

## Alimentation saine pour un cœur sain Heart Healthy Eating

### L'alimentation et votre cœur

Ce que vous mangez est important pour la santé de votre cœur. Des taux élevés de cholestérol peuvent augmenter les risques de développer une maladie cardiaque. Choisissez des aliments qui peuvent aider à améliorer votre taux de cholestérol. **Le changement le plus important consiste à limiter la quantité de graisse saturée et trans que vous absorbez.**

Pour plus de renseignements sur les différents types de graisse, consultez le dossier santé [n° 68f Les matières grasses alimentaires et votre santé](#).

### Comment puis-je diminuer la quantité de graisse saturée, de graisse trans et de cholestérol que j'absorbe ?

**Choisissez des aliments faibles en graisses saturées et trans.**

- Consommez de 2 à 3 portions par jour de **lait et de produits de substitution du lait**.

Choix sain pour un cœur sain	Portion
Lait écrémé ou à 1 %	250 ml (1 tasse)
Yaourt fait à partir de lait écrémé ou de lait à 1 %	175 g (¾ de tasse)
Fromage contenant moins de 20 % de graisse de lait	50 g (1½ oz)

- Mangez de 2 à 3 portions par jour de **viande et de produits de substitution de la viande**.

Choix sain pour un cœur sain	Portion
Poisson, poulet ou dinde sans la peau	75 g (2½ oz)
Lentilles cuites ou haricots secs	175 ml (¾ de tasse)
Tofu	175 ml (¾ de tasse)
Viandes maigres	75 g (2½ oz)

**Limitez les aliments riches en graisse saturée tels que :**

- Le beurre, la margarine dure, le saindoux et la graisse émulsifiable
- Les produits de boulangerie et de pâtisserie achetés en magasin

- Les produits de grignotage comme les craquelins faits à partir d'huile partiellement hydrogénée ou de graisse émulsifiable
- Les assaisonnements et les sauces à la crème
- Le lait de noix de coco
- Le bacon, le bologne, le salami, les saucisses et les morceaux de viande gras

**Limitez les aliments riches en cholestérol :**

- Seuls les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol. Évitez les aliments riches en cholestérol comme les abats.
- Limitez les jaunes d'œufs à un maximum de 4 par semaine – 2 par semaine si vous avez un taux de cholestérol élevé.
- Choisissez moins souvent des aliments qui sont moyennement riches en cholestérol comme la crevette, le calmar et la seiche.

### Qu'est-ce que la bonne graisse ?

Choisissez des aliments qui sont sources de graisses saines comme les graisses monoinsaturées et polyinsaturées.

**Sources de graisses monoinsaturées**

- Noix
- Beurres de noix
- Huiles de canola et d'olive

**Sources de graisses polyinsaturées**

- Graines comme le lin, le tournesol et le sésame
- Beurres de graines
- Huiles de carthame, de tournesol, de maïs et de soja, et margarine molle non hydrogénée faite à partir de ces huiles
- Choisissez du poisson huileux comme le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines ou la truite au moins deux fois par semaine au lieu de la viande. Le poisson est riche en graisses oméga 3 polyinsaturées bonnes pour le cœur.

### Quels autres aliments sains pour le cœur devrais-je choisir ?

**Mangez une grande variété de légumes et de fruits chaque jour.**

- Ajoutez des légumes aux salades, soupes, ragoûts et sautés. Assaisonnez avec du jus de citron, du vinaigre, de la sauce vinaigrette faible en gras et des trempettes.

- Essayez les mélanges de fruits et légumes frais, congelés ou fraîchement préemballés.
- Incluez les légumes vert foncé et oranges chaque jour.
- Choisissez les fruits plutôt que les jus de fruits car ils contiennent plus de fibres.

### **Mangez plus d'aliments à base de grains entiers riches en fibres.**

- Les meilleurs choix comprennent le blé entier, l'avoine et le gruau, le seigle, l'orge, le maïs, le maïs soufflé, le riz brun, le riz sauvage, le sarrasin, le triticale, le boulghour connu également sous le nom de blé concassé, le millet et le quinoa.
- Choisissez moins souvent les céréales raffinées, le riz blanc et les pains faits à la farine blanche.

### **Savourez les noix dans une alimentation saine.**

- Mangez des noix plusieurs fois par semaine en tant que grignotage ou en tant qu'ajout délicieux aux céréales ou au yaourt faible en gras. Une portion de noix représente 60 ml (1/4 de tasse). Les noix sont riches à la fois en calories et en graisse. Prenez de plus petites portions si vous essayez de perdre du poids.

### **Essayez les aliments au soja comme les graines de soja, le tofu et les boissons au soja.**

- Essayez les graines de soja fraîches ou surgelées (edamame) ou le tofu plutôt que la viande.
- Parmi d'autres bons choix, on trouve les noix de soja grillées, les boissons enrichies au soja sans sucre ajouté et le tempeh.

### **Qu'en est-il de l'alcool ?**

Si vous choisissez de boire de l'alcool, consommez-en avec modération. Limitez votre consommation à pas plus de deux verres par jour pour les hommes et à un verre par jour pour les femmes. Un verre correspond à 142 ml (5 onces) de vin, 341 ml (12 onces) de bière ou 43 ml (1 1/2 once) d'alcool fort.

### **Est-ce que cela aidera si je perds du poids ?**

Si vous avez des kilos en trop, perdre du poids peut aider à diminuer votre taux de cholestérol dans le sang.

- Essayez d'atteindre un indice de masse corporelle sain également connu sous le nom IMC. Le nomogramme de l'indice de masse corporelle de Santé Canada vous aidera à déterminer votre IMC : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi\\_chart\\_java\\_graph\\_imc\\_java\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java_graph_imc_java_f.html)
- Essayez d'atteindre un tour de taille sain. Un tour de taille de plus de 102 cm (40 pouces) pour les hommes et 88 cm (35 pouces) pour les femmes peut augmenter le risque de développer des problèmes de santé comme une maladie cardiaque.
- Ayez une alimentation bien équilibrée qui comprend les 4 groupes alimentaires mentionnés dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html).

- Limitez les boissons qui contiennent du sucre ajouté comme les boissons gazeuses, le thé glacé et les boissons sucrées au café.
- Choisissez des sources de graisses saines mais souvenez-vous que toutes les graisses sont riches en calories.
- Choisissez des méthodes de cuisson qui ne nécessitent pas de gras supplémentaire comme la cuisson au grill, le pochage, la cuisson au four, le rôtissage, la cuisson au micro-ondes et à la vapeur.
- Limitez la quantité de gras que vous ajoutez aux aliments.
- Soyez actif physiquement tous les jours. Essayez de faire de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour. Commencez doucement et augmentez la durée et l'effort progressivement.

*Vérifiez avec votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.*

Pour plus de renseignements sur l'activité physique, consultez le [Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap) à [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap).

### **Pour plus de renseignements**

- Consultez le site de la Fondation des maladies du cœur du Canada à : [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

**Pour plus de renseignements sur la nutrition, cliquez sur [www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org) ou appelez Dial-A-Dietitian au numéro gratuit en Colombie-Britannique 1-800-667-3438 ou au 604-732-9191 dans l'agglomération de Vancouver pour parler à un diététicien diplômé.**



**Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.**

**Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :**

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

**Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)**