

2013

Conseils alimentaires favorisant la santé cardiaque

Conseils alimentaires favorisant la santé cardiaque

Une alimentation saine peut diminuer votre risque de maladie cardiaque en vous aidant à contrôler votre poids et votre tension artérielle, et à abaisser votre taux de cholestérol.

Consultez le Guide alimentaire canadien pour connaître le nombre recommandé et la taille des portions pour chaque groupe alimentaire.

Mangez moins souvent au restaurant, et quand vous êtes au restaurant, faites des choix judicieux.

- Commandez des portions plus petites ou partagez un plat entre amis. Vous pouvez aussi prendre la moitié de votre plat pour emporter, pour le déjeuner du lendemain.
- Demandez qu'on vous serve les sauces ou les vinaigrettes à part, et n'en prenez qu'un peu.
- Choisissez des aliments à faible teneur en gras et en sodium.

Conseils pour diminuer votre consommation de gras

1. Mangez moins de ces aliments à haute teneur en gras :

- › Aliments contenant des gras trans
- › Aliments frits
- › Viandes transformées
- › Croustilles
- › Coupes de viande grasses
- › Sauce au jus de viande et sauces à base de crème

2. Adoptez des méthodes de cuisson à faible teneur en gras, telles que :

- › Griller
- › Cuire au four
- › Cuire sur le barbecue
- › Cuire à la vapeur
- › Pocher
- › Cuire au micro-ondes

3. Achetez des produits laitiers à faible teneur en gras :

- Lait écrémé, lait à 0,5 % et lait à 1 %
- Yogourt glacé, yogourt contenant moins de 2 % de matière grasse du lait (M.G.)
- Fromage à faible teneur en gras contenant moins de 10 % de M.G.

4. Mangez de plus petites portions de viande :

- Une portion équivaut à deux onces et demi (75 grammes), ou un peu moins que la taille d'un jeu de carte.
- Enlevez tout le gras que vous pouvez voir avant la cuisson.
- Ne mangez pas de viande rouge (bœuf, porc, agneau) plus de trois fois par semaine.

5. Choisissez la volaille (comme le poulet) et le poisson plus souvent.

- Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- Ne mangez pas la peau du poulet.
- Servez le poisson non pané.
- Choisissez du poisson frais ou congelé.
- Le saumon, le maquereau, les anchois, les sardines, le hareng, la truite et le thon sont de bons choix parce qu'ils contiennent de l'oméga 3, un gras sain.
- Pour le poisson en conserve, choisissez le poisson mis en conserve dans l'eau plutôt que dans l'huile.
- N'utilisez pas beaucoup de sauce.

6. Mangez un repas végétarien au moins deux fois par semaine.

Les légumineuses, les lentilles et le tofu sont d'excellentes sources de protéines à faible teneur en gras. La soupe aux pois cassés, le chili végétarien, la soupe aux lentilles et l'houmous sont de bons choix.

7. Même si les noix non salées constituent un choix santé, n'en prenez pas plus d'un quart de tasse par jour (amandes, noix de Grenoble, arachides, etc.).

8. Utilisez la margarine molle et les huiles santé.

- Elles contiennent moins de gras saturés et trans.
- Une margarine molle est une margarine « non hydrogénée ».
- L'huile de canola, l'huile d'olive, l'huile d'arachide et l'huile de sésame sont meilleures pour la santé.
- N'ajoutez pas plus de 3 à 6 cuillères à thé de gras par jour à vos aliments. Vous pouvez même en ajouter moins.

9. Mangez moins d'aliments à haute teneur en cholestérol :

- › Jaunes d'œufs (ne mangez pas plus de trois jaunes d'œufs par semaine)
- › Abats (foies, pâtés, rognons, cœur)

10. Refroidissez les soupes, les ragoûts et les sauces et dégraissez-les avant de les consommer.

Conseils pour diminuer votre consommation de sodium (sel)

1. N'utilisez pas la salière à table.
2. Mangez plus d'aliments frais, particulièrement des légumes et des fruits.
3. Préparez vos propres repas plus souvent.
Les repas dans les restaurants contiennent habituellement beaucoup de sodium.
4. Mangez moins d'aliments en conserve ou préemballés, par exemple les soupes, les sauces, les repas congelés, les croustilles, les craquelins et les bretzels.
5. Limitez votre consommation de viandes transformées (bacon, jambon, charcuterie).
6. Évitez les aliments fumés, saumurés, marinés ou salés.
7. Utilisez seulement de petites quantités de sel lorsque vous faites la cuisson ($\frac{1}{4}$ de cuillère à thé par jour).
8. Comparez les différentes marques de céréales et de pains, et choisissez celles qui contiennent moins de sodium.
9. Si vous consommez des aliments en conserve à l'occasion, choisissez ceux qui ne contiennent pas de sel ajouté ou qui contiennent moins de sel, et rincez-les bien avant de les manger (p. ex. thon, lentilles et légumes en conserve).
10. Limitez votre consommation de condiments tels que la mayonnaise ou les vinaigrettes crémeuses. Essayez différentes fines herbes et épices ou autres aromatisants tels que le jus de

citron, le zeste d'agrumes ou le vinaigre pour ajouter de la saveur à vos aliments.

11. Essayez des mélanges d'assaisonnement sans sel (p. ex. Mrs. Dash^{MD} ou McCormick's^{MD})

Conseils pour vous aider à consommer plus de fibres

1. Mettez l'accent sur les fruits et légumes. Les fruits et légumes frais, congelés ou en conserve sans sel ajouté sont de bons choix.
2. Augmentez graduellement votre consommation de fibres pour éviter les flatulences, le ballonnement et les crampes.
3. Mangez des pains et des céréales de grains entiers plus souvent.
4. Choisissez des fruits plutôt que du jus.
5. Achetez des fruits et légumes frais de saison pour économiser de l'argent.

Pour commencer

1. Modifiez vos habitudes alimentaires peu à peu.
2. Établissez un ou deux objectifs à la fois. Lorsque vous avez atteint un objectif, établissez-en un nouveau. Voici deux exemples d'objectifs :
 - « Je vais remplacer mon muffin du matin par un fruit et un petit morceau de fromage à faible teneur en gras. »
 - « Je vais manger deux légumes avec mon souper chaque jour. »
3. Obtenez le soutien de votre famille et vos amis.

4. Consultez des livres de recettes ou des sites Web pour obtenir des recettes bonnes pour votre santé cardiaque. Faites une liste d'épicerie. Prévoyez vos repas à l'avance.
5. Apprenez à lire les étiquettes alimentaires.
6. Lorsque vous faites des progrès dans l'atteinte de vos objectifs, goûtez-vous, mais avec autre chose que de la nourriture.

Conseils supplémentaires

De nombreux livres de recettes peuvent vous aider à varier vos repas. Tous les livres de recettes de la Fondation des maladies du cœur, des Diététistes du Canada ou de l'Association canadienne du diabète contiennent de très bons renseignements. Vous trouverez ces livres dans la plupart des bibliothèques et librairies.

Voici d'autres exemples de livres de recettes (en anglais seulement) :

- *Hold the Salt* et *Hold that Hidden Salt* de Maureen Tilley, une diététiste de la région
- *Delicious DASH Flavors*, de Sandra Nowlan
- *Low Salt DASH Dinners*, de Sandra Nowlan

N'hésitez pas à poser toute question.
Nous sommes là pour vous aider.

Pour plus d'information, visitez les sites Web suivants :

- Diététistes du Canada – www.dietitians.ca
- Fondation des maladies du cœur – www.fmcoeur.com (faites une recherche pour « alimentation saine »)
- Pulse Canada pour des recettes qui utilisent des lentilles, des haricots, etc. – www.pulsecanada.com (en anglais seulement)
- Le site Web des producteurs de haricots de l'Ontario pour des recettes – www.ontariobeans.on.ca (en anglais seulement)

Vous pouvez également considérer le régime DASH (approches diététiques pour mettre fin à l'hypertension) ou le régime méditerranéen pour obtenir d'autres façons de maintenir une bonne santé cardiaque.

Notes :

Lorsque vous planifiez vos repas, considérez les lignes directrices suivantes :

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

- Agrémentez votre alimentation par la variété.
- Insistez sur les céréales, pains et autres produits de grains entiers, ainsi que sur les légumes et les fruits.
- Optez pour les produits laitiers moins gras, les viandes maigres et les aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- Cherchez à atteindre et à maintenir un poids santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
- Limitez votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.

Looking for more health information?

Contact your local public library for books, videos, magazine articles, and online health information.
For a list of public libraries in Nova Scotia go to www.publiclibraries.ns.ca

*Capital Health promotes a smoke-free and scent-free environment.
Please do not use perfumed products. Thank you!*

Capital Health, Nova Scotia
www.cdha.nshealth.ca

Prepared by: Food and Nutrition Services
Designed by: Capital Health Library Services, Patient Education Team
Printed by: Dalhousie University Print Centre

The information in this brochure is provided for informational and educational purposes only.
The information is not intended to be and does not constitute healthcare or medical advice.
If you have any questions, please ask your healthcare provider.

This is the French translation of LC85-0524 - Revised November 2013
The information in this pamphlet is to be updated every 3 years.

Vous avez besoin d'autre information?

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre localité pour obtenir des livres, des vidéos, des articles de revue et de l'information en ligne sur la santé.
Pour obtenir la liste des bibliothèques publiques en Nouvelle-Écosse, consultez le www.publiclibraries.ns.ca (en anglais seulement).

La régie régionale de la santé Capital fait la promotion d'un environnement sans fumée et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.

Régie régionale de la santé Capital, Nouvelle-Écosse
www.cdha.nshealth.ca

Préparation : Services d'alimentation et de nutrition
Conception : Services de bibliothèque de la régie Capital, équipe d'éducation des patients
Impression : Centre d'impression de l'Université Dalhousie

Les renseignements présentés dans cette brochure sont fournis à titre d'information et d'éducation seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1218 - Révision : Novembre 2013

Les renseignements contenus dans le présent document sont mis à jour tous les trois ans.