



# Recommandations pour un **cœur en santé**






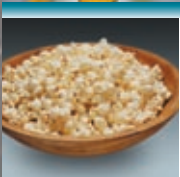
## Maintenir un juste équilibre, profiter de la vie!

**Une alimentation faible en gras saturés et en acides gras trans :**

- **réduit le taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol)**
- **diminue le risque de blocage des artères**
- **permet une meilleure circulation du sang**
- **réduit le risque d'hypertension**

Les gras saturés et les acides gras trans augmentent votre taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol). Les aliments qui contiennent de grandes quantités de gras saturés sont les viandes grasses, la peau de volaille, les produits laitiers à teneur élevée en matières grasses et les huiles de coco et de palme. La plupart des huiles végétales contiennent des gras non saturés. On trouve des acides gras trans, provenant de gras hydrogénés comme la margarine dure et le shortening, dans bien des aliments transformés et des mets préparés.

## La variété met du piquant dans la vie

Groupes alimentaires	Mangez plus souvent	Mangez à l'occasion	Évitez
 Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"><li>• des fruits ou des légumes vert foncé ou orange, frais ou congelés, comme le brocoli, les épinards, la laitue romaine, les carottes, les patates douces, les courges, les agrumes et les baies</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des avocats (1/8 du fruit)</li><li>• des olives (5 grosses olives par portion)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• les légumes servis avec du beurre ou une sauce à base de crème, les légumes frits (frites, rondelles d'oignon, légumes tempura)</li><li>• les légumes gratinés (au fromage), les salades de pommes de terre avec vinaigrette crémeuse, la salade César</li></ul>
 Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"><li>• des produits à grains entiers, tels que le pain, le pain pita, les muffins anglais, les baguets, le riz brun, les pâtes de blé entier, l'orge, le couscous entier</li><li>• des céréales entières contenant au moins 2 grammes de fibres par portion</li><li>• des céréales de son d'avoine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des céréales de type <i>granola</i> du commerce</li><li>• des céréales sucrées et pauvres en fibres</li><li>• des gaufres et des crêpes du commerce</li><li>• des craquelins</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• les muffins riches en matières grasses</li><li>• les croissants</li></ul>
 Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"><li>• du lait et du yogourt à 2 % de teneur en matières grasses (M.G.) ou moins</li><li>• du fromage à 20 % de teneur en M.G. ou moins</li><li>• du yogourt glacé à 2 % de teneur en M.G. ou moins</li><li>• des produits au lait glacé</li><li>• du lait évaporé à faible teneur en gras</li><li>• du babeurre à faible teneur en gras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• du lait entier</li><li>• du fromage entier</li><li>• du yogourt entier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• la crème, la crème sure, la crème fouettée, la crème à café (11,5 % M.G.)</li><li>• le colorant à café contenant des gras hydrogénés</li><li>• les boissons riches en matières grasses (comme le cappuccino glacé)</li><li>• les laits frappés et le lait de poule</li></ul>
 Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"><li>• de petites portions de viandes maigres (enlever le gras visible)</li><li>• du poulet ou de la dinde sans la peau</li><li>• au moins deux portions de poisson par semaine; choisir des poissons comme l'omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines et la truite</li><li>• des légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches)</li><li>• du tofu ou du tempeh</li><li>• du beurre d'arachide ou de noix non hydrogéné (2 c. à soupe par portion)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des jaunes d'œufs (2 ou 3 fois par semaine)</li><li>• des mollusques et des crustacés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• les viandes grasses</li><li>• les pâtés</li><li>• le bacon, les saucisses, les viandes froides, les viandes transformées, le pepperoni et le saucisson de Bologne</li><li>• les abats (foie, rognons, etc.)</li><li>• la tourtière comportant de la pâte à tarte</li></ul>
 Autres – Gras et huiles	<ul style="list-style-type: none"><li>• de l'huile d'olive, de canola ou de soya</li><li>• de la margarine non hydrogénée faible en gras trans et en gras saturés</li><li>• limiter à 2 ou 3 c. à soupe (30-45 mL) par jour la consommation de matières grasses insaturées (y compris l'huile utilisée pour la cuisson, la vinaigrette et la margarine)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des noix et des graines (en petites quantités)</li><li>• de la mayonnaise</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• le beurre, le lard, la graisse de bacon, les huiles de coco et de palme</li><li>• la margarine dure</li><li>• le shortening végétal</li><li>• le fromage à la crème et les gras hydrogénés ou partiellement hydrogénés</li></ul>
 Autres – Collations et desserts	<ul style="list-style-type: none"><li>• des fruits frais et des légumes crus</li><li>• de la salsa ainsi que de l'houmous, de la sauce tzatziki ou des trempettes au soya à faible teneur en gras</li><li>• du maïs soufflé nature ou des bretzels non salés</li><li>• des galettes de riz</li><li>• des barres <i>granola</i> maison aux céréales entières</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• du sorbet ou du yogourt glacé faibles en matières grasses</li><li>• biscuits ou barres à l'avoine sans gras trans (faits à l'aide d'huiles non hydrogénées recommandées)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• les croustilles, les bâtonnets au fromage, le maïs soufflé au beurre, les tartes, les carrés, les pâtisseries feuilletées, la crème glacée</li><li>• les pâtés impériaux, les nachos, les rondelles d'oignon, les frites</li><li>• tous les aliments contenant de l'huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée</li></ul>

# Facteurs de risque et maladie cardiovasculaire



Des études ont montré qu'un taux élevé de cholestérol ainsi que l'hypertension, le diabète, l'obésité, la sédentarité et l'usage du tabac augmentent le risque de maladie cardiovasculaire.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE :

- **augmente le cholestérol HDL (« bon » cholestérol)**
- **abaisse la tension artérielle**
- **renforce le muscle cardiaque**
- **diminue le risque de diabète, d'ostéoporose, de cancer du sein et de cancer du côlon**

Une bonne façon de préserver votre santé cardiaque est de faire des changements appropriés à vos habitudes de vie. Vous pouvez prendre de nombreuses mesures pour prévenir la maladie cardiovasculaire.

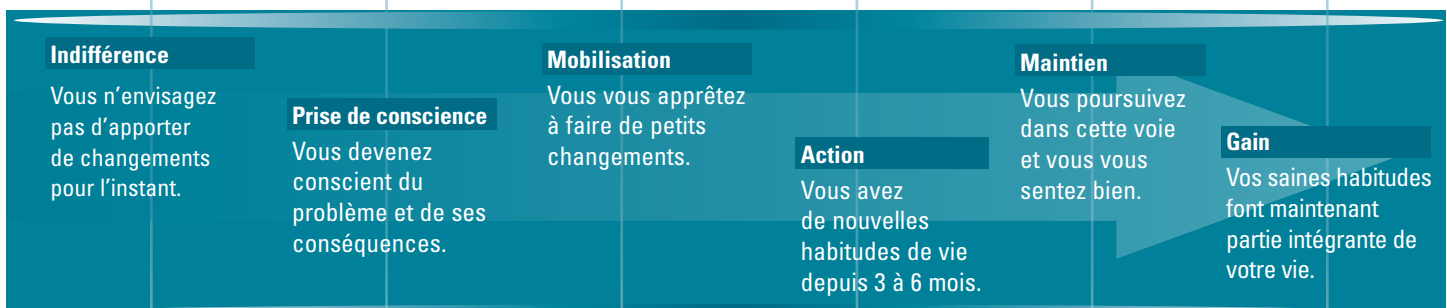
Soyez actif. Ne vous découragez pas si vous ne perdez pas de poids immédiatement. Ne vous fiez pas au pèse-personne pour évaluer la perte de graisses corporelles et l'augmentation de masse musculaire. Avec le temps, vous remarquerez que vos vêtements seront plus amples ou que vos mensurations auront changé.

## MODIFIER SES HABITUDES DE VIE :

- **Manger sainement**
- **Faire de l'activité physique (environ 30 à 45 minutes, de 3 à 5 jours par semaine)**
- **Surveiller son poids**

L'abandon du tabac peut améliorer votre santé globale et votre bien-être.

## À quelle étape vous trouvez-vous dans le processus de modification de vos habitudes de vie?



D'après DiClemente CC, Prochaska JO. Toward a comprehensive, transtheoretical model of change: Stages of change and addictive behaviors. Dans : Miller WR, Heather N, éd. *Treating Addictive Behaviors*. 2<sup>e</sup> éd. New York : Plenum Press, 1998, p. 3-24.

## Vous avez gagné!

Le fait d'abaisser votre taux de cholestérol et votre tension artérielle peut vous permettre de réduire le risque de maladie cardiovasculaire (comme une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral) auquel vous êtes exposé. Parlez à votre professionnel de la santé et participez à la planification de votre traitement pour atteindre votre but.

### Abaissez votre taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol)

Votre taux de cholestérol LDL actuel :

mmol/L

Votre taux de cholestérol LDL cible :

mmol/L

### Abaissez votre tension artérielle

Votre tension artérielle actuelle :

mmHg

Votre tension artérielle cible :

mmHg

Changer votre alimentation pour faire baisser votre taux de cholestérol et votre tension artérielle et pour améliorer votre santé constitue un bon départ. Cependant, certaines personnes, en plus d'avoir à modifier leurs habitudes alimentaires, peuvent être obligées de prendre un médicament pour atteindre leur taux de cholestérol et/ou leur tension artérielle cibles.

