



ALIMENTATION POST-AVC

Unité de Neuro-Vasculaire (UNV)

Centre Hospitalier de Béziers
2 rue Valentin Haüy 34500 Béziers
Tél. 04 67 35 70 35
contact@ch-beziers.fr - www.ch-beziers.fr

édition Janvier 2026

L'alimentation joue un rôle clé après un accident vasculaire cérébral (AVC) pour optimiser la récupération et prévenir les récives.

Une alimentation équilibrée contribue à maintenir un bon état de santé cardio-vasculaire et général.

Principes Clés d'une alimentation saine

Aliments à favoriser :

- **Fruits et légumes** : Au moins 5 portions par jour pour les fibres, vitamines et antioxydants.
- **Féculents** : Riz, pâtes, pommes de terre, pain, semoule, pour un apport énergétique stable.
- **Poissons gras** (2 fois/semaine) : Apport en oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, truite).
- **Huiles végétales de qualité** : Olive, colza, noix, pour un bon équilibre lipidique.
- **Protéines maigres** : Viandes blanches, poissons, œufs, légumineuses.
- **Produits laitiers** : Source de calcium et de vitamine D.
- **Hydratation** : Au moins 1,5 L d'eau par jour.



Aliments à limiter :

- **Sel** : < 5 g/jour, en privilégiant les herbes et épices.
- **Sucres rapides** : Boissons sucrées, pâtisseries industrielles.
- **Graisses saturées** : Charcuterie, fritures, viennoiseries.
- **Alcool** : À consommer avec modération.



Recommandations pour l'équilibre des repas



Petit-déjeuner :

- Boisson sans sucre (eau, thé, infusion, café)
- Féculents (pain, biscotte, céréales non sucrées)
- Produit laitier
- Fruit frais ou oléagineux

Déjeuner :

- Légumes variés (crus, cuits, soupe, salade)
- Protéine maigre (viande blanche, poisson, œufs, légumineuses)
- Féculents
- Huile végétale en assaisonnement
- Produit laitier
- Fruit frais

Collation (si besoin)

- Oléagineux ou produit laitier
- Fruit ou compote sans sucres ajoutés

Dîner

- Légumes en grande quantité
- Protéine en quantité modérée
- Féculents en portion adaptée
- Matières grasses de qualité

Les aliments plaisir

Les aliments sucrés ou riches en matières grasses ne sont pas interdits, mais doivent rester occasionnels (1 à 2 fois/semaine).

Privilégier des alternatives maison pour mieux contrôler les ingrédients.



Facteurs de risque et points de vigilance

Rappel : Qu'est-ce qu'un AVC ?

Un AVC (Accident Vasculaire Cérébral) est un problème soudain qui survient dans le cerveau lorsque la circulation du sang est interrompue.

Cela peut arriver soit parce qu'un vaisseau sanguin est bouché (AVC ischémique), soit parce qu'il se rompt et saigne (AVC hémorragique).

Cela empêche une partie du cerveau de recevoir l'oxygène et les nutriments dont elle a besoin, ce qui peut endommager les cellules cérébrales.

Les symptômes peuvent inclure une faiblesse ou un engourdissement soudain d'un côté du corps, des difficultés à parler, à voir ou à marcher.

C'est une urgence médicale qui nécessite une prise en charge rapide pour limiter les dommages.

Facteurs de risque modifiables

Alimentation déséquilibrée

Une alimentation trop riche en sel, graisses saturées et sucres favorise l'hypertension, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Astuces

Cuisez maison, limitez les plats industriels et privilégiez les aliments frais.

Sédentarité

Le manque d'activité physique augmente les risques d'AVC et de complications métaboliques.

Astuces

Marchez au moins 30 minutes par jour ou pratiquez une activité douce.

Tabac et alcool

Le tabac double le risque d'AVC en altérant les vaisseaux sanguins. L'alcool en excès favorise l'hypertension et les troubles du rythme cardiaque.

Astuces

Réduisez votre consommation ou demandez de l'aide pour arrêter.

Hypertension

L'hypertension correspond à une pression artérielle trop élevée, ce qui fatigue le cœur et fragilise les artères. Une bonne alimentation et une faible consommation de sel permettent de mieux la gérer.

Astuces

Goûtez votre plat avant d'ajouter du sel et utilisez des épices et herbes pour rehausser le goût. Une alimentation pauvre en sel et riche en potassium (fruits, légumes) contribue à la contrôler.

Dyslipidémie

La dyslipidémie correspond à un taux anormal de lipides (graisses) dans le sang, notamment un excès de « mauvais » cholestérol (LDL). Cela peut entraîner des dépôts graisseux dans les artères et augmenter le risque d'AVC.

Astuces

Remplacez le beurre par de l'huile d'olive ou de colza. Privilégier les bonnes graisses (oméga-3) et limiter les graisses saturées.

Diabète

Le diabète est une maladie qui se traduit par un excès de sucre dans le sang. Il peut endommager les vaisseaux sanguins et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, y compris l'AVC. Une alimentation adaptée aide à mieux contrôler la glycémie.

Astuces

Optez pour des collations à base de laitages nature et d'oléagineux plutôt que des fruits ou des biscuits industriels. Privilégier une alimentation avec un index glycémique bas et éviter les sucres rapides.

Surpoids/Obésité

Le surpoids et l'obésité augmentent le risque d'AVC en favorisant l'hypertension, le diabète et les troubles lipidiques. Une perte de poids modérée et progressive peut significativement réduire ces risques.

Astuces

Adoptez une alimentation équilibrée et pratiquez une activité physique régulière. Consultez un professionnel de santé pour un suivi personnalisé et mieux récupérer après l'AVC.

Dénutrition

Après un AVC, la perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent entraîner une dénutrition, ce qui ralentit la récupération et affaiblit l'organisme.

Astuces

Ajoutez une source de protéines (fromage, œufs, yaourt) à chaque repas et collations. +/- CNO (Complément Nutritionnel Oraux) en fonction des besoins et adopter le fractionnement et l'enrichissement de l'alimentation. Il est essentiel d'avoir des apports suffisants en protéines et calories.

Troubles de la déglutition

Après un AVC, certains patients ont des difficultés à manger certains types d'aliments et à boire, ce qui peut entraîner des fausses routes (passage des aliments dans les voies respiratoires) et ses complications (obstruction des voies aériennes et pneumopathie d'inhalation).

Astuces

Adaptez la consistance des aliments selon vos besoins (haché, mixé) et privilégiez des textures lisses et homogènes. Cela impose une adaptation des textures alimentaires, une surveillance diététique rapprochée et un bilan orthophonique avec un suivi.



Conclusion

En étant attentif à ces facteurs de risque et en suivant ces conseils simples, il est possible de maximiser la récupération et de prévenir un nouvel AVC !

Adopter une alimentation équilibrée et un mode de vie sain après un AVC est essentiel pour favoriser la récupération et réduire les risques de récurrence. En privilégiant des aliments riches en nutriments, en limitant les excès de sel, de sucre et de graisses saturées, et en restant actif, vous contribuez à protéger votre santé cardiovasculaire et globale.

N'oubliez pas que chaque petit changement compte :

cuisiner maison, marcher régulièrement, ou simplement boire suffisamment d'eau sont des gestes simples qui font une grande différence.

En cas de difficultés, comme des troubles de la déglutition ou une perte d'appétit, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé pour un accompagnement personnalisé.

En prenant soin de vous au quotidien, vous maximisez vos chances de retrouver une qualité de vie optimale tout en prévenant les complications futures.

***La santé est un voyage,
et chaque pas compte !***

CONTACTS :

Secrétariat Neurologie :
1^{er} étage

04 67 35 70 64 -
hospitalisation.neurologie@ch-beziers.fr

Prise de RDV en consultation :
RDC - Espace Vert

04 67 35 77 77 -
module.vert@ch-beziers.fr

Diététicienne-nutritionniste : **dietetique@ch-beziers.fr**

Sandrine Diaz, Référente neuro-vasculaire

04 67 35 74 07 - sandrine.diaz@ch-beziers.fr

