

LE CONTRÔLE DU POIDS ET LES MALADIES DU COEUR

COMMENT CONTRÔLER VOTRE POIDS ET RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR

Nom : _____

Cochez s'il y a lieu

- Prévoyez 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour.**
- Changez votre façon de manger.**
 - Mangez 3 repas équilibrés par jour.
 - Planifiez vos repas autour d'aliments riches en fibres :
 - légumes et fruits
 - légumineuses comme les haricots secs, les pois secs et les lentilles
 - produits céréaliers à grains entiers comme le riz brun, le pain de grains entiers, les céréales à grains entiers
 - Changez vos habitudes alimentaires (p. ex. prenez le temps de manger, mastiquez bien, prenez de plus petites bouchées).
- Consommez moins de gras.**
 - Diminuez la quantité de gras ajoutée à votre nourriture.
 - Cuisinez avec peu ou pas de gras.
 - Choisissez des viandes maigres.
 - Choisissez du poulet et du poisson.
 - Choisissez des produits laitiers écrémés ou faibles en gras.
 - Évitez les desserts riches en gras et les friandises.
 - Mangez de plus petites portions d'aliments qui contiennent du gras.
 - Quand vous mangez au restaurant, choisissez des aliments faibles en gras.
- Diminuez les calories.**
- Tenez un journal d'aliments et d'activités.**

QUELQUES FAITS IMPORTANTS SUR LE SURPLUS DE POIDS ET LES MALADIES DU COEUR

Si vous avez un surplus de poids, vous risquez plus de souffrir d'une maladie du coeur.

Un surplus de poids peut contribuer à augmenter la pression artérielle et le taux de cholestérol sanguin et peut aussi mener au diabète.

L'endroit où le corps emmagasine l'excès de gras est important. Le risque de maladies du coeur ou de diabète est plus élevé si la graisse est surtout concentrée autour de l'abdomen plutôt qu'autour des hanches.

LA BONNE NOUVELLE : VOUS POUVEZ RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR.

Faites équipe avec votre médecin :

- **pour contrôler votre poids;**
- **pour contrôler les autres facteurs qui peuvent causer une maladie du coeur.**

CONTRÔLEZ VOTRE POIDS

QU'EST-CE QU'UN POIDS SANTÉ ?

Les corps sains sont de grosseurs et de formes différentes. L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure qui indique si votre poids se situe dans une zone associée à une bonne santé. Un poids santé correspond à un IMC qui se situe entre 20 et 25. Surveillez votre poids si votre IMC se situe entre 25 et 27. Plus votre IMC dépasse 25, plus votre risque d'avoir des problèmes de santé est élevé. Discutez de votre IMC avec votre médecin.

- Si vous avez un poids santé mais que votre graisse est surtout concentrée autour de l'abdomen, visez à perdre cet excès de gras.
- Si votre IMC est supérieur à 25, visez à le réduire. Fixez avec votre médecin un objectif réaliste pour ce qui est du poids à perdre.

COMMENT PERDRE DU POIDS

Si vous avez déjà essayé de suivre une diète pour perdre du poids, vous savez comment cela est difficile. Comme bien des gens, vous êtes peut-être passé d'une diète à l'autre. Vous avez peut-être perdu du poids, mais l'avez repris à nouveau. La plupart des diètes ne fonctionnent pas parce qu'elles ne mettent pas l'accent sur le changement permanent des habitudes alimentaires et du niveau d'activité physique. Elles ne tiennent pas compte des habitudes qui vous ont fait prendre du poids au départ.

Pour contrôler votre poids, changez votre manière de vous alimenter et faites plus d'activité physique. Le meilleur moyen d'y arriver est de faire ces changements un à la fois.

CINQ MOYENS DE CONTRÔLER VOTRE POIDS

Si vous avez des questions concernant cette information, parlez-en à votre médecin.

I. FAITES PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE - CHAQUE JOUR

L'activité physique est essentielle si l'on veut perdre du poids et ne pas le reprendre par la suite.

- Elle brûle les calories et les empêche de rester dans votre corps sous forme de graisses.
 - Elle aide à éliminer la graisse et à tonifier vos muscles.
 - Elle aide à diminuer l'appétit. Contrairement à ce que vous pouvez penser, quand vous faites plus d'exercice, vous sentez moins la faim.
 - Elle peut accélérer votre métabolisme pour que votre corps utilise plus de calories même au repos.
- Avant d'entreprendre un programme d'activité, demandez à votre médecin quelles activités vous conviennent le mieux.
 - Prévoyez 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour. Les activités doivent être d'intensité modérée. Ces activités vous font respirer plus vite qu'à la normale, comme lorsque vous marchez d'un pas rapide ou que vous dansez. **Mais n'en faites pas trop. Assurez-vous que vous pouvez toujours parler facilement.**
 - Vous n'avez pas à faire 30 minutes d'activité physique en une seule fois. Vous pouvez y arriver graduellement, en additionnant des blocs de quelques minutes plusieurs fois par jour. Essayez d'en faire au moins 10 minutes à la fois. Mais rappelez-vous, plus vous marchez ou faites de la bicyclette, plus vous brûlerez de calories et de gras.
- Choisissez des activités que vous aimez et qui vous conviennent. Les meilleures sont celles qui utilisent les gros muscles, surtout ceux des jambes. Quand ces muscles travaillent, ils ont besoin de plus d'oxygène, donc le cœur doit battre plus vite. Votre cœur deviendra ainsi une pompe plus puissante et plus efficace.

Voici des exemples des meilleures activités : marche rapide, bicyclette, course, natation et danse aérobique.

Ces activités sont bonnes, mais elles ne sont pas le seul moyen d'accroître votre niveau d'activité physique. Il faut que l'activité physique fasse partie de votre routine de tous les jours.

- Montez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur.
- Marchez ou prenez votre bicyclette au lieu de prendre l'auto.
- Stationnez votre auto ou descendez de l'autobus quelques coins de rue avant d'arriver à destination. Marchez pour compléter la distance.
- Coupez le gazon ou ratissez les feuilles.
- Allez danser.
- Jouez à la balle avec vos enfants.
- Passez l'aspirateur dans la maison ou balayez le patio plus souvent.
- Faites le tour du bloc lors de vos pauses au travail.



2. CHANGEZ VOTRE FAÇON DE MANGER

Vous pouvez changer votre façon de manger sans trop vous priver et continuer à manger à votre faim. Une alimentation saine peut être appétissante à l'oeil et bonne au goût. Ajoutez de la couleur dans votre assiette avec des légumes et des fruits tels des carottes crues, des poivrons verts et des tranches de pomme. Ajoutez de la saveur avec des herbes et des épices plutôt qu'avec des matières grasses.

PLANIFIEZ VOS REPAS AUTOUR DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Vous aurez moins faim si vous planifiez vos repas autour des aliments riches en fibres. Mangez plus de légumes, de fruits, de légumineuses et de produits à grains entiers. Mangez des aliments qui ont subi peu de transformations.

D'après le *Guide alimentaire canadien*, nous avons besoin de :

- ✗ 5 à 10 portions de légumes et fruits par jour;
- ✗ 5 à 12 portions de produits céréaliers (avoine, orge, riz brun, sarrasin, blé entier) par jour.

Il faut consommer des fruits et des légumes. Mangez 5 portions ou plus de légumes par jour. Mangez une variété de légumes. Mangez moins de féculents comme les pommes de terre. Consommez 2 ou 3 portions de fruits par jour. Essayez de manger des fruits comme collation.

Assurez-vous que vos portions de produits céréaliers proviennent de grains entiers, parce que ces aliments contiennent plus de fibres.

- Essayez du gruau pour déjeuner.
- Essayez de la soupe à l'orge.
- Utilisez du riz brun au lieu du riz blanc.
- Mangez du pain fait de seigle entier ou d'autres grains entiers.
- Essayez les pâtes alimentaires faites à partir de grains entiers.

Les pois secs et les haricots secs sont aussi très riches en fibres. Ils peuvent remplacer la viande. Utilisez-les dans les soupes et le chili. Ajoutez des haricots secs ou des pois chiches au riz et aux salades.

Voici quelques exemples de portions :

Légumes et fruits

- ✗ 1 tasse de légumes crus
- ✗ 1/2 tasse de légumes cuits
- ✗ 1/2 tasse de jus d'orange
- ✗ 1 pomme, banane ou orange
- ✗ 1/2 tasse de fruits des champs

Produits céréaliers et légumineuses

- ✗ 1 tranche de pain à grains entiers
- ✗ 1/2 tasse de gruau
- ✗ 1/2 tasse de riz brun cuit
- ✗ 1/2 tasse de pâtes alimentaires
- ✗ 1/2 tasse de légumineuses

CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

- Prenez le temps de manger. Mangez trois repas par jour. Quand vous jeûnez ou que vous sautez un repas, vous mangez souvent plus au repas suivant ou grignotez entre-temps.
- Mangez seulement assis à table. Ne mangez pas lorsque vous faites autre chose, comme regarder la télé, car vous risquez de manger plus que nécessaire.
- Mangez lentement. Prenez de petites bouchées et mastiquez bien.
- Commencez le repas par une soupe, une salade ou un pamplemousse. Cela vous remplira l'estomac. Vous n'aurez pas l'impression d'avoir à manger autant.
- Arrêtez de manger aussitôt que vous commencez à vous sentir plein. Enlevez la nourriture restante ou quittez la table.
- Pensez à vos habitudes alimentaires. Si l'envie de manger vous prend en regardant la télé, buvez un verre d'eau, faites autre chose, ou mangez des fruits, des légumes crus et du *pop-corn* nature, au lieu de croustilles ou d'autres friandises.
- Faites une liste de choses agréables et faciles à faire qui n'ont pas de lien avec la nourriture. Par exemple, allez faire une promenade ou une randonnée à bicyclette. Prenez un bain ou une douche. Intéressez-vous à un passe-temps, ou appelez un ami.



3. DIMINUEZ LE GRAS

Tout le monde a besoin d'une certaine quantité de matières grasses, mais la plupart des gens en consomment trop.

Un aspect important d'une saine alimentation est de réduire sa consommation de gras et de manger de petites portions de nourriture contenant du gras. Le gras renferme beaucoup de calories; 1 gramme de gras contient 9 calories alors que 1 gramme de sucre en contient 4.

DIMINUEZ LA QUANTITÉ DE GRAS AJOUTÉ À VOTRE NOURRITURE

- Le beurre, la margarine et l'huile contiennent tous le même nombre de calories. Réduisez **au moins** de moitié la quantité de gras que vous ajoutez à votre nourriture. Par exemple, utilisez la moitié de beurre sur votre pain ou la moitié d'huile dans votre vinaigrette. Ou encore, continuez de manger la même quantité mais seulement aux deux jours.
- Demandez que les sauces et les vinaigrettes à faible teneur en calories vous soient servies à part; vous pourrez ainsi en ajouter un peu, au besoin.
- Ajoutez des fines herbes et des épices aux légumes frais plutôt que du beurre ou de la margarine.

DIMINUEZ LA QUANTITÉ DE GRAS DANS LA CUISSON

- Évitez la friture ou la grande friture pour faire cuire vos aliments.
- Grillez ou rôtissez les aliments dans un plat qui permet à la graisse de s'égoutter. (Limitez les mets en cocotte ou en casserole qui gardent tout le gras dans le plat.)
- Dégraissez les ragoûts et les soupes. (Cela est plus facile quand ils sont refroidis.)
- Cuisez vos légumes légèrement : à la vapeur, à l'autocuiseur (*presto*), au four ou au micro-ondes.

CONSOMMEZ MOINS DE VIANDE

- Réduisez vos portions de viande. Une portion a la grosseur d'un paquet de cartes.
- Prenez des repas sans viande comme une lasagne aux légumes. Utilisez la viande comme mets d'accompagnement plutôt que comme mets principal. Centrez plutôt vos repas sur des aliments riches en fibres comme les légumes.
- Essayez plus souvent des substituts de viande, telles les lentilles et les fèves.

CHOISISSEZ DES VIANDES MAIGRES

- Quand vous achetez de la viande, achetez des coupes maigres :
 - bifteck de ronde, rôti de croupe, pointe de surlonge, boeuf maigre à ragoût et filets de porc qui ne sont pas trop striés de gras;
 - viande dont le gras est à l'extérieur et qui s'enlève facilement;
 - steak haché extra-maigre ou maigre.

OPTEZ POUR LE POULET ET LE POISSON

- La majorité du gras du poulet se trouve dans la peau. Enlevez la peau avant de manger cette viande.
- Choisissez du poisson frais ou des filets congelés. Ne pas choisir du poisson pané, frit à grande friture ou servi avec une sauce riche en gras.

CHOISISSEZ DES PRODUITS LAITIERS ÉCRÉMÉS OU FAIBLES EN GRAS

- Buvez du lait écrémé ou 1 % plutôt que du lait entier ou 2 %.
- Limitez votre consommation de fromage à la crème et des autres fromages qui sont très riches en gras. Une tranche de fromage à pâte dure peut contenir autant de gras que deux cuillères à thé de beurre ! Lisez les étiquettes et recherchez des fromages ayant 15 % de matières grasses (15 % M.G.) ou moins, tels que du mozzarella partiellement écrémé.
- Utilisez du fromage cottage contenant 1 % M.G. et du yogourt contenant moins de 1 % M.G. Vérifiez l'étiquette.
- Essayez du yogourt faible en gras sur les pommes de terre cuites au four pour remplacer le beurre ou la margarine. Vous pouvez aussi utiliser le yogourt comme garniture pour un dessert aux fruits frais.

ACHETEZ DES ALIMENTS FAIBLES EN GRAS

- Ne faites pas l'épicerie quand vous avez faim.
- Faites une liste des ingrédients dont vous avez besoin pour préparer des repas faibles en gras. Tenez-vous-en à cette liste.
- Retenez comment votre supermarché est aménagé et évitez les rangées où se trouvent les produits tentants et engraisants.
- Comparez la teneur en gras des produits et choisissez celui qui en contient le moins.
- Méfiez-vous des étiquettes décrivant des produits comme étant « légers » ou « allégés » Elles ne veulent pas nécessairement dire qu'ils sont faibles en calories ou en gras. Les aliments peuvent avoir une texture ou un goût légers et être riches en calories et en gras.

ÉVITEZ LES DESSERTS RICHES EN GRAS ET LES FRIANDISES

- Évitez les pâtisseries achetées telles que beignes, brioches sucrées et *brownies*.
- Évitez les friandises telles que croustilles, barres de chocolat et *pop-corn* au beurre.

4. DIMINUEZ LES CALORIES

Comme le gras contient beaucoup de calories, il faut réduire sa consommation de matières grasses. Il est **aussi** important de consommer moins de sucre et autres calories sans valeur nutritive. Faites attention à l'alcool. Il est riche en calories et peut aussi être engraisant.

5. TENEZ UN JOURNAL D'ALIMENTS ET D'ACTIVITÉS

Un journal d'aliments et d'activités est très utile lorsque vous apprenez à contrôler votre poids. Vous saurez ainsi quoi, quand, pourquoi et quelles quantités vous mangez. Vous verrez aussi à quel point vous êtes actif. Un journal d'aliments et d'activités vous aidera à décider des changements qu'il faut faire pour perdre du poids. Vous pouvez en discuter avec votre médecin.

- Tenez votre journal d'aliments et d'activités pendant au moins trois jours; l'un de ces jours devrait être un samedi ou un dimanche. Si possible, faites-le pendant une semaine.
- Inscrivez les aliments dans votre journal tout de suite après avoir mangé. Soyez honnête envers vous-même. Notez *tout* ce que vous mangez ou buvez.
- Ne faites aucun changement dans vos habitudes alimentaires et vos activités lorsque vous tenez votre journal pour la première fois.
- Comparez votre journal avec les recommandations reçues pour le contrôle du poids. Vous faites peut-être déjà de bonnes choses.
- Demandez l'appui de votre famille et de vos amis. Les changements sont plus faciles à faire avec l'appui des autres.
- Planifiez de perdre du poids lentement (pour ne pas le reprendre). Un objectif réaliste est de perdre moins d'un kilogramme (2 livres) par semaine. Il peut arriver que vous n'en perdiez pas à toutes les semaines et c'est normal.
- Si vous avez de la difficulté à perdre du poids, voyez une diététiste.
- Vous voudrez peut-être refaire le journal d'aliments et d'activités un mois plus tard, pour voir si vous vous êtes amélioré.



CONTRÔLEZ LES AUTRES FACTEURS QUI PEUVENT CONTRIBUER AUX MALADIES DU COEUR

En plus de faire travailler votre cœur plus fort, un surplus de poids peut faire augmenter votre pression artérielle et votre cholestérol sanguin. Cela peut aussi conduire au diabète. Comme le tabagisme et l'inactivité, tous ces facteurs peuvent contribuer aux maladies du cœur.

Vous pouvez faire une différence. Plus vous contrôlez de facteurs de risque, plus faible est votre risque de maladies du cœur. Si vous voulez réduire votre risque de maladies du cœur :

- Ne fumez pas.
- Contrôlez votre pression artérielle si elle est élevée. Perdre aussi peu que 4,5 kilogrammes (10 livres) peut aider à diminuer la pression artérielle. Vérifiez auprès de votre médecin.
- Demandez à votre médecin si vous avez besoin de faire vérifier votre cholestérol sanguin. Perdre un surplus de poids peut améliorer votre cholestérol.
- Faites de l'activité physique chaque jour.
- Demandez à votre médecin si vous avez besoin de faire vérifier votre taux de glucose sanguin. Perdre un surplus de poids peut réduire le risque de diabète et peut vous aider à contrôler cette maladie si vous en êtes atteint.

Votre médecin peut vous suggérer d'autres dépliants sur chacun de ces thèmes. Demandez ceux qui vous intéressent.

Il existe des ressources communautaires pour vous aider à contrôler votre poids et les autres facteurs de risque de maladies du cœur. Pour plus d'information, consultez l'une ou l'autre de ces ressources (sans frais) :

- Diététistes du Canada : www.dietitians.ca
- Fondation des maladies du cœur : 1 888 HSF-INFO (473-4636) ou www.hsf.ca
- Hugs International : 1 800 565-4847 ou www.hugs.com
- TOPS : 1 800 932-8677 ou www.tops.org
- Weight Watchers : 1 800 651-6000 ou www.weight-watchers.com

Le *Guide alimentaire canadien* est une autre ressource utile. Il est disponible auprès de Santé Canada (vérifier les pages bleues de l'annuaire téléphonique) ou www.hc-sc.ca/nutrition.

Dans ce texte, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour faciliter la lecture.

Révisé par Aubie Angel, MD, FRCPC, Département de médecine interne de l'Université du Manitoba et Marielle Ledoux, Ph.D., dt. p., Département de nutrition, Faculté de médecine, Université de Montréal.

Certaines sections de ce matériel ont été élaborées par le Stanford Center for Research in Disease Prevention, Stanford University; matériel distribué exclusivement au Canada par Bayer inc. L'utilisation de ce matériel n'implique pas l'endossement par Stanford du dépliant sur le contrôle du poids.

Certaines sections de ce matériel ont été adaptées avec la permission de HIN inc. *The Health Information Network*, 231 Market Place, No. 331, San Ramon, CA, É.-U., 94583; Téléphone : (925) 358-4370; Fax : (925) 358-4377; Internet : HINbooks.com

La trousse *Cœur en santé* est commanditée par Santé Canada. Elle est le fruit des efforts concertés des partenaires suivants : Collège des médecins de famille du Canada; Unité Santé physique, Direction de la santé publique, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre; et Fondations des maladies du cœur du Canada et du Québec.

Also available in English under the title *The Healthy Heart Kit*

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante : www.coeurensante.com

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1999.
N° de cat. : H39-460/4-1999F
ISBN : 0-662-83458-5

Commanditée par :



Santé
Canada

Health
Canada