire.

## 3. L'avocat

Plein de graisses mono-insaturées, il soutient le bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

## 4. Les baies (myrtilles, framboises, fraises)

Riches en antioxydants, elles protègent vos artères et réduisent l'inflammation.

## 5. Les légumes verts (épinards, brocolis, chou kale)

Remplis de fibres et de vitamines, ils aident à maintenir une bonne pression artérielle.

## 6. L'ail

Connu pour ses propriétés anti-hypertensives, il aide à dilater les vaisseaux sanguins.

## 7. Les céréales complètes (avoine, quinoa, riz complet)

Elles améliorent la santé des artères grâce à leur richesse en fibres solubles.

## 8. L'huile d'olive extra-vierge

Anti-inflammatoire naturel, elle soutient la santé de vos artères et réduit le mauvais cholestérol.

## 9. Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)

Excellent pour le cœur, elles régulent le cholestérol et stabilisent la glycémie.

## 10. Le chocolat noir (minimum 70 % de cacao)

En petites quantités, il améliore la circulation sanguine grâce à ses flavonoïdes.

## Conseils pratiques

- Intégrer ces aliments à votre alimentation quotidienne de manière équilibrée.
- Limitez les produits transformés et priviliez des repas faits maison.
- Je suis disponible pour vous aider à adapter votre alimentation à vos besoins spécifiques, notamment après un infarctus.