



Chapitre 13

Alimentation saine : Les gras, le cholestérol et votre régime

Découvrez comment l'intégration de bons gras à votre régime peut avoir des bienfaits sur la santé de votre cœur

Vous allez découvrir :

- 1) En apprendrez davantage sur le cholestérol et les gras;
- 2) Découvrirez le type de gras alimentaire à consommer pour rester en bonne santé;
- 3) Apprendrez à établir un plan d'action pour consommer davantage d'aliments d'origine végétale, moins d'aliments transformés et moins de produits d'origine animale.

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est une substance cireuse présente dans le corps. Votre corps a besoin de cholestérol pour :

- Fabriquer de la vitamine D
- Fabriquer de la bile (un liquide sécrété par le foie qui aide à décomposer les gras)
- Fabriquer des hormones mâle et femelle (testostérone et œstrogène)
- Garder la membrane des cellules de votre corps (la paroi qui entoure les cellules) en bonne santé

Votre foie sécrète la majeure partie du cholestérol présent dans votre corps. Le reste provient des produits d'origine animale que vous consommez. Seuls les produits d'origine animale (comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers) contiennent du cholestérol. Cela ne signifie pas pour autant que vous devez éviter ces aliments.

Types de cholestérol

Il existe deux principaux types de cholestérol :

- 1) Les lipoprotéines de basse densité (LDL)
- 2) Les lipoprotéines de haute densité (HDL)

Qu'est-ce que le cholestérol LDL?

Le cholestérol LDL est souvent appelé « mauvais » cholestérol. Pour fonctionner, votre corps a besoin de cholestérol LDL. Le cholestérol LDL constitue un problème lorsque sa concentration sanguine est trop élevée.

- Lorsque le taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) devient trop élevé, il peut s'accumuler petit à petit sur les parois de vos vaisseaux sanguins sous forme de plaque.
- Si une quantité trop importante de plaque se forme, celle-ci restreint le diamètre de vos vaisseaux sanguins ou les obstrue complètement. Cela empêche le sang d'atteindre votre cœur ou votre cerveau.
- Si le sang ne peut pas atteindre votre cœur ou votre cerveau, vous pouvez être victime d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

Vous apprendrez, plus loin dans ce chapitre, comment faire en sorte que votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) reste bas.

Quels sont les aliments qui entraînent une hausse de mon taux de cholestérol LDL?

Les aliments à haute teneur en gras trans et en gras saturés augmentent votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol). On trouve les gras trans dans les aliments préparés et transformés. On trouve les gras saturés dans la plupart des aliments d'origine animale (comme la viande, les œufs et les produits laitiers).

Quel est l'objectif santé pour mon taux de cholestérol LDL?

Votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) est mesuré par une prise de sang. Idéalement, votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) devrait être inférieur à 2,0 mmol/l.

Qu'est-ce que le cholestérol HDL?

Le cholestérol HDL est souvent appelé « bon » cholestérol. Le cholestérol HDL aide à éloigner le cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) des parois de vos vaisseaux sanguins.

Quels sont les aliments qui entraînent une hausse de mon taux de cholestérol HDL?

Les aliments contenant des gras insaturés peuvent accroître votre taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol). Vous apprendrez davantage de choses sur ces gras plus tard dans ce chapitre.

Quel est l'objectif santé pour mon taux de cholestérol HDL?

Votre taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol) est mesuré par prise de sang. Idéalement, votre taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol) devrait être supérieur à 1,0 mmol/l.

Que sont les gras?

Les aliments contiennent différents types de gras. Il est important pour la santé de suivre un régime suffisamment riche en gras. Votre régime peut comporter des gras sans pour autant que cela soit dangereux pour votre cœur. Certains gras sont bons pour votre santé, tandis que d'autres ne le sont pas. Le type de gras que vous mangez est plus important que la quantité de gras que vous consommez.

Si certains types de gras (comme les gras saturés ou les gras trans) sont consommés souvent ou en grandes quantités, ils peuvent :

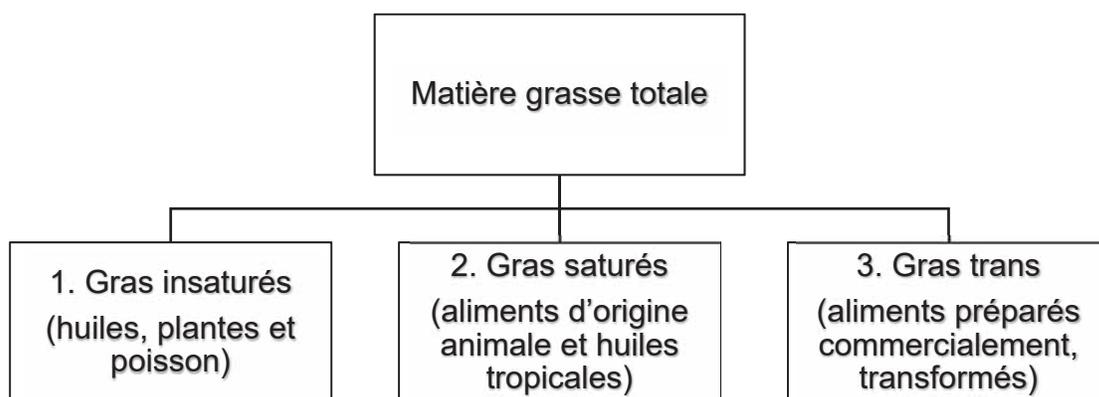
- 1) Accroître votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol)
- 2) Aggraver votre maladie cardiaque

La consommation d'aliments contenant de bons gras peut entraîner une baisse de votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol).

Types de gras

Les aliments que vous consommez contiennent trois principaux types de gras :

- 1) Les gras insaturés (huiles, plantes et poisson)
- 2) Les gras saturés (aliments d'origine animale et huiles tropicales)
- 3) Les gras trans (aliments préparés commercialement ou transformés)



1) Gras insaturés

Que sont les gras insaturés et où les trouve-t-on?

On appelle les gras insaturés des gras « sains ». On parle également de gras mono-insaturés et de gras polyinsaturés. Ces gras réduisent votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) et peuvent réduire votre risque de crise cardiaque et d'AVC. On trouve les gras insaturés principalement dans les huiles végétales et les poissons.

Voici quelques exemples d'aliments contenant des gras insaturés :

- Toutes les huiles telles que : l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile d'arachide, l'huile de sésame, l'huile de maïs et l'huile de tournesol
- Les olives
- Les arachides et le beurre d'arachide naturel ou biologique
- Les avocats
- Toutes les noix, comme : les amandes, les noix de cajou, les noisettes, les pacanes et les pistaches

Conseil : Pour consommer davantage de gras insaturés, cuisinez avec de l'huile d'olive ou de l'huile de colza.

Gras oméga-3

Les gras oméga-3 sont un type de gras insaturé. On les trouve dans les plantes et les poissons. Les gras oméga-3 peuvent réduire vos taux de triglycérides (un type de gras présent dans votre sang). Un taux élevé de triglycérides vous fait courir un risque de crise cardiaque ou d'AVC. Cela signifie que vous pouvez réduire votre risque de crise cardiaque ou d'AVC en consommant des aliments contenant des gras oméga-3. Vous en apprendrez davantage sur les triglycérides plus tard dans ce chapitre.

Parmi les sources végétales de gras oméga-3 figurent :

- Les noix
- Les graines de lin moulues et l'huile de lin
- Les graines de chanvre et les graines de chanvre décortiquées
- Les graines de chia
- L'huile de colza

On trouve également des gras oméga-3 dans les poissons gras. En voici quelques exemples :

- La truite
- Le flétan
- Le bar
- Le saumon
- Le thon
- Le maquereau
- Les sardines

Quelle quantité de gras insaturés devrais-je consommer?

Assurez-vous d'inclure des gras insaturés dans votre régime en quantités modérées. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer chaque jour de deux à trois cuillères à soupe de bons gras et d'huiles pour être en bonne santé. Cela comprend les matières grasses et les huiles ajoutées aux aliments (comme l'huile des vinaigrettes ou des tartinades), ainsi que les huiles de cuisson.

2) Gras saturés

Que sont les gras saturés et où les trouve-t-on?

On trouve les gras saturés dans tous les produits d'origine animale et dans toutes les huiles tropicales comme le beurre de cacao, l'huile de palme, l'huile de noix de coco et les huiles de palmiste. Parmi les aliments contenant de grandes quantités de gras saturés figurent les viandes persillées ou grasses et les produits laitiers riches en matières grasses.

Devrais-je limiter la quantité de gras saturés que je consomme?

Les aliments à haute teneur en gras saturés augmentent votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) dans le sang. Choisissez des aliments contenant moins de gras saturés, mangez-en en plus petite quantité et moins souvent. Mettez l'accent sur la consommation d'une plus grande quantité de protéines végétales comme les légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles), les beurres de noix, les produits à base de soya (comme le tofu et l'edamame), ainsi que les noix et les graines pour faire en sorte que votre régime soit plus sain pour votre cœur.

3) Gras trans

Que sont les gras trans et comment sont-ils fabriqués?

On appelle les gras trans les « mauvais » gras. Les gras trans sont le résultat d'un processus chimique appelé « hydrogénation partielle » auquel sont soumis les gras « sains » insaturés (comme une huile). On parle d'hydrogénation partielle lorsque les fabricants de produits alimentaires ajoutent des atomes d'hydrogène (d'où le terme *hydrogénation*) à une huile saine (p. ex. de soya, de colza ou d'olive). Ce procédé permet de transformer le liquide en une graisse ferme et dure. L'hydrogénation empêche la séparation des graisses. Elle peut en outre améliorer la texture, l'apparence et le rendu du produit et l'aider à rester frais plus longtemps.

Le beurre d'arachide illustre très bien ce qu'est l'hydrogénation.

- Avant de pouvoir l'étaler, il faut mélanger le beurre d'arachide naturel, car l'huile se sépare des graines écrasées.
- Il n'est par contre pas nécessaire de mélanger le beurre d'arachide normal (transformé). L'hydrogénation empêche l'huile de se séparer.

Le beurre d'arachide naturel constitue un meilleur choix, car il n'est pas soumis au processus d'hydrogénation (donc il ne contient pas de gras trans).

Où trouve-t-on les gras trans?

On trouve les gras trans principalement dans les aliments préparés et transformés, comme les biscuits, les tartes, les muffins et les craquelins achetés en magasin. On en trouve également dans les aliments frits servis au restaurant comme les frites, le poulet frit et les beignes.

Devrais-je limiter la quantité de gras trans que je consomme?

Les gras trans augmentent vos taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) et de triglycérides en plus de réduire votre taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol). Il est préférable d'éviter les aliments à haute teneur en gras trans. On appelle aussi les gras trans « huile végétale partiellement hydrogénée » ou « graisse alimentaire ». Vérifiez la liste des ingrédients sur les aliments emballés pour vérifier s'ils contiennent des huiles/matières grasses hydrogénées ou partiellement hydrogénées ou de la graisse alimentaire végétale. C'est un indice de la présence de gras trans dans le produit.

Aliments contenant des gras trans	Changements que vous pouvez opérer
<p>On les trouve principalement dans les aliments préparés commercialement et transformés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Craquelins et biscuits • Gâteaux, fonds de tarte, pâtisseries, beignes • Graisse végétale, margarine ferme • Frites, croustilles de pommes de terre et de maïs • Plats de restaurants frits ou restauration rapide 	<p>Remplacez les aliments préparés commercialement ou transformés par des choix santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruit et ¼ tasse de noix non salées • Crudités et humus • Yogourt à faible teneur en gras et en sucre • Craquelins aux grains entiers et fromage ricotta à faible teneur en gras

Que sont les triglycérides?

Les triglycérides sont une forme de gras qui circule dans votre sang.

- Un taux élevé de triglycérides augmente votre risque de maladie cardiaque et de crise cardiaque.
- Une consommation élevée d'aliments à forte teneur en gras, de sucres et d'alcool peut conduire à un taux élevé de triglycérides.
- Les personnes prédiabétiques ou diabétiques ont souvent un taux de triglycérides supérieur à la normale.
- Une diète méditerranéenne peut réduire votre taux de triglycérides.

Quel est l'objectif santé pour mon taux de triglycérides?

Un taux de triglycérides sain est inférieur à 1,7 mmol/l. Demandez à votre médecin quel est votre taux de triglycérides la prochaine fois que vous obtenez vos résultats de prise de sang.

Aliments pouvant réduire votre taux de triglycérides :

Les aliments présents dans la diète méditerranéenne peuvent réduire votre taux de triglycérides.

1) Légumes, fruits, grains entiers, légumineuses, noix et graines

Ces aliments sont riches en fibres et contiennent beaucoup des vitamines et minéraux dont a besoin votre corps.

- Essayez d'ajouter un légume ou un fruit à chacun de vos repas principaux.
- Mangez un mélange de différents légumes colorés. En consommant des légumes de différentes couleurs, vous consommerez des nutriments différents.
- Choisissez des aliments à faible indice glycémique provenant de grains entiers (comme l'orge, l'avoine, le quinoa, le riz brun ou sauvage ou le sarrasin grillé [kasha]).
- Ajoutez des légumineuses (haricots secs, pois chiches et lentilles) aux aliments que vous mangez déjà. Ajoutez une poignée de légumineuses à une salade verte ou à un plat de pâtes.
- Pour vos collations, mangez des noix et des graines plutôt que des barres granola.

2) Poisson

Les gras oméga-3 sont un type de gras santé que l'on trouve dans le poisson et dans certains aliments végétaux. Les gras oméga-3 peuvent réduire le taux de triglycérides et l'inflammation (endommagement des tissus de votre corps pouvant entraîner une maladie comme l'arthrose, une maladie cardiaque ou un cancer).

- Essayez de manger du poisson gras trois fois par semaine (frais ou en conserve). En voici plusieurs exemples : truite, flétan, bar, saumon, thon, maquereau et sardines.
- Consommez des sources végétales de gras oméga-3 comme des noix, des graines de lin moulues et de l'huile de lin, des graines de chanvre et des graines de chanvre décortiquées, des graines de chia et de l'huile de colza. Ajoutez des graines de chanvre décortiquées, des graines de chia ou des graines de lin moulues aux autres aliments.

Aliments qui augmentent le taux de triglycérides :

1) Les sucres ajoutés ou libres, dont :

- Tous les types de sucre (sucre brut, sucres blancs ou bruns)
- Miel
- Jus
- Confitures/gelées/sirops
- Chocolat
- Bonbons
- Boissons gazeuses
- Boissons sucrées
- Sucreries, pâtisseries, desserts, barres granola

2) Aliments riches en glucides raffinés et transformés

- Sucre
- Craquelins
- Farine blanche (comme du pain blanc)
- Riz rond blanc collant ou riz instantané
- Purée de pommes de terre instantanée
- Nouilles instantanées
- Galettes de riz

3) Trop grande quantité d'alcool

Certains des médicaments que vous prenez peuvent mal réagir avec l'alcool. Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien de la façon dont vos médicaments réagissent avec l'alcool avant d'en consommer.

Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation pour éviter d'avoir un taux élevé de triglycérides.

- Hommes : Limitez votre consommation d'alcool à deux verres par jour maximum.
- Femmes : Limitez votre consommation d'alcool à un verre par jour maximum.

4) Gras trans — (consultez la section sur les gras trans pour en savoir plus).

Sucres ajoutés

- L'American Heart Association définit le terme « sucres ajoutés » comme les sucres et sirops ajoutés aux aliments pendant leur transformation ou leur préparation. Les sucres et sirops ajoutés à table sont aussi des sucres ajoutés.
- Les sucres naturellement présents dans les aliments comme les fruits, les légumes, le lait et les grains entiers constituent un choix santé. On recommande d'inclure ces aliments dans son régime santé.
- Une consommation élevée de sucres ajoutés est liée à un taux élevé de triglycérides. Un taux élevé de triglycérides dans le sang augmente le risque de diabète et de crise cardiaque.

- L'Organisation mondiale de la Santé, Diabète Canada et l'American Heart Association recommandent aux adultes de faire en sorte que moins de 10 % de leur apport en calories provienne de sucres ajoutés ou libres.
 - Pour les **femmes**, cela signifie ne pas consommer plus de **100 calories** ou **6 cuillères à thé** provenant de sucres ajoutés chaque jour.
 - Pour les **hommes**, cela signifie ne pas consommer plus de **150 calories** ou **9 cuillères à thé** provenant de sucres ajoutés chaque jour.
 - Une cuillère à thé comporte quatre grammes de sucre.

Élément clé :

Vous pouvez réduire votre risque de maladie cardiaque en consommant des matières grasses d'origine végétale (huile, avocats, noix et graines) plutôt que des graisses d'origine animale.

Mangez « méditerranéen » pour être en bonne santé et vivre plus longtemps

Manger comme le font traditionnellement les personnes vivant autour de la mer Méditerranée a d'excellents effets sur la santé. Cette approche implique de manger des aliments sains, d'apprécier ses repas avec d'autres personnes et de mener une vie active.

Dans quelle mesure un tel régime aura-t-il des effets bénéfiques?

Manger « méditerranéen » peut :

- ✓ Aider à contrôler la tension artérielle, le cholestérol sanguin et la glycémie
- ✓ Diminuer votre risque de développer des problèmes de santé, comme une maladie cardiaque, un AVC, le diabète ou certains cancers
- ✓ Diminuer votre risque d'avoir une autre crise cardiaque

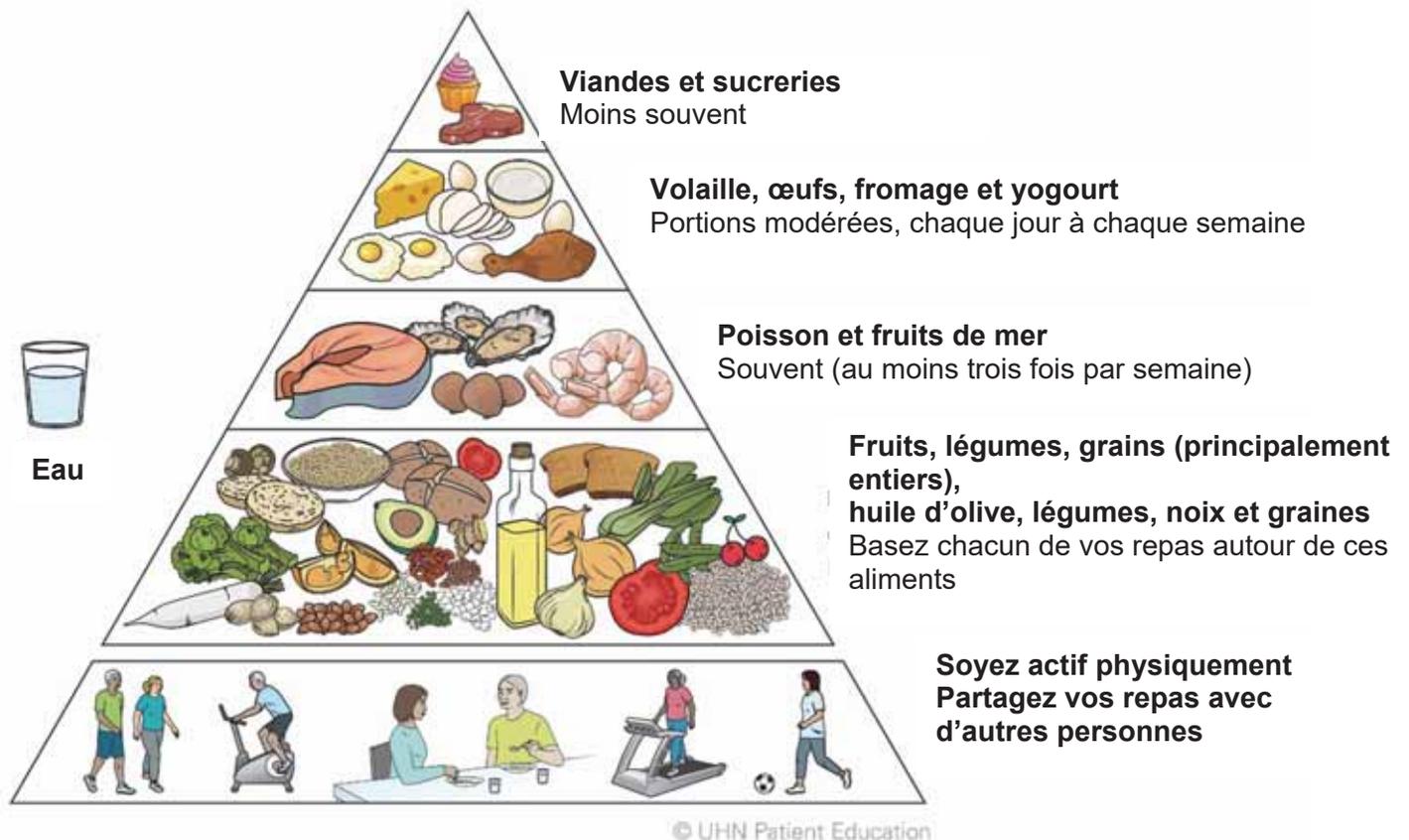
Que signifie manger « méditerranéen »?

Manger « méditerranéen » implique :

- De consommer beaucoup d'aliments d'origine végétale (fruits, légumes, grains entiers et légumineuses)
- De manger du poisson et des fruits de mer plus souvent
- D'opter régulièrement pour de bons gras comme l'huile d'olive, les noix et les graines
- De consommer des produits laitiers, de la volaille et des œufs avec modération
- De manger très peu de viande rouge (bœuf, porc, agneau) et de sucreries

Des chercheurs ont montré que cette combinaison d'aliments constituait un régime sain.

Il n'y a pas de « bonne façon » de procéder. Vous pouvez choisir les aliments que vous aimez, en vous servant de la pyramide comme d'un guide (illustrée sur l'image suivante). Des aliments et activités de tous les jours figurent à la base de la pyramide, aux côtés de l'huile d'olive. Il convient de choisir moins souvent les aliments plus proches du sommet de la pyramide.



Les 11 étapes d'une diète méditerranéenne

1) Cuisinez à la maison plus souvent

- Utilisez des ingrédients frais entiers pour préparer vos plats préférés.
- Évitez les aliments transformés ou préparés.
- Mangez au restaurant moins souvent et commandez moins souvent des plats à emporter.

2) Mangez des fruits et des légumes tous les jours

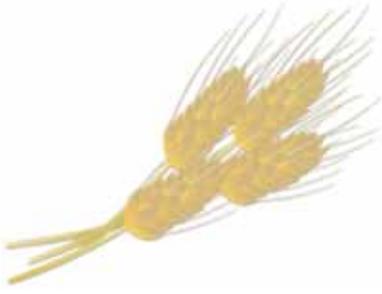
- Les fruits et les légumes sont gorgés de nutriments bons pour le cœur comme des vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants. Les antioxydants protègent les cellules de votre corps contre les dommages pouvant entraîner des problèmes de santé.
- Mangez des fruits et des légumes variés tous les jours pour réduire votre risque de crise cardiaque, d'AVC et de certains cancers.

	Quelle quantité par jour?	Qu'est-ce qu'une portion?
Fruits 	3 portions ou plus	1 fruit de taille moyenne ½ tasse de fruits
Légumes 	5 portions ou plus	½ tasse de légumes, crus ou surgelés, cuits 1 tasse de légumes à feuilles vertes

Conseil : Remplissez de légumes la moitié de votre assiette au dîner et au souper.

3) Optez régulièrement pour des grains entiers

- Les grains entiers contiennent des **fibres insolubles** qui vous font aller à la selle régulièrement et satisfont votre appétit. Certains grains entiers contiennent également des **fibres solubles** qui aident à baisser le taux de cholestérol et à contrôler la glycémie.

Grains entiers	Une portion correspond à :
	$\frac{1}{2}$ tasse d'orge, de farro, de quinoa, de bulgur, de sarrasin, de riz brun ou sauvage ou de freekeh $\frac{3}{4}$ tasse d'avoine cuite (à gros flocons ou concassée) $\frac{1}{2}$ tasse de pâtes à grains entiers 1 tranche de pain 100 % grains entiers $\frac{1}{2}$ petite pita ou tortilla aux grains entiers

Conseils : Choisissez des céréales aux grains entiers comme de l'avoine au déjeuner, plutôt que des céréales transformées. Lors des repas principaux, remplissez de grains entiers au moins le $\frac{1}{4}$ de votre assiette.

4) Mangez des légumineuses au moins trois fois par semaine

- Les légumineuses sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en protéines.
- Les légumineuses contiennent également des fibres solubles qui aident à baisser le taux de cholestérol et à contrôler la glycémie.
- Les légumineuses peuvent aider à contrôler la tension artérielle, car elles sont riches en nutriments comme le magnésium et le potassium.

Légumineuses	
	Haricots, pois cassés, lentilles, pois chiches, germes de soya (tofu, tempeh et edamame) Une portion correspond à : $\frac{3}{4}$ tasse de légumineuses cuites

Conseils : Utilisez des légumineuses pour remplacer la viande. Saupoudrez vos salades, ajoutez-en à vos soupes ou appréciez-les tout simplement comme collation santé.

5) Ajoutez des matières grasses saines à tous vos plats

- L'huile d'olive extra-vierge est une huile saine de haute qualité. Utilisez-en tous les jours.

Bons gras



Conseils: Trempez votre pain à grains entiers dans de l'huile d'olive au lieu d'utiliser du beurre. Frottez le poisson ou les légumes avec de l'huile d'olive avant de les faire cuire sur le gril.

6) Mangez des noix chaque semaine

- Les noix sont une source de bons gras. La consommation régulière de noix peut aider à réduire le taux de cholestérol.
- Manger une portion de noix au moins trois fois par semaine (dans le cadre d'une diète méditerranéenne) peut réduire le risque d'un événement cardiaque chez les personnes à risque.

Noix



La taille de la portion est importante, parce que les noix contiennent beaucoup d'énergie (calories).

Une portion correspond à :

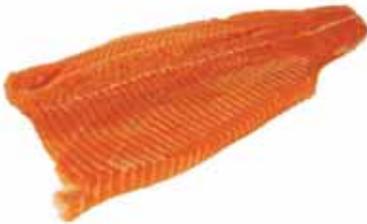
1 oz de noix grillées, crues ou non salées (cela correspond à environ $\frac{1}{4}$ tasse ou à une petite poignée).

2 cuillères à soupe de beurre de noix naturel (comme du beurre d'arachides ou d'amandes). Choisissez des produits « 100 % noix » sans autre ingrédient.

7) Mangez du poisson et des fruits de mer au moins trois fois par semaine

- Le poisson et les fruits de mer contiennent de bons gras, qui aident à prévenir les maladies cardiaques.
- Optez pour des poissons gras comme le thon, le saumon, le hareng et les sardines.
- Choisissez des fruits de mer comme les palourdes, les pétoncles, les huîtres et les moules.

Poisson et fruits de mer



Choisissez des produits frais, surgelés ou en conserve.

Optez pour du poisson ou des fruits de mer en conserve conditionnés dans de l'eau et portant la mention « À faible teneur en sodium ».

Une portion correspond à : 3 à 4 oz, ce qui correspond à peu près à la taille d'un paquet de cartes

8) Consommez chaque jour entre deux et trois portions de lait ou de substituts

- Les produits laitiers (comme le lait, le yogourt et le fromage) et ses substituts (comme les boissons au soya) contiennent du calcium, de la vitamine D et des protéines qui maintiennent vos os en bonne santé. Ils peuvent aussi aider à réduire ou à contrôler la tension artérielle.

Lait et substituts



Une portion correspond à :

1 tasse (8 oz/250 ml) de lait ou de lait de soya

$\frac{3}{4}$ tasse de kéfir nature, de yogourt ou de fromage ricotta ou cottage

1,5 oz de fromage partiellement écrémé avec 15 à 20 % de matière grasse laitière (MG)

9) Modérez votre consommation de viande

- Planifiez vos repas autour d'aliments d'origine végétale (légumes, grains entiers et légumineuses) plutôt qu'autour de la viande.
- Consommez de la viande et de la volaille (poulet, dinde ou canard) chaque semaine, avec modération, pour donner de la saveur aux repas à base de légumes.

Lorsque vous mangez de la viande	Choisissez de la volaille plus souvent que de la viande rouge (bœuf, porc et agneau). Évitez les viandes transformées comme les saucisses, le bacon et la charcuterie. Une portion correspond à : 3 à 4 oz, ce qui correspond à peu près à la taille d'un paquet de cartes.
-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10) Assaisonnez vos aliments avec des tomates, de l'ail et des oignons au moins deux fois par semaine

- Cette sauce sert à assaisonner le poisson, le poulet, les pâtes, les légumes et les plats à base de riz.
- Elle constitue une part importante d'une diète méditerranéenne, car elle est riche en antioxydants. Les antioxydants protègent les cellules de votre corps contre les dommages pouvant entraîner des problèmes de santé.
- Pour préparer cette sauce, faites sauter des tomates, de l'ail et des oignons (ou des poireaux) dans un petit peu d'huile d'olive.



11) Mangez moins de sel (sodium)

- Assaisonnez les aliments avec des herbes et des épices plutôt qu'avec du sel. Utilisez peu ou pas de sel lorsque vous cuisinez. N'ajoutez pas de sel à table.
- Utilisez moins souvent des sauces et des aliments transformés achetés en magasin.
- Allez au restaurant moins souvent. Lorsque vous vous rendez au restaurant, demandez à ce que vos plats soient préparés sans sel ou demandez à ce que les sauces et les assaisonnements soient servis en accompagnement.

Choisissez des aliments à faible teneur en sodium

Vérifiez l'étiquette! Choisissez des produits comportant les mentions :

« À faible teneur en sodium »

« Sans sel ajouté »

« Pourcentage de la valeur quotidienne de sodium inférieur ou égal à 5 % »

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la diète méditerranéenne :

Cardiac College

www.cardiaccollege.ca

Oldways Health through Heritage

<http://oldwayspt.org/>

Exemple de menu pour une journée

Déjeuner

Avoine nature (en gros flocons ou concassée) avec $\frac{1}{2}$ tasse de baies et $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature

Collation matinale

1 fruit de taille moyenne et

1 oz (ou une petite poignée) de noix mélangées sans sel



Dîner

Salade de haricots : $\frac{3}{4}$ tasse de mélange de haricots, pâtes aux grains entiers, légumes, huile d'olive extra-vierge et herbes fraîches

Salade d'accompagnement : $\frac{1}{8}$ d'avocat, $\frac{1}{2}$ tomate, $\frac{1}{2}$ concombre sur lesquels on versera de l'huile d'olive extra-vierge et des herbes fraîches ainsi que du citron ou du vinaigre balsamique.

Collation de l'après-midi

Trempeuse aux pois chiches (hummus) avec

1 tasse de poivrons rouges et jaunes coupés en tranches



Souper

Plat à base de poisson : poisson de 4 oz cuit dans une sauce tomate à l'ail et aux oignons avec du riz sauvage

Salade d'accompagnement : 2 tasses de salade verte avec 1 oz de fromage feta, de l'huile d'olive extra-vierge et des herbes fraîches avec du citron ou du vinaigre.

Dessert

1 fruit de taille moyenne ou $\frac{1}{4}$ tasse de fruits secs

Établissez un plan d'action pour manger davantage d'aliments d'origine végétale et moins de gras trans et de gras saturés

Vous pouvez bâtir un plan d'action pour manger davantage d'aliments d'origine végétale et moins de gras trans et de gras saturés. La phase préalable à l'établissement de votre plan d'action comporte quatre étapes.

1^{re} étape :

- Établissez la liste des aliments que vous allez consommer pour un ou deux jours. Votre équipe de réadaptation cardiaque a réalisé un diagramme pour vous permettre de noter la liste des aliments que vous consommez. Vous pouvez trouver ce diagramme à la section Outils de ce guide.

2^e étape :

Répondez aux questions suivantes (Cochez [√] la colonne « Oui » ou « Non »).

	Oui	Non
Mangez-vous des fruits tous les jours?		
Mangez-vous des légumes cuits ou crus tous les jours?		
Mangez-vous du poisson au moins deux fois par semaine?		
Mangez-vous des légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles) la plupart des jours de la semaine?		
Mangez-vous des noix, des graines ou du beurre de noix la plupart des jours de la semaine?		
Utilisez-vous de l'huile d'olive ou de colza pour cuisiner la plupart du temps?		
Comptez le nombre de fois où vous avez répondu « Oui ». Si vous avez répondu « Oui » au moins quatre fois, vous faites de réels efforts pour adopter un régime bon pour le cœur. Si vous avez répondu « Oui » au plus trois fois, il est important que vous opériez des changements pour adopter un régime qui soit bon pour votre cœur. Réfléchissez à un changement que vous pouvez apporter pour améliorer votre santé.		

3^e étape :

Répondez aux questions suivantes (Cochez [√] la colonne « Oui » ou « Non »).

	Oui	Non
Mangez-vous des aliments sucrés ou des sucreries la plupart des jours de la semaine?		
Mangez-vous des aliments transformés et préparés la plupart des jours de la semaine?		
Mangez-vous des aliments d'origine animale (comme de la viande rouge ou des viandes transformées) la plupart des jours de la semaine?		
Mangez-vous des aliments d'origine animale (comme des produits laitiers riches en matières grasses) la plupart des jours de la semaine?		
Mangez-vous des aliments d'origine animale (comme du beurre ou de la crème) la plupart des jours de la semaine?		
Si vous avez répondu « Oui » à n'importe laquelle des questions ci-dessus, il est important que vous apportiez des modifications à votre régime. Réfléchissez à un changement que vous pouvez apporter pour améliorer votre santé.		

4^e étape :

Une fois que vous connaissez vos habitudes alimentaires, vous pouvez élaborer un plan d'action si vous avez besoin de consommer :

- 1) Plus d'aliments d'origine végétale, ou
- 2) Moins d'aliments transformés, ou
- 3) Moins de produits d'origine animale

Suivez les mêmes étapes que pour vos plans d'action hebdomadaires.

Réfléchissez à :

- Ce que vous voulez faire (par exemple manger moins souvent des produits d'origine animale [comme de la viande ou des produits laitiers riches en matières grasses])
- Ce que vous serez en mesure de faire cette semaine
- Ce que vous devez faire

Décidez :

- CE QUE vous allez faire
- QUAND vous allez le faire
- OÙ vous allez le faire
- COMBIEN DE FOIS vous allez le faire



Vos ressources

1. SaineAlimentationOntario : <http://www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx>
2. Composez le 1-877-510-5102 pour parler gratuitement à un diététiste agréé.
3. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : <http://www.fmcoeur.com/>
4. Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca
5. Santé Canada (guide alimentaire, lecture des étiquetages) :
<http://www.canadiensensante.gc.ca/>
6. Sodium : www.sodium101.ca
7. Nutrition Action Health Letter (en anglais seulement) : www.cspinet.org