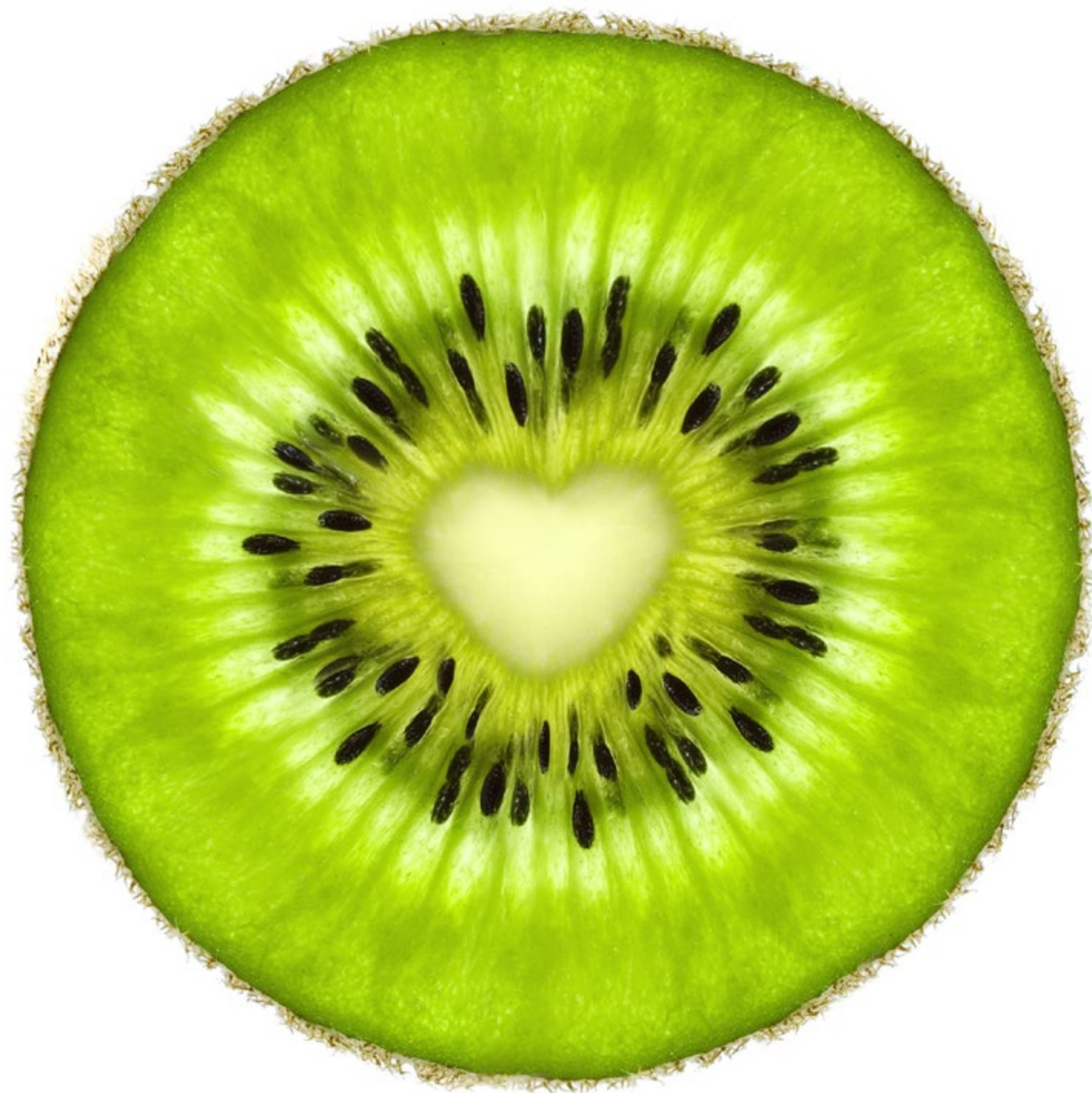




Mon
guide
nutritionnel
pour un
coeur
en santé



Avez-vous le temps de bien manger?

Combien de légumes et de fruits devez-vous manger quotidiennement?

Êtes-vous de ceux qui recherchez les formats alimentaires « J'en veux plus pour mon argent »?

Pouvez-vous identifier correctement les bons et les moins bons gras?

Peut-on manger plus pour mieux contrôler son poids?

Comment identifiez-vous une portion raisonnable de viande ou de pâtes?

Savez-vous reconnaître les signaux de faim et de satiété?

Connaissez-vous votre IMC et votre tour de taille?

Faut-il absolument s'abstenir de prendre une collation?

Avez-vous consommé des aliments provenant d'un service de restauration rapide (fast food) depuis les 2 ou 3 derniers jours?

Saviez-vous que certaines options nutritionnelles peuvent apporter un bénéfice thérapeutique comparable à la médication pour abaisser le taux de cholestérol ou la pression artérielle?

VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE DES OUTILS POUR RÉPONDRE À CES QUESTIONS





Changer mes habitudes de vie...

Un défi à ma portée!

UNE BONNE NOUVELLE !

Même s'il est impossible de modifier son âge ou son hérédité, 90 % des crises cardiaques seraient attribuables à **9 facteurs de risque** sur lesquels il est possible d'agir :

- LE TABAGISME
- LES TAUX DE CHOLESTÉROL ET DE TRIGLYCÉRIDES SANGUINS ÉLEVÉS
- L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE
- L'OBÉSITÉ ABDOMINALE
- LE DIABÈTE
- LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE INSUFFISANTE DE LÉGUMES ET DE FRUITS
- LE STRESS
- LA SÉDENTARITÉ

L'amélioration des facteurs de risque peut prévenir ou ralentir la progression de l'athérosclérose.

Bien s'alimenter est un élément fondamental pour contrôler les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins, pour maîtriser la tension artérielle et la glycémie ainsi que mieux gérer son poids.

Ce guide vous renseigne sur les plus récentes recommandations nutritionnelles pour la santé de votre cœur. De nombreux conseils pratiques et des outils faciles à utiliser vous sont proposés afin de vous aider à adopter de saines habitudes et ce, pour toute la vie! Changer ses habitudes alimentaires est un processus qui s'effectue graduellement et il est essentiel de prendre le temps nécessaire pour atteindre les objectifs visés. Votre nutritionniste est là non seulement pour vous expliquer les principes nutritionnels, mais pour vous accompagner dans votre cheminement vers une alimentation où plaisir rime avec santé tout en répondant à vos besoins personnels!



Mon plan de soins nutritionnels pour améliorer :

.....

.....

.....

.....

Mes stratégies gagnantes :

- PAGES
- 8 • Une journée sans légumes et fruits, pas d'excuses!
 - 10 • Savoir choisir les bons gras pour la santé du cœur
 - 12 • Choisir des sources de protéines maigres
 - 14 • Des produits laitiers sur mesure
 - 16 • Intégrer les acides gras oméga-3
 - 18 • Consommer plus d'aliments riches en fibres alimentaires
 - 20 • Des stérols végétaux bons pour le cœur!
 - 22 • Consommer les sucres avec parcimonie
 - 22 • L'alcool, boire moins c'est mieux
 - 24 • Savoir réduire sa consommation de sodium (sel)
 - 26 • Gérer son poids, par où commencer?
 - 28 • L'ABC de bien manger

Ma boîte à outils :

- PAGES
- 30 • Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires
 - 32 • Vos repas souffrent-ils de votrer manque de temps?
 - 34 • Les repas au restaurant
 - 36 • Les bons choix à l'épicerie
 - 37 • Ressources
 - 38 • La foire aux questions

Quelques mots sur les habitudes de vie modifiables

Un lien direct existe entre notre mode de vie et le développement des maladies cardiovasculaires. S'il est essentiel d'acquérir une alimentation saine pour prévenir et traiter les maladies chroniques, il en va de même pour l'ensemble de nos habitudes de vie.

COMMENT RÉDUIRE SON RISQUE CARDIOVASCULAIRE ?

Posez-vous les questions suivantes :

- EST-CE QUE JE FUME?
- PUIS-JE AMÉLIORER MON ALIMENTATION?
- EST-CE QUE JE BOUGE SUFFISAMMENT?
- SUIS-JE OUTILLÉ(E) POUR GÉRER MON STRESS?
- SUIS-JE FIDÈLE À MA MÉDICATION?

SI VOUS FUMEZ

Mettre fin au tabagisme est la première action à poser pour votre cœur et votre santé globale. Comparativement aux non-fumeurs, le risque d'infarctus peut être augmenté de 2 à 6 fois chez les fumeurs. De nombreux programmes et ressources sont disponibles pour vous aider à bannir la cigarette de votre vie.

La bonne nouvelle !

Un an après avoir cessé de fumer, votre risque cardiovasculaire diminue de moitié.



BOUGER, BOUGER... ET BOUGER ENCORE !

L'activité physique fait de grands pas pour la santé.

Elle : Contribue à diminuer la tension artérielle - Augmente le C-HDL (bon cholestérol) et diminue les triglycérides dans le sang - Favorise un meilleur contrôle du poids - Contribue à prévenir le diabète ou à mieux contrôler la glycémie chez les personnes diabétiques - Aide à mieux gérer le stress - Procure une sensation de bien être.

Besoin d'aide? Faites appel à un kinésologue.

POUR PLUS D'INFORMATIONS CONSULTEZ LA SECTION « RESSOURCES » P. 37

MIEUX GÉRER SON STRESS

Il existe des preuves convaincantes montrant que les facteurs psychosociaux (dépression, anxiété, stress, colère, hostilité, isolement social) jouent un rôle dans l'étiologie et la progression de la maladie cardiovasculaire. Par exemple, le stress a non seulement des impacts psychologiques, mais aussi physiologiques, tels que l'augmentation de la tension artérielle, la libération d'hormones contribuant à long terme au processus d'athérosclérose... Aussi, en situation de stress prolongé, on peut être sujet à d'autres comportements néfastes tels que fumer davantage, faire de moins bons choix alimentaires ou être moins actif physiquement.

Apprendre à gérer le stress, c'est d'abord réussir à en identifier les origines ainsi que les signaux qui l'accompagnent. Dans un deuxième temps, c'est développer des outils pour mieux le gérer.

POUR PLUS D'INFORMATIONS CONSULTEZ LA SECTION « RESSOURCES » P. 37

ÊTRE FIDÈLE À SA MÉDICATION

Dans certaines situations, les médicaments sont nécessaires pour atteindre les valeurs cibles souhaitées et ainsi traiter ou prévenir plusieurs maladies chroniques telles que l'athérosclérose, l'hypertension artérielle et le diabète. Toutefois, ils s'ajouteront au régime alimentaire sans jamais s'y substituer. Il est important de respecter la prescription médicale pour en retirer tous les bénéfices. Si, pour une raison ou l'autre, vous devez la cesser, assurez-vous d'en aviser votre médecin le plus rapidement possible. À chacune de vos visites médicales, votre médecin évaluera leurs effets et décidera avec vous des meilleures options. Faites donc équipe avec lui !

S'il est essentiel d'acquérir une alimentation saine pour prévenir et traiter les maladies chroniques, il en va de même pour l'ensemble de nos habitudes de vie.

Bougez dans votre quotidien!

Il est recommandé d'accumuler à tous les jours un minimum de 30 à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée.

- Avant tout, adonnez-vous à une activité qui vous plaise !
- Fractionnez en 3 périodes de 10 minutes si le temps vous manque
- Descendre de l'autobus un arrêt plus tôt, garer la voiture plus loin, jouer avec les enfants, marcher à l'heure du lunch
- Emprunter toujours les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant
- Peu de motivation pour le faire seul ? Trouvez un voisin ou un ami pour bouger ou joindre un club local (club de marche, de vélo, de randonnée...). Soyez imaginatif, il existe bien des façons de bouger au quotidien!

Une journée sans légumes et fruits, pas d'excuses!

VOS REPAS SONT-ILS colorés?

Pour retirer tous les bienfaits des légumes et des fruits, les choisir :

vert foncé, orange, rouge, violet et **blanc**

- Consommer au moins **7 portions** par jour!
- Miser sur la variété
- Cuire les légumes à la dernière minute
- Préférer les cuissons à la vapeur, au four ou au BBQ et les sautés

POUR ENCORE PLUS DE SAVEUR

- Ajoutez des graines de sésame que vous aurez préalablement grillées quelques secondes dans un poêlon, à des bouquets de brocoli ou à des épinards
- Avant de servir, ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame à des haricots verts
- Ajoutez à vos légumes préférés un filet de vinaigre balsamique ou encore quelques gouttes de jus de citron ou de lime
- Débutez le repas par une entrée de fruits et légumes combinés. Ils font bonne équipe!
- Rehaussez des aubergines grillées d'un coulis de poivrons rouges grillés (au

Mon guide nutritionnel



Pour un cœur en santé

10 BONNES RAISONS DE CONSOMMER PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS...

- 01** Leurs belles couleurs rendent l'assiette plus alléchante!

02 Frais ou congelés, ils sont disponibles toute l'année et dans une multitude de variétés!

03 Faciles à transporter, ils nous suivent partout...

04 Ils se dégustent à toute heure du jour... au repas, à la collation, pendant ou après l'exercice...

05 Ils se préparent en un tour de main!

06 Leurs parfums et leurs saveurs sont un plaisir pour le palais.
- 07** Ils nous procurent les vitamines A, C, K et folates, des minéraux tels que le cuivre, le magnésium et le potassium, sans oublier les antioxydants et les nombreux éléments phytochimiques!

08 Ah oui! La plupart sont aussi de bonnes sources de fibres alimentaires!

09 Ils contiennent beaucoup d'eau et peuvent nous rafraîchir

10 Ils sont associés à la prévention de l'infarctus, de l'hypertension artérielle, de plusieurs types de cancers, de l'obésité, de l'ostéoporose et d'autres maladies chroniques

robot culinaire, réduire des poivrons rouges grillés en pot avec un filet d'huile d'olive)

- Être créatif avec une salade à laquelle vous aurez incorporé du cresson ou de la roquette (souvent connue sous le terme anglais arugula)



Consommer un minimum de **7 portions** combinés par jour!



En panne d'idées ?

Ajoutez une banane, des raisins frais ou des baies aux céréales à déjeuner

En entrée, optez pour une soupe aux légumes, un potage maison ou une salade garnie d'une variété de légumes

Gardez au réfrigérateur des carottes, des bouquets de brocoli ou de chou-fleur prêts à être consommés en tout temps

Découvrez à chaque semaine un nouvel aliment de ce groupe

Visitez les différents quartiers ethniques afin de découvrir de nouveaux aliments faciles à préparer

Gardez toujours en réserve un sac de légumes ou de fruits surgelés

Choix santé

- Légumes et fruits frais ou congelés
- Purée de fruits non sucrée
- Fruits en boîte dans leur jus
- Jus de légumes réduit en sodium

Choisir moins souvent

- Légumes en conserve
- Légumes en sauce, gratinés ou panés
- Les frites ou autres légumes frits
- Légumes marinés
- Croustilles de légumes
- Jus de fruits 100 % pur

Savoir choisir les bons gras pour la santé du coeur

LES PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES DE MATIÈRES GRASSES

BON GRAS

Gras monoinsaturés	Huiles d'olive et de canola, margarines non hydrogénées composées de ces huiles, avocat, amandes, noisettes, arachides, beurre d'arachide
Gras polyinsaturés	Huiles de tournesol, pépins de raisins, maïs et carthame, margarines non hydrogénées composées de ces huiles, noix et graines
Oméga-3 d'origine végétale (AAL)	Huiles de canola et soya, noix de Grenoble, graines de lin, aliments fonctionnels : œufs, lait, yogourt, jus, pain, margarine, enrichis en oméga-3
Oméga-3 d'origine marine (AEP + ADH)	Poissons gras : saumon, truite, sardines, hareng, maquereau, thon rouge, aliments fonctionnels : produit d'œuf liquide Oeuf-à-tout oméga-3 de Naturoeuf ^{MD} , yogourt ...

GRAS À ÉVITER

Gras saturés	Fast food (frites, poutine, sandwich ou burger, pizza, croquette, hot dog...), gras des viandes, peau de la volaille, beurre, saindoux, lard, gras des produits laitiers, huiles de palme, de palmiste, de coco utilisées par l'industrie, produits de boulangerie préparés avec du beurre ou de la crème, noix et lait de coco...
Gras trans	Shortening, margarines dures ou partiellement hydrogénées, aliments panés ou frits, aliments préparés avec des huiles hydrogénées : frites, croustilles, craquelins, barres tendres, biscuits, beignes, gâteaux, muffins, pâtisseries, croûte à tarte, friandises au chocolat, substituts de la crème, colorant à café...

Les aliments contiennent plusieurs types de gras, mais dans des proportions différentes. C'est pourquoi certains aliments se retrouvent dans plus d'une catégorie.



N'oubliez pas... Toutes les matières grasses représentent **une source importante de calories**. Celles-ci doivent être consommées avec modération pour le contrôle du poids !

Bons gras, moins bon gras, que consommez-vous?

Pour mieux contrôler le taux de cholestérol sanguin, pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et celui de développer le diabète de type 2, il est préférable de choisir des gras insaturés (gras monoinsaturés ou polyinsaturés) communément appelés « bon gras » et de réduire les gras saturés et trans, les « moins bons gras ». Pour mieux s'y retrouver, référez-vous au tableau à la page précédente.

Bonne utilisation?

- La plupart des huiles pressées à froid devraient être consommées crues
- Attention de ne pas « surchauffer » les huiles végétales au moment de la cuisson. En revanche, les huiles d'olive et d'arachide tolèrent bien les hautes températures
- Varier les huiles utilisées
- Choisir une margarine molle non hydrogénée avec une courte liste d'ingrédients

Quant au cholestérol alimentaire?

Une alimentation riche en cholestérol peut également élever le taux de C-LDL (mauvais cholestérol) chez plusieurs. Pour améliorer le bilan lipidique, il est préférable de limiter sa consommation d'aliments riches en cholestérol, souvent également riches en acides gras saturés.

Les sources de cholestérol alimentaire (exclusivement d'origine animale) :

- La chair animale (bœuf, porc, veau, agneau, poulet, poisson...)
- Les abats (foie, ris, cervelle)
- Les crustacés (calmar, crevettes...)
- Le jaune d'œuf
- Le gras des produits laitiers incluant le beurre et le fromage

Choisir des sources de protéines maigres

Les viandes, les volailles, les poissons, les œufs et les produits laitiers sont d'excellentes sources de protéines. Cependant, elles contribuent pour plusieurs à l'apport en graisses saturées et en cholestérol alimentaire.

OPTER PLUS SOUVENT POUR LES PROTÉINES VÉGÉTALES!

Les légumineuses, sources de protéines végétales, remplacent fort bien les protéines animales riches en graisses saturées et en cholestérol alimentaire. Elles sont relativement faibles en gras et sont de bonnes sources de fibres alimentaires, dont les fibres solubles. Elles font d'excellentes soupes, salades, tartinades et plats cuisinés!

Pour les intégrer avec douceur...

- Soupe minestrone ou aux lentilles
- Salade de légumineuses variées
- Sauce à spaghetti + lentilles
- Chili mexicain + haricots rouges

OSER LE SOYA!

Le soya fait aussi partie de la famille des légumineuses. En plus de sa teneur en protéines et de ses matières grasses principalement insaturées, cette fève possède une excellente valeur nutritive ! Le soya sert à la fabrication du tofu et des boissons de soya. Aussi, une multitude de produits dérivés sont maintenant offerts dans les épiceries. Pour vos recettes à base de viande hachée, remplacer 1/3 de celle-ci par du tofu ferme émietté ou des légumineuses.



POUR DIMINUER LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE, IL EST PRÉFÉRABLE DE :

FAVORISER AU MOINS 2 REPAS DE POISSONS VARIÉS (SAUF PANÉS OU FRITS) PAR SEMAINE, INCLUANT LES MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS (AVEC MODÉRATION)

LIMITER LE BŒUF, LE PORC, L'AGNEAU, LE CANARD, LES AILES DE POULET ET LES CÔTES LEVÉES

UTILISER DES COUPES DE VIANDES MAIGRES

Cubes, escalope, filet, longe, ronde, surlonge, viandes hachées maigres ou extra maigres... et enlever le gras visible de la viande

CONSOMMER LA VOLAILLE SANS LA PEAU

INTÉGRER LES LÉGUMINEUSES OU LE SOYA PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE

LIMITER LES JAUNES D'ŒUFS AU BESOIN

Blancs d'œufs frais ou liquides

ÉVITER LA CUISSON AU BEURRE OU À L'HUILE DE COCO

Privilégier les cuissons sans ajout de gras : vapeur, grillé, poché, au four

ÉVITER LES CHARCUTERIES GRASSES OU SALÉES

LES AMANDES, LES NOIX, LES GRAINES ET LEURS BEURRES

En plus d'être des sources de bons gras, ils sont aussi des sources de protéines végétales intéressantes. Elles permettent de combler judicieusement un repas, en assurant une meilleure satiété. Par exemple, on peut compléter l'apport en protéines d'un repas ou d'une collation en ajoutant quelques noix aux céréales à déjeuner, au yogourt ou aux salades, du beurre d'arachide ou de noix sur pain ou, quelques amandes à une portion de fruits....

Par contre, étant riches en gras, les noix et graines sont une source importante de calories. Il est préférable de les consommer avec modération!



Les protéines végétales



Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir plus souvent des aliments protéinés de source végétale.

QUELS SONT LEURS AVANTAGES?

- Moins de gras saturés et de cholestérol alimentaire
- Plus de fibres alimentaires
- Sources de vitamines, minéraux
- Les besoins en **protéines** : 75 g par jour pour un apport de 2 000 calories (20-25 g de protéines totales par repas)
- Les besoins en **fibres alimentaires** : par jour, 38 g pour les hommes et 25 g pour les femmes

ÉQUIVALENCES POUR LES PROTÉINES VÉGÉTALES

	Portion pour 20 g de protéines	Fibres par portion	Gras totaux
Pois chiches	2 tasses	12-20 g	8 g
Haricots rouges/pintos	1 ½ tasses	15-18 g	2,5 g
Haricots noirs	1 ¼ tasses	15-20g	1 g
Lentilles/Haricots blancs	1 tasse	9-13 g	0,8 g
Edamame	1 tasse	8 g	12 g
Tofu ferme/extra ferme	1 tasse (250 g)	0-2 g	10 g
Seitan	¼ tasse (30 g)	0 g	0,6 g
Tempeh	2/3 tasse (100 g)	0g	11 g



Des produits laitiers sur mesure

Il ne faut pas éliminer le lait et les produits laitiers sous prétexte qu'ils sont riches en cholestérol et en graisses saturées. Le rayon des produits laitiers offre une variété impressionnante de produits réduits en matières grasses pouvant répondre aux besoins des consommateurs.

Les bienfaits des produits laitiers vont bien au-delà de la santé des os. Selon de récentes données, la consommation de produits laitiers semble jouer un rôle dans la prévention de l'hypertension artérielle et peut-être même dans la gestion du poids.



Mon guide nutritionnel



Pour un cœur en santé

POURQUOI INTÉGRER LES PRODUITS LAITIERS?

Car ils sont une source importante d'éléments nutritifs tels que les protéines, la riboflavine, les vitamines A, D, B12, le calcium, le magnésium, le phosphore et le zinc.

AU SUJET DE LA VITAMINE D, SANTÉ CANADA ÉMET LA RECOMMANDATION SUIVANTE :

« En plus de suivre le Guide alimentaire canadien, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10µg (400 UI) de vitamine D ».

POUR CONTRÔLER SON TAUX DE CHOLESTÉROL SANGUIN...
Il est préférable de choisir des produits laitiers faibles en gras. Les boissons de soya enrichies sont une alternative intéressante au lait.

À la rescousse du calcium et de la vitamine D

1 portion de 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie comble 30 % de l'apport quotidien recommandé en calcium et 45 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine D.

Assurez-vous d'en consommer régulièrement!

Du lait écrémé en poudre. Un peu par-ci, un peu par-là...

Il s'avère très utile pour la préparation des pommes de terre en purée, des potages, des sauces blanches et des desserts au lait.

Pour obtenir un produit plus nutritif, plus onctueux et plus savoureux, augmentez légèrement la proportion de poudre par rapport à la quantité d'eau recommandée.

Fromages : Faites-en l'essai... (% m.g.)

- Ben D'Adon, La Chaudière 6 %
- Le Six Pourcent, Bergeron 6 %
- Frugal, L'Ancêtre 7 %
- Cheddar Allégro 9 %
- Babybel, léger 15 %
- Zurigo, Fritz-Kaiser 15 %
- St-Paulin Fritz, léger 15 %

Meilleurs choix

- Lait écrémé ou à 1 % m.g.
- Yogourt à moins de 1 % m.g.
- Fromages à moins de 15 % m.g.
- Boissons de soya enrichies (contenant au moins 7 g de protéines/portion)

En remplacement de la crème à café : Belsoy®, lait écrémé fouetté, lait en poudre écrémé, lait évaporé 2 %, So Nice® mélange Barista avoine...

Bons choix

- Lait à 2 % m.g.
- Yogourt entre 1 et 2 % m.g.
- Fromages entre 15 et 20 % m.g.
- Crème sure légère (0-5 % m.g.)
- Babeurre
- Yogourt glacé
- Lait au chocolat à 1 % m.g.*
- Yogourt à boire*
- Kéfir

* CES CHOIX SONT PLUS RICHES EN SUCRE

Choisir moins souvent

- Lait entier (3,25 % m.g.)
- Yogourt à plus de 2 % m.g.
- Fromages à plus de 20 % m.g.
- Fromages riches en sel : en tranches, fondu à tartiner, parmesan, romano, camembert, bleu, feta...
- Crème, crème sure, crème glacée et milk shake
- Colorant à café et substituts de crème
- Sauces à la crème, Alfredo, rosée, au fromage ou au beurre...



Intégrer les acides gras oméga-3

QUE SONT LES ACIDES GRAS OMÉGA-3?

Les oméga-3 constituent une classe de gras appartenant à la famille des gras polyinsaturés. Ils sont essentiels au développement et au fonctionnement de l'organisme. Puisque notre corps est incapable de les fabriquer, nous devons les puiser dans l'alimentation pour combler nos besoins.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DES OMÉGA-3?
La consommation d'aliments riches en oméga-3 a démontré entre autres, des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire.

UN APPORT IMPORTANT EN OMÉGA-3 SEMBLE :

- Favoriser la réduction des triglycérides sanguins
- Prévenir la formation de caillots dans le sang
- Protéger la paroi des artères
- Avoir un effet anti-inflammatoire

Afin d'assurer un apport optimal en oméga-3, il est conseillé de consommer des aliments riches en oméga-3, principalement de source marine, mais également de source terrestre.

ASTUCES POUR CONSOMMER PLUS DE POISSON

Consultez les circulaires, chaque semaine on retrouve des variétés de poisson à bon prix.

Cuisez une portion supplémentaire de saumon ou de truite pour le lunch du lendemain. Délicieux chaud ou froid, en sandwich ou en salade.

Préparez un repas éclair avec une boîte de hareng, de maquereau ou de sardines et quelques biscottes.

Redécouvrez les soupes ou chaudrées faites à base de poisson.

QUELLES SONT LES SOURCES D'OMÉGA-3?

LES SOURCES D'OMÉGA-3 SE DIVISENT EN DEUX GRANDES CLASSES :

SOURCES MARINES AEP/ADH

Les poissons gras, comme le saumon, la truite, le hareng, le maquereau et les sardines ont des teneurs élevées en oméga-3. Les poissons maigres et les fruits de mer en contiennent en quantité moindre.

SOURCES TERRESTRES AAL

Certaines huiles (canola, soya), les noix de Grenoble, le soya et les graines de lin ou de chia moulues sont également de bonnes sources d'oméga-3. On retrouve sur le marché certains aliments enrichis en oméga-3: lait, yogourt, jus, œufs, pain, margarine...

Mon guide nutritionnel



Pour un cœur en santé

Lorsque le poisson n'est pas le mets favori

- Employez plus souvent l'huile de canola ou de soya
- Ajoutez quelques noix de Grenoble dans les céréales à déjeuner, le yogourt et les salades
- Incorporez 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin ou de chia moulues aux céréales à déjeuner ou au yogourt
- Utilisez les œufs Naturoeuf® Oméga Plus dans les préparations (omelettes, crêpes, pain doré...)

CONSOMMER AU MOINS 2 REPAS DE POISSON GRAS PAR SEMAINE EST ASSOCIÉ À UNE DIMINUTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE.

N'oubliez pas...

Le poisson, en plus de contenir des oméga-3, est une excellente source de protéines (ce qui permet de consommer moins de viande). Il contient des antioxydants ainsi que plusieurs autres éléments nutritifs. Malgré la présence possible de certains contaminants, il gagne tout de même à prendre plus de place dans votre assiette !

Poisson ou suppléments d'huile de poisson?

Les huiles de poisson devraient être utilisées sous supervision médicale et ne sont pas indiquées pour la plupart des gens. On leur reconnaît plusieurs bénéfices, mais elles peuvent être accompagnées d'effets secondaires lorsque la dose est importante.

La consommation régulière de poissons variés est encouragée, plutôt que l'utilisation d'un supplément alimentaire.



Consommer plus d'aliments riches en fibres alimentaires

QUE SONT LES FIBRES ?

Ce sont des glucides (ou sucres complexes), provenant des végétaux, qui résistent à l'action des enzymes lors de la digestion. On les retrouve dans les produits céréaliers, les légumes et les fruits, les légumineuses, les noix et les graines.

Les produits céréaliers sont une excellente source de glucides, mais aussi de fer, de zinc, de magnésium et de vitamines du complexe B. Privilégiez les produits à grains entiers pour un maximum de saveur et de fibres alimentaires.

DEUX CLASSES DE FIBRES SE DISTINGUENT :

FIBRES INSOLUBLES

Elles augmentent le volume des selles.

FIBRES SOLUBLES

Elles forment un gel lorsque mélangées à l'eau.

Une alimentation riche en fibres apporte de multiples bienfaits sur la santé :

- Régularise le fonctionnement intestinal
- Prévient la constipation et autres maladies gastro-intestinales (diverticulose, cancer du côlon)
- Procure un sentiment de satiété, aidant au contrôle de l'appétit et du poids
- Aide la personne diabétique à contrôler sa glycémie
- Améliore le risque cardiovasculaire

Les besoins en fibres totales au Canada sont fixés à **25 g/jour pour les femmes et 38 g/jour pour les hommes**. La plupart des Canadiens consomment seulement 50 % de ces recommandations.

SOURCES DE FIBRES INSOLUBLES

Les produits céréaliers à grains entiers, les légumes et les fruits, les noix, les graines et les légumineuses

SOURCES DE FIBRES SOLUBLES

Il est suggéré de viser 5 à 10 g par jour

Portion - Fibres solubles par portion	
Psyllium (poudre ou flocons)	- 15 ml (1 c table) - 5 g
Metamucil ®	- 10 ml (2 c thé) - 5 g
All-Bran Buds, Kellogg's®	- 30 g (1/3 tasse) - 3 g
Smart Bran, Nature's Path ®	- 30 g (2/3 tasse) - 3 g
Haricots rouges, blanc ou noirs (légumineuses)	- 125 ml (1/2 tasse) - 2,5 g
Gruau ou orge cuit	- 175 ml (3/4 tasse) - 1,5 g
Pomme, pêche, poire, orange	- 1 fruit moyen- 1,0 à 2,0 g
Asperges, navet, brocoli, carottes, oignon	- 125 ml (1/2 tasse)- 1,0 à 2,0 g



Le **psyllium** est une céréale concentrée en fibres solubles. Il se vend en poudre, en flocons ou additionné à certaines céréales à déjeuner. On le retrouve dans les supermarchés, pharmacies et boutiques d'aliments naturels.

Le psyllium pouvant entraver l'absorption de certains médicaments, il est recommandé d'espacer de 2 heures la prise de l'un et l'autre.

Il n'est pas indiqué en cas d'obstruction intestinale.

N'oubliez pas!

Augmentez graduellement la quantité de fibres dans l'alimentation pour permettre à l'intestin de s'adapter. Boire davantage de liquides, surtout de l'eau, pour éviter la constipation et permettre aux fibres de bien effectuer leur travail.

6 façons d'augmenter l'apport en fibres

01 Choisissez des **céréales riches en fibres**. Rechercher les céréales à déjeuner contenant au moins 5 g de fibres alimentaires par portion.

02 Incorporez des **produits céréaliers à grains entiers** dans votre quotidien comme du quinoa, de l'orge en remplacement du riz ou en soupe, ou le riz sauvage en salade. Découvrez de nouveaux grains moins connus comme le freekeh, le sarrasin, le farro, le seigle ou l'amarante.

03 **Les fruits** : Ajouter un fruit frais ou une poignée de fruits séchés aux céréales.

Consommer un fruit entier au lieu d'un jus de fruit. Ils sont excellents en collation ou comme dessert.

04 **Les légumes** : Ils sont essentiels au dîner et au souper. Ajouter des légumes crus tels que des carottes, des poivrons ou du brocoli dans votre lunch.

05 Incorporez des **légumineuses** en salade ou dans un chili. Ajouter des haricots blancs ou rouges aux soupers ou des lentilles à la sauce à spaghetti ou dans un pain de viande.

06 Ajoutez du **psyllium** à vos céréales, muffins ou pains maisons préférés, dans les salades, yogourts, compote, comme croutons dans les salades ou dans les préparations de viande hachée.

CONSULTEZ LA PAGE 36 POUR LES MEILLEURS CHOIX DE VOTRE PANIER D'ÉPICERIE.

Des stérols végétaux bons pour le coeur!

CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE

- Substance cireuse présente exclusivement dans le règne animal, différente des autres graisses alimentaires.
- Essentielle au bon fonctionnement du corps humain, mais en excès devient néfaste.
- Dépôts dans les vaisseaux sanguins sous forme de plaque, qui peut les obstruer, menant potentiellement aux événements cardiaques : infarctus ou accident vasculaire cérébral (AVC).
- Le cholestérol alimentaire et les stérols végétaux sont des molécules identiques à quelques différences près. Elles sont donc en compétition pour les mêmes transporteurs, permettant une baisse du cholestérol sanguin.

VOIR PAGE 11 POUR LES SOURCES DE CHOLESTÉROL



Mon guide nutritionnel



Pour un cœur en santé

DANS L'ALIMENTATION, LES STÉROLS VÉGÉTAUX SE RETROUVENT DANS :

- Les noix/graines et leurs huiles
- Les céréales
- Les légumineuses
- Les fruits et légumes

Les apports alimentaires moyens en stérols végétaux : 0,25-0,4 g/jour

UNE SUPPLÉMENTATION DE 2 G/JOUR PEUT ENTRAÎNER UNE RÉDUCTION DU TAUX DE C-LDL ALLANT JUSQU'À 15 %.

Un apport de 2 g de stérols végétaux correspond à :

- 425 tomates
- 210 carottes
- 70 tranches de pain à grains entiers...

Cette dose de 2 g est donc impossible à atteindre dans l'alimentation habituelle.

Des suppléments de stérols végétaux sont maintenant disponibles comme options thérapeutiques pour abaisser le taux de C-LDL.



Suppléments de stérols végétaux



CardioSmile®: seule formulation approuvée par Santé Canada-2024

- 1 sachet (10 ml)/ jour
- Fournit 2 g de stérols végétaux
- Seul produit contenant des stérols végétaux hydrophiles
- Diminue le taux de cholestérol et de C-LDL (≈ 12 %) et les triglycérides (≈ 14 %)
- Sans gluten et sans lactose
- Liquide à boire et facile à utiliser
- Disponible sans prescription derrière le comptoir de toutes les pharmacies

Tout en adoptant un régime alimentaire sain, les stérols végétaux peuvent être pris par les adultes en complément de la médication, pour baisser le cholestérol.

D'autres suppléments sont disponibles en pharmacie, dans les boutiques de produits naturels ou sur Internet mais leur formulation est différente (non hydrophile) et non testée cliniquement.

Poudre de stérols végétaux PlantSterols - New Roots Herbal®

Dose suggérée : 1 c à thé (5 ml) (fournit 2 g de stérols végétaux)

À saupoudrer sur les aliments ou dans les boissons

Beta-sitostérol & esters de phytostérols - Now®

Posologie : 2 comprimés (fournit 1 g de stérols végétaux)

Contient aussi 120 mg de concentré d'huile de poisson

Consommer les sucres avec parcimonie

Dans certaines conditions (excès de poids, taux de triglycérides élevés, glycémie élevée), il est préférable de limiter les aliments concentrés en sucre. En effet, ces aliments peuvent contribuer à détériorer certains facteurs de risque en plus de favoriser la prise de poids par leur densité calorique élevée (beaucoup de calories dans un petit volume !).

SUCRES VERSUS GLUCIDES

- Les **GLUCIDES** regroupent tous les **SUCRES**, les **FIBRES** et l'**AMIDON**.
- On parle de **SUCRES** pour désigner les sucres de petite taille (glucose, fructose, lactose...). Ils sont naturellement présents dans les fruits et leurs jus, légumes, féculents, lait et yogourt, le sirop d'érable, le miel...ou encore, ils sont ajoutés aux aliments comme les boissons gazeuses, les biscuits, les barres tendres, les desserts, la crème glacée, le chocolat, les bonbons...
- L'**AMIDON** (ou sucres de plus grande taille) donne un goût sucré aux aliments. Ils sont présents dans les produits céréaliers, les légumineuses et les légumes racines.

Les glucides sont la principale source d'énergie de l'organisme. Vous devez porter une attention à la quantité et à la qualité des glucides consommés et vous assurer de bien les répartir au cours de la journée.

DIMINUEZ LA CONSOMMATION DE SUCRES

Diminuez la consommation d'aliments riches en sucres simples

- Sucre blanc, cassonade, mélasse, sirop d'érable ou maïs, miel, confitures régulières...
- Breuvages sucrés : laits aromatisés, jus, boissons ou punches aux fruits
- Desserts sucrés : biscuits, gâteaux, tartes, pâtisseries, bonbons, chocolat, pouding...
- Céréales sucrées

Révisez les quantités et la fréquence à laquelle vous consommez les desserts.

Astuce : cuisinez les desserts maison en réduisant du 1/3 la quantité de sucre de la recette.

MÉFIEZ-VOUS DE CE QUE VOUS BUVEZ!

Même les jus de fruits « 100 % pur » ou portant la mention « non sucrée » sont à limiter, car ils contiennent des sucres naturels. Réduisez votre consommation à **un maximum de 125 ml (1/2 tasse) par jour** et remplacez par des fruits frais. Boire de l'eau aux repas et durant la journée est la meilleure façon de s'hydrater!

QUE PENSER DES SUBSTITUTS DE SUCRE?

Les substituts de sucre, tels que l'aspartame, le stévia, le sucralose et le maltitol maintiennent un goût sucré malgré l'absence de sucre. Si vous en consommez, tenez-vous en à des petites quantités à l'occasion. Notez qu'ils sont souvent présents dans certains aliments sans sucre ajouté et dans les boissons diètes.



L'alcool : boire moins c'est mieux

Plusieurs organismes ont émis des recommandations en lien avec la consommation d'alcool mais les consensus font défaut. Pour réduire les méfaits liés à l'alcool il est recommandé de réduire et de limiter notre consommation.

Quels sont les effets néfastes de l'alcool?

- Risque cardiovasculaire accru (AVC, infarctus)
- Maladies hépatiques
- Risque de pancréatite et hausse des taux de triglycérides
- Hausse de la pression artérielle
- Risque accru de cancer (ex : sein, colon...)
- Sommeil perturbé

UN VERRE STANDARD ÉQUIVAUT À :

Bière
12 oz, 341 ml, environ 5 % d'alcool
Vin
5 oz, 142 ml, environ 12 % d'alcool
Spiritueux (whisky, vodka, gin...)
1 ½ oz, 45 ml, 40 % d'alcool
Cooler, cidre, prêt-à-boire
12 oz, 341 ml, 5 % d'alcool ou variable

Ce qu'il faut retenir

- Il n'est pas recommandé de boire tous les jours
- Évitez de boire plus de 2 verres standards par occasion
- N'accumulez pas les consommations
- Enceinte ou en voie de le devenir, les risques pour le bébé sont importants
- Si vous avez à boire, faites-le avec modération

Savoir réduire sa consommation de sodium (sel)

Réduire l'apport en sodium contribue à diminuer la pression artérielle. De plus, cette restriction améliore l'efficacité des médicaments antihypertenseurs.

RÉFÉREZ-VOUS AU TABLEAU DE VALEUR NUTRITIVE POUR REPÉRER LA TENEUR EN SODIUM D'UNE PORTION D'ALIMENT (P. 32).

COMMENT RÉDUIRE SON APPORT EN SODIUM (NA⁺) ?

- Évitez la salière à la table
- Mangez moins souvent au restaurant.
- Limitez la restauration rapide, les pizzas, les mets chinois, les aliments prêts-à-servir (mets congelés ou en conserve), les pâtes ou les riz assaisonnés en sachet.
- Optez pour les plus petits formats! Plus les portions sont généreuses, plus l'apport en sel est important.
- Achetez des légumes frais ou congelés plutôt que les versions en conserve.
- Privilégiez les aliments contenant moins de 240 mg de Na⁺ ou contenant moins de 10 % de la valeur quotidienne/portion.
- Remplacez les sauces en pot pour pâtes par une sauce tomate maison (ou viser moins de 300mg Na⁺/ 125ml). Choisir des tomates en boîte non additionnées de sel.
- Préférez les craquelins, biscuits soda, bretzels, maïs soufflé nature, noix et arachides non enrobés de sel.
- Limitez la consommation de jus de tomates ou de légumes à 125 ml (1/2 tasse) par jour ou choisir les versions à faible teneur en sodium.
- Pour les soupes et sauces maison, utiliser des bouillons maison ou choisir les produits commerciaux versions réduites en sel (25-50 % moins de sodium) ou sans sel. Limiter les soupes en conserve ou en sachet.
- Remplacez les « viandes froides » et autres charcuteries par de la volaille, du rosbif ou du rôti de longe de porc cuit maison. Faire cuire des viandes tranchées minces pour fondue et les consommer froides.
- Limitez les poissons fumés ou salés : saumon fumé, morue séchée et salée, anchois, hareng salé...
- Utilisez les fines herbes, les épices, les poudres d'ail et d'oignon, le poivre, l'ail, le citron, les vinaigres aromatisés ou du Tabasco® pour rehausser la saveur de vos plats cuisinés. Faire ses propres mélanges d'assaisonnements ou employer certains mélanges commerciaux sans sel ajouté (ex : Mrs Dash®, Épices Garno®, Club House LaGrille®).
- Garnir vos salades d'une vinaigrette maison ou choisir des vinaigrettes commerciales réduites en sodium (≤ 140 mg/15 ml)
- Consommez le fromage avec modération (maximum 1 oz ou 30 g par jour)
- Diminuez la consommation de certains condiments tels que le ketchup, moutarde, Relish, les sauces BBQ, Worcestershire®, chili, les cornichons, les olives, la choucroute ou autres marinades, la sauce soya (même légère!), tamari, HP®, etc.



Il est préférable de limiter sa consommation de sodium à **2300 mg ou moins par jour**, équivalent à 9,5 sachets de sel.

Contrôler sa pression artérielle, plus qu'une question de sel!

STRATÉGIES

- Consommer tous les jours des légumes, des fruits, des produits laitiers faibles en gras ainsi que des produits céréaliers à grains entiers (alimentation de type DASH). Ceci permet d'augmenter les apports en potassium, calcium et magnésium, trois minéraux favorisant un meilleur contrôle de la pression artérielle.
- Maîtriser son poids
- Limiter l'alcool
- Faire de l'activité physique quotidiennement
- Mieux gérer son stress
- Rechercher sur l'étiquetage nutritionnel des produits alimentaires, **un % de valeur quotidienne égal ou inférieur à 5 %**, indiquant qu'ils ont une faible teneur en sodium.

COUP D'ŒIL SUR LA TENEUR EN SODIUM DE QUELQUES ALIMENTS FRÉQUEMMENT CONSOMMÉS

	mg de sodium	Sachets de sel*
Soupe aux légumes du commerce, 250 ml	750	3
Soupe aux légumes maison, 250 ml	390	1 ½
Riz assaisonné en sachet ou conserve, cuit, 250 ml	1210	5
Riz cuit sans sel, 250 ml	0	0
Jambon maigre, 100 g	1200	5
Filet de porc cuit, 100 g	65	¼
Jus de légumes original, 250 ml	480	2
Jus de légumes, faible teneur en sodium, 250 ml	135	½

* 1 sachet de sel = 240 mg de sodium



Gérer son poids par où commencer?

DES INDICATEURS DE SANTÉ COMPLÉMENTAIRES

L'indice de masse corporelle (IMC) est la mesure la plus couramment utilisée pour déterminer le poids santé.

La mesure du tour de taille est un indicateur de la masse grasseuse qui entoure les organes vitaux. Un excès de graisse localisé au niveau de l'abdomen est associé à un plus grand risque de développer des problèmes de santé, que la graisse située dans la région des cuisses et des fesses.

LES ATOUTS POUR UNE SAINTE GESTION DE SON POIDS

- Être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété, même si l'assiette n'est pas entièrement vide!
- Supprimez les interdits : mêmes les chocolats, les biscuits et les grignotines ont leur place dans un mode de vie sain, à condition de les consommer à l'occasion et d'ajuster la portion ingérée!
- Viser à maintenir son poids, plutôt qu'atteindre un idéal inaccessible et souvent impossible à maintenir, est nettement mieux pour la santé!

PROBLÈMES DE SANTÉ RELIÉS À L'EXCÈS DE POIDS

- Maladies cardiovasculaires et hépatiques
- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Taux de cholestérol ou de triglycérides élevés
- Plusieurs cancers
- Troubles articulaires
- Apnée du sommeil

En plus des effets néfastes sur la santé physique, plusieurs effets psychologiques ne sont pas à négliger : fixation sur la nourriture, relation difficile avec les aliments, sentiment d'échec, découragement, culpabilité, faible estime de soi...

Mon guide nutritionnel



Pour un cœur en santé



8 stratégies pour mieux gérer son poids

01

Tout d'abord, faites le point sur votre situation actuelle

Est-ce que je me sens prêt à modifier mes habitudes de vie?

Pour quelles raisons je souhaite perdre du poids?

Quels sont les obstacles qui m'empêchent de mieux gérer mon poids?

02

Fixez-vous des objectifs réalistes

Si votre poids augmente graduellement, cesser d'en gagner et réussir à le stabiliser est un objectif en soi.

La perte de poids que l'on se fixe est, dans bien des cas, irréaliste. Viser une perte de poids initiale de 5-10 % est un objectif réaliste qui améliore la santé, même si le « poids santé » n'est pas atteint.

03

Soyez à l'écoute des signaux de faim et de satiété

Ai-je vraiment faim?

Lorsqu'on se sent rassasié, on cesse de manger! Avant de se servir une 2e portion ou un dessert, attendez 5 minutes et

demandez-vous si vous avez encore faim.

Manger plus lentement permet de mieux savourer les aliments, on se sent satisfait avec une plus petite quantité.

04

Faites le plein d'énergie le matin

Déjeuner le matin aide à mieux contrôler l'appétit durant la journée, un atout dans la maîtrise du poids.

Si on ne ressent pas la faim au lever, on apporte avec soi une collation nutritive telle un yogourt, une tartine de beurre d'arachides, un fruit, quelques noix, etc. Vous évitez ainsi de succomber aux muffins géants et autres aliments pièges lorsque la faim se présente.

05

Évitez de sauter des repas pour éviter le manque de contrôle des portions aux prochains repas et évitez à tout prix le grignotage en soirée

06

Planifiez vos repas à l'avance et évitez les tentations

Laissez des contenants de noix, de fruits séchés ou de bonbons hors de portée. Ranger rapidement les aliments à la fin du repas et préparer les lunchs du lendemain au même moment.

07

Évitez de boire vos calories

Les boissons gazeuses ou aux fruits, les jus de fruits ainsi que les boissons alcoolisées augmentent rapidement le contenu en calories d'un repas. Boire de l'eau aux repas et durant la journée est le moyen le plus simple de se rafraîchir!

08

Bougez, bougez, bougez... Au moins 30 minutes par jour!

POUR PLUS D'INFORMATIONS À CE SUJET, CONSULTER LA PAGE 7

L'ABC de bien manger

Le Guide alimentaire canadien* encourage un mode d'alimentation qui comprend une variété d'aliments sains et qui est associé à des résultats positifs en matière de santé. Ce guide, en bref, montre comment ces aliments sains peuvent s'intégrer dans les repas que vous prenez chaque jour.

RAPPELEZ-VOUS QUE MANGER EST UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE. NOUS POUVONS RETIRER DU PLAISIR À DÉGUSTER DES ALIMENTS EN PETITES QUANTITÉS ET À LES APPRÉCIER SANS CULPABILITÉ.



UNE ALIMENTATION Saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

- 01 Cuisinez plus souvent et planifiez vos repas à l'avance
- 02 Savourez vos aliments
- 03 Prenez conscience de vos habitudes alimentaires
- 04 Consultez les étiquettes nutritionnelles des aliments
- 05 Prenez vos repas en bonne compagnie
- 06 Limitez la consommation d'aliments hautement transformés
- 07 Restez vigilant face au marketing alimentaire

* ©Tous droits réservés. Recommandations en matière d'alimentation saine. Adapté et reproduit avec la permission de Santé Canada, 2024. Disponible à l'adresse suivante : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/>



BIEN MANGER. BIEN VIVRE. Savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés



Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

©Tous droits réservés. Recommandations en matière d'alimentation saine. Adapté et reproduit avec la permission de Santé Canada, 2024. Disponible à l'adresse suivante : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/>

Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires

Les étiquettes alimentaires canadiennes dressent un portrait complet de la valeur nutritive d'un aliment. Elles s'avèrent essentielles pour comparer deux produits entre eux et pour faire des choix alimentaires éclairés.

Portions de l'aliment établi en fonction des

recommandations quotidiennes

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 100 g / Per 100 g	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 237	
Lipides / Fat 9 g	14 %
Saturés / Saturated 4 g +Trans / Trans 0 g	20 %
Cholestérol / Cholesterol 21 mg	
Sodium / Sodium 452 mg	19 %
Glucides / Carbohydrate 30 g	10 %
Fibres / Fibre 2 g	8 %
Sucres / Sugars 7 g	
Protéines / Protein 10 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	5 %
Calcium / Calcium	13 %
Fer / Iron	6 %



COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES

01

Consultez la portion identifiée

Assurez-vous qu'elle corresponde à la portion consommée

02

Les critères à rechercher sont différents selon le type d'aliments

03

Vérifiez le % de la valeur quotidienne (V.Q.)

Il est basé sur un apport de 2 000 calories et permet d'évaluer plus rapidement si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

Pour de meilleurs choix, choisissez des aliments :

- Faibles en lipides saturés/trans
- Faibles en sodium
- Faibles en sucres
- Riches en fibres

RAPPELEZ-VOUS!

5 % OU MOINS D'UN NUTRIMENT C'EST PEU
15 % ET PLUS C'EST BEAUCOUP

04

Consultez la liste d'ingrédients

Les allégations nutritionnelles sont de 2 types :

1. L'allégation relative à la teneur nutritive parle d'un nutriment — sodium, gras ou sucre, par exemple.

2. L'allégation santé explique comment votre régime alimentaire peut affecter votre santé.

EXEMPLES :

1. Teneur nutritive :

Source élevée de fibres

2. Allégation santé :

Une saine alimentation, à faible teneur en graisses saturées et trans, peut réduire le risque de maladies du cœur. (nom de l'aliment) a une faible teneur en graisses saturées et trans.

La liste des ingrédients

Elle détaille les ingrédients contenus dans l'aliment préemballé.

Ils sont énumérés en ordre décroissant de poids (les ingrédients présents en plus grande quantité figurent en premier).

Recherchez les produits avec une **courte liste d'ingrédients**.

Évitez les aliments hautement transformés.

Mots clés à surveiller

Gras saturés : Beurre, crème, saindoux, lard, huiles de palme et de coco, huiles hydrogénées.

Gras trans : Shortening, huiles partiellement hydrogénées.

Sodium : Chlorure de sodium, bicarbonate de sodium, glutamate monosodique, poudre à pâte, sel de mer/de table, sel végétal (sel d'ail, de céleri, etc...), sauce soya, herbamare@...

Sucres : Sucre, fructose, glucose, dextrose, maltose, miel, sirop d'érable, boissons sucrées/ jus de fruits...

Vos repas souffrent-ils de votre manque de temps?

Il est tout à fait possible de bien manger, malgré un rythme de vie effréné...

Ce qu'il vous faut :

- 1 - Une pincée de planification
- 2 - Des ingrédients de base sous la main
- 3 - Respecter la recette suivante :

INCLURE

- Une source de protéine à son plat principal (poisson, fruits de mer, volaille, viande maigre, fromage écrémé, œuf, légumineuses, soya)
 - + Des légumes de toutes les couleurs
 - + Des fruits présentés sous différentes formes
 - + Des produits laitiers faibles en gras
 - + Des bons gras
- De la variété (aliments, couleurs, formes, textures)
- Du plaisir à préparer vos repas
- Du plaisir à les déguster



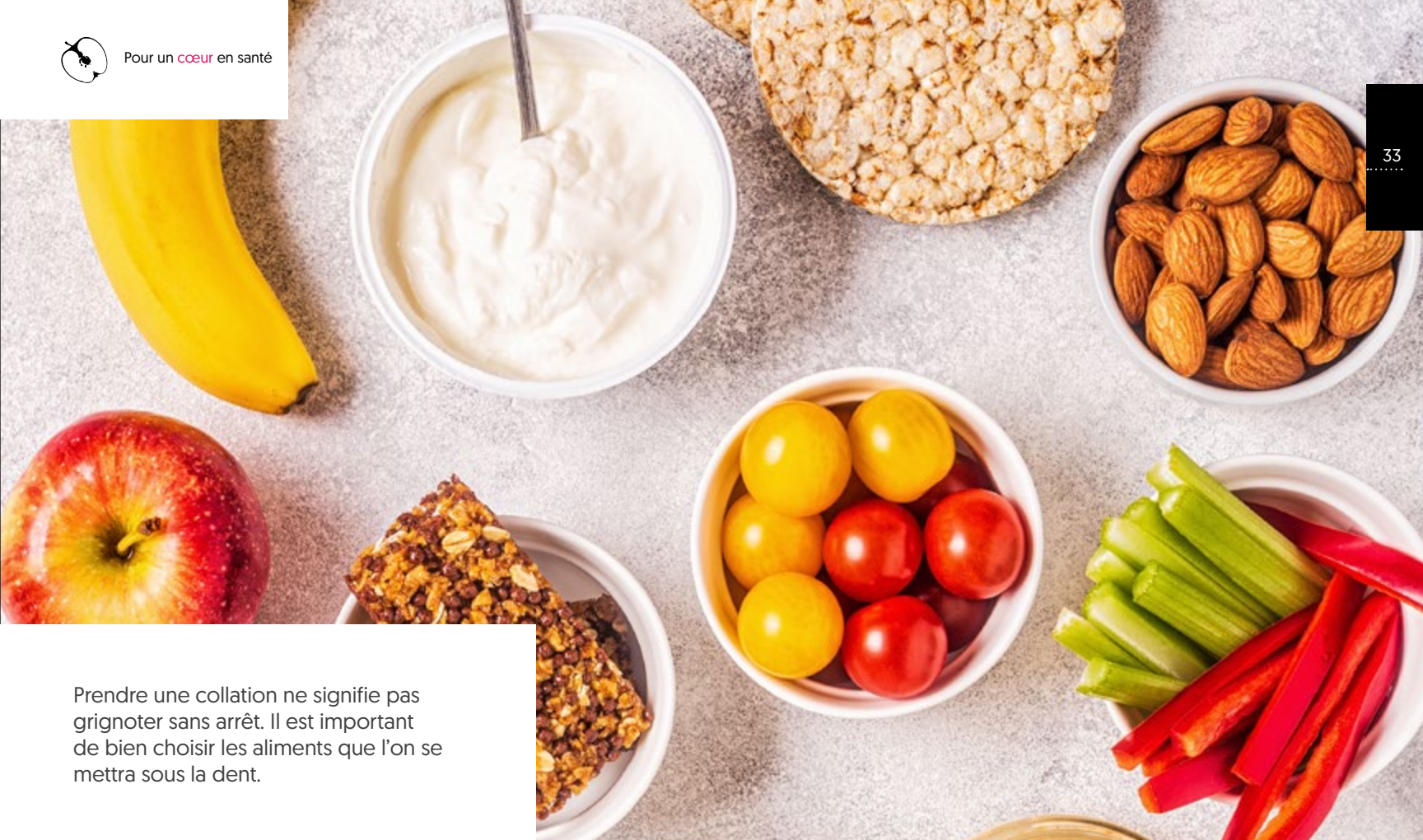
DES IDÉES DE COLLATIONS

Petite fringale Les collations légères sont à privilégier. Par exemple, un fruit frais, un jus de légumes, un yogourt faible en gras, un verre de lait ou de boisson de soya...

Une collation plus soutenante? Il est judicieux d'ajouter une source de protéines, surtout si plusieurs heures s'écoulent entre deux repas.

EXEMPLES DE COLLATIONS PLUS SOUTENANTES

- 1 fruit + 1 once (30 g) de fromage maigre
- Crudités + ¼ tasse (60 ml) d'houmous
- 1 petit muffin au son maison + 1 verre de lait 1 % m.g. ou écrémé
- 1 poire + une petite poignée d'amandes (10)
- 2 c. à table (30 ml) de noix de soya grillées + ½ tasse (125 ml) de jus de légumes
- 1 tranche de pain de seigle + 1 c. à table (15 ml) de beurre d'arachide
- 1 verre de lait 1 % m.g. ou écrémé + 2 biscuits aux figes
- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature faible en gras + ½ tasse (125 ml) de purée de pomme sans sucre ajouté
- ½ sandwich (poulet, thon, œuf..., sans charcuterie)
- 1 bocconcini allégé + 1 tomate tranchée + basilic
- ¾ tasse céréales à déjeuner non sucrées
- 2 galettes de riz nature + 1 c soupe (15 ml) de beurre de noix
- 2 biscottes de grains entiers + 1 œuf à la coque



Prendre une collation ne signifie pas grignoter sans arrêt. Il est important de bien choisir les aliments que l'on se mettra sous la dent.



N'oubliez pas que...

Les collations ont leur place dans une alimentation équilibrée. En plus d'apaiser la sensation de faim, la collation permet de refaire le plein d'énergie et de combler nos besoins en éléments nutritifs. Elle aide à diminuer la fatigue souvent présente en fin d'après-midi, à mieux se concentrer sur le travail à faire et à conserver sa bonne humeur!

Avant de manger, assurez-vous de ressentir une vraie faim!

Garder des aliments avec soi est une bonne façon de contourner les pièges des machines distributrices ou des dépanneurs!

Les repas au restaurant

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LES CHOIX AU RESTAURANT

Apprenez à demander ce que vous voulez et à commander ce qu'il y a de mieux pour la santé de votre cœur!

- Demandez un pichet d'eau en arrivant au restaurant
- Si vous avez très faim, débiter votre repas avec un jus de tomate, des bruschettas, une soupe aux légumes, aux lentilles, minestrone, un consommé ou encore une salade verte et des crudités
- Prenez garde de vider la corbeille à pain en attendant votre plat et utilisez le beurre ou la margarine avec parcimonie!
- Si le pain est frais, nul besoin de rajouter de gras
- Attention à la table d'hôte qui incite généralement à se « suralimenter »
- Les portions sont de plus en plus copieuses, partagez-les avec quelqu'un ou commandez des demi-portions. Ne vous sentez pas tenu de terminer votre assiette et n'hésitez pas à rapporter les aliments non consommés. Ils feront d'excellents lunches!
- Les fritures, les aliments panés ou à base de pâte feuilletée : les éliminer d'emblée des choix possibles!
- Dites non aux extras! (bar à pains, crème sure, mayonnaise, bacon, fromage, olives...)
- Demandez qu'on vous serve la vinaigrette ou la sauce à part, afin d'en contrôler la quantité. Évitez celles à base de crème ou de fromage
- Attendez à la fin du repas pour commander votre dessert, afin d'évaluer votre faim!
- Le vin, la bière, les boissons gazeuses et les apéros ajoutent rapidement des calories à votre repas. Allez-y modérément ou choisissez de l'eau, une eau de source gazéifiée non sucrée, un thé ou un café non sucré
- Attention aux cafés aromatisés qui peuvent être riches en calories
- Demandez du lait au lieu de la crème pour vos breuvages chauds
- Modes de cuisson : optez pour les mets grillés, rôtis, pochés, braisés, au four, à la vapeur ou cuits sur la plaque dans peu de gras
- Attention aux termes : beurre, gratiné, croustillant, carbonara, Alfredo, béarnaise, à la crème, au fromage, parmigiano, tempura, à la hollandaise



Il est possible de manger au restaurant tout en surveillant le contenu en gras, en sucre et en énergie du repas. Toutefois le contenu élevé en sel est plus difficile à contrôler.

Mangez-vous souvent au restaurant?

De nos jours, une grande part de notre budget est consacré aux aliments consommés à l'extérieur de la maison.

Peu importe le type de restaurant, les repas seront salés, sans compter sur l'ignorance des matières grasses utilisées et des ingrédients ajoutés.

Limiter la fréquence des repas pris au restaurant ou commandés de l'extérieur et/ou revoir ses choix alimentaires à l'extérieur de la maison, sont des stratégies gagnantes pour améliorer sa santé!



Les bons choix à l'épicerie

Les légumes et les fruits

- ☐ Choisissez une variété de légumes et de fruits colorés
- ☐ Comptez 7-10 portions par jour!
- ☐ Favorisez les fruits frais, en conserve dans leur jus ou en purée sans sucre ajouté
- ☐ N'oubliez pas les versions de légumes et fruits congelés

Le lait et les substituts

- ☐ Lait : ≤ 1 % M.G.
- ☐ Boissons végétales : ≥7 g de protéines, versions enrichies natures ou non sucrées
- ☐ Fromages : ≤ 20 % M.G.
- ☐ Yogourts : ≤ 1 % M.G., favoriser les versions natures non édulcorées
- ☐ Desserts glacés : ≤ 2 g de gras saturés/trans et ≤ 15 g sucres

Les autres aliments*

- ☐ Huile d'olive, de canola, de soya, margarine molle non hydrogénée, etc.
- ☐ Crème sûre ≤ 5 % M.G., mayonnaise légère
- ☐ Vinaigrettes commerciales : ≤ 140 mg Na+/15 ml
- ☐ Sauces pour pâtes : ≤ 300 mg Na+/125 ml
- ☐ soupes prêtes-à-servir : ≤ 450 mg Na+ ≥ 4g fibres/250 ml
- ☐ Repas surgelés : ≤ 3 g gras saturés/trans; ≤ 600 mg Na+, ≥ 4 g fibres, ≥ 15 g protéines

*VOIR P. 24 POUR LES CONDIMENTS MOINS SALÉS

Les produits céréaliers

- ☐ Pains (par tranche) : ≥ 3 g de fibres et ≤ 120 mg Na+
- ☐ Craquelins et biscottes (20 g) : ≥ 2 g fibres, ≤ 2 g gras saturés/trans, ≤ 120 mg Na+
- ☐ Barres de céréales (1 barre): ≥ 3 g fibres, ≤ 8 g sucres, ≤ 2g de gras saturés
- ☐ Céréales à déjeuner (30-50 g) : ≥ 6 g fibres, ≤ 8 g sucres, ≤ 240 mg Na+
- ☐ Listes d'ingrédients : Recherchez comme 1er ingrédient des grains entiers (avoine entière, blé entier ou intégral...), choisir une courte liste d'ingrédients et sans édulcorants
- ☐ Limitez les produits de boulangerie du commerce (muffins, brioches, beignes, gâteaux commerciaux, pâtes à tarte et feuilletée...) car ils cachent des quantités importantes de gras, de sucre et de sel.

Les viandes et les substituts

- ☐ Au moins 2 repas de poisson par semaine (non panés, non frits, de préférence gras et non fumés)
- ☐ Viser 3-4 repas de protéines végétales peu transformés/sem: légumineuses, tofu ou autres produits à base de soya
- ☐ Coupes de viandes maigres sans gras visible : Côtelettes, escalopes, filet, ronde, surlonge...
- ☐ Viandes maigres : Poulet, dinde, veau, gibier, viandes sauvages ou chevaline
- ☐ Viande hachée extra-maigre : ≤ 10 % M.G.
- ☐ Substitut d'œufs liquides
- ☐ Noix et graines non salées, beurre d'arachides ou de noix naturel



Ressources

Institut de recherches cliniques de Montréal/ Éducoeur

www.ircm.qc.ca

Santé Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Fondation des maladies du cœur

<https://www.coeuretavc.ca/>

Diabète Québec

<https://www.diabete.qc.ca/>

Société québécoise d'hypertension artérielle

<https://sqha2.hypertension.qc.ca/>

ÉquiLibre-Groupe d'action sur le poids

<https://equilibre.ca/>

Les diététistes du Canada

<https://www.dietitians.ca/>

Site de référence en santé

<https://www.passeportsante.net/>

American Heart Association

<https://www.heart.org/>

Ordre professionnel des diététistes du Québec

<https://odnq.org/>

Fédération des kinésiologues du Québec

<https://www.kinesiologue.com/fr/>

Ordre des psychologues du Québec

<https://www.ordrepsy.qc.ca/>

RECETTES

Ricardo

<https://www.ricardocuisine.com/>

SOS Cuisine

<https://www.soscuisine.com/>

Mordu et Savourer

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/savourer>

Isabelle Huot

<https://www.isabellehuot.com/blogs/recettes-et-conseils>

Diabète Québec

<https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/recettes/>

Cœur et AVC

<https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes>

Guide alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/>

QU'EST-CE QUE L'ATHÉROSCLÉROSE ?

C'est un processus par lequel les artères du corps s'obstruent progressivement. Des dépôts de graisse s'accumulent graduellement dans la paroi interne des artères. Ces dépôts amènent un épaississement et un durcissement des vaisseaux sanguins et parfois l'occlusion qui peut entraîner une crise cardiaque, si les artères affectées alimentent le cœur.

QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL ?

Le cholestérol est une substance cireuse fabriquée par le foie. On le retrouve dans le sang et dans tous les tissus du corps. Celui-ci est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, lorsque le cholestérol est en excès dans le sang, il peut s'infiltrer dans la paroi des artères et contribuer au processus de l'athérosclérose.

POURQUOI PARLE-T-ON DE BON OU DE MAUVAIS CHOLESTÉROL ?

Pour être acheminé aux cellules, le cholestérol doit être transporté par divers véhicules solubles, appelés « lipoprotéines ». Le **C-LDL** (mauvais cholestérol) est le transporteur chargé de cholestérol quittant le foie en direction des artères. Le **C-HDL** (bon cholestérol) est le transporteur responsable de récupérer le cholestérol des artères et de le ramener vers le foie pour procéder à son élimination. Le taux de cholestérol sanguin est la mesure du contenu total en cholestérol de ces transporteurs.

QUE SONT LES TRIGLYCÉRIDES ?

Les triglycérides sont des graisses qui constituent nos réserves corporelles de gras. Ils proviennent des aliments mais sont également fabriqués par le foie. Une élévation du taux de triglycérides (> 1.7 mmol/L) dans le sang constitue un risque important pour la santé cardiovasculaire. En effet, dans la plupart des cas d'hypertriglycémie, on note une diminution subséquente du « bon cholestérol », le C-HDL.

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME MÉTABOLIQUE ?

Le syndrome métabolique est un ensemble de facteurs qui, lorsqu'ils sont présents chez un même individu, constituent un risque majeur en santé cardiovasculaire. La présence de

trois des cinq facteurs est nécessaire pour conclure au syndrome métabolique. Les facteurs impliqués sont :

- **Obésité abdominale** (Homme : > 102 cm ou 40 po • Femme : > 88 cm ou 35 po)
- **Augmentation anormale de la glycémie** (taux de sucre dans le sang) (5.7 — 7.0 mmol/L)
- **Taux élevé de triglycérides sanguins** ($\geq$ 1.7 mmol/L)
- **Taux abaissé de C-HDL (bon cholestérol)** (Homme : < 1.0 mmol/L • Femme : < 1.3 mmol/L)
- **Pression artérielle élevée** ($\geq$ 130/85 mmHg)

Les personnes présentant ce syndrome auraient **3 fois plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire**, telle que l'athérosclérose, en augmentant les risques d'infarctus et d'AVC. Ces personnes présenteraient aussi **4 fois plus de risque de développer le diabète de type 2**. On estime que près de 25 % de la population nord-américaine est porteuse du syndrome métabolique, en grande partie causé par un mode de vie sédentaire et une alimentation trop riche en calories, en gras, en sel ou en sucre.

QU'EST-CE QUE LA STÉATOSE HÉPATIQUE (FOIE GRAS) ?

Communément appelé le foie gras, cet organe majeur accumule des graisses à l'intérieur de cellules, qui normalement, n'en contiennent pas ou peu. Plusieurs causes sont connues dont la consommation excessive d'alcool, des causes génétiques ou des maladies plus rares du foie. Par contre, lorsque la stéatose hépatique est principalement causée par le syndrome métabolique et la résistance à l'insuline (comme dans le diabète) on l'appelle stéatose hépatique métabolique. On peut la retrouver également lorsque les taux de triglycérides sont élevés dans le sang ou en présence d'un surplus de poids. Il n'existe actuellement pas de traitement pharmacologique approuvé pour guérir la stéatose hépatique métabolique, mais les changements des habitudes de vie, incluant l'hygiène nutritionnelle, et la perte de poids au besoin constituent un traitement efficace pour réduire la stéatose hépatique.



PRODUCTION IRCM
Rédaction : Chantal Blais, Dt.P,
Andréanne Fortin, Dt.P.
Graphisme : Hélène Lambin
Photos : Adobe Stock - Hélène Lambin
© IRCM - Reproduction non autorisée

Mon guide nutritionnel pour un cœur en santé

IRCM - Institut de recherches cliniques de Montréal
110, avenue des Pins Ouest - Montréal (Québec)

H2W 1R7 - Canada • Tél. : 514-987-5600

IRCM.QC.CA

