



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2019

# Guide alimentaire pour un cœur en santé

Also available in English: *Heart  
Healthy Eating Guide* (LC85-1887)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Guide alimentaire pour un cœur en santé

## Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour le cœur?

Une alimentation saine pour le cœur suppose une consommation généralement équilibrée d'aliments entiers et nutritifs. Ce sont des aliments qui n'ont pas beaucoup été transformés ou raffinés. Cela comprend une variété de légumes et de fruits, des grains entiers, des protéines maigres et des protéines à base de plantes. Votre alimentation joue un grand rôle tant pour la santé de votre cœur que pour votre santé en général.

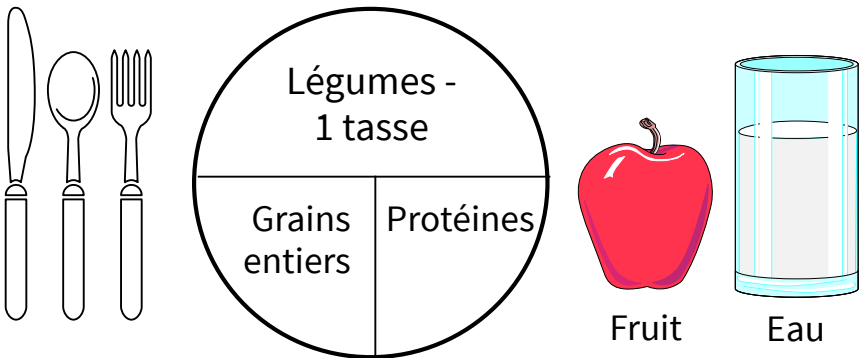
Une saine alimentation peut contribuer à réduire votre risque de maladie du cœur en vous aidant à :

- › améliorer vos taux de cholestérol
- › abaisser votre tension artérielle
- › gérer votre poids corporel
- › contrôler votre glycémie (taux de sucre dans votre sang)

## Que puis-je faire pour avoir une alimentation saine pour le cœur?

- Préparez des repas à la maison en utilisant des aliments entiers frais.
  - › Mangez moins d'aliments transformés. Les nutriments dont nous avons besoin pour rester en bonne santé peuvent se perdre dans la transformation. Choisissez les aliments pour obtenir le plus de nutriments et le moins d'additifs alimentaires possibles. Les aliments transformés contiennent souvent du sucre ajouté, de sel et du gras.
- Mangez lorsque vous avez faim.
  - › Bien d'autres raisons que la faim poussent les gens à manger. Écoutez votre corps et mangez seulement quand vous avez un besoin physique de manger.
  - › Mangez lentement et appréciez votre nourriture. Portez attention à ce que vous voyez, sentez et goûtez. Limitez les distractions lorsque vous mangez (par exemple, mettez votre cellulaire de côté ou fermez le téléviseur).
  - › Si vous avez l'habitude de sauter des repas, commencez à inclure des repas réguliers à votre horaire pour permettre à votre corps de recommencer à vous envoyer les signaux de la faim.

- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes.
  - › Manger plus de légumes réduit la tension artérielle et aide à servir de plus petites portions.
- Choisissez des aliments riches en fibres.
- Équilibrez vos repas pour satisfaire votre estomac (être rassasié) plus longtemps.
  - › Assurez-vous d'inclure une source de protéines et une source de fibres à chaque repas.



- Utilisez moins de sucre, de sel et de gras lorsque vous préparez des repas.
  - › Utilisez des fines herbes et des épices plutôt que du sel lorsque vous cuisinez.
  - › Prenez des légumes et fruits sans sel ou sucre ajouté. Égouttez et rincez les légumes et les fruits en conserve.
  - › Utilisez les condiments en plus petite quantité (p. ex. ketchup, moutarde, sauce soya, mayonnaise, beurre, margarine). Apprenez à apprécier le goût des aliments entiers.

- Choisissez des poissons gras 2 fois par semaine.
  - › Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines et truite) sont des sources d'acides gras oméga 3.
- Buvez de l'eau lorsque vous avez soif.
  - › Évitez les boissons auxquelles on a ajouté du sucre (boissons gazeuses, jus, boissons pour sportifs, lait au chocolat, boissons énergisantes).

### **Voici d'autres aspects qui peuvent exercer une influence sur vos choix alimentaires.**

- Le sommeil
  - › La recherche révèle que le sommeil a de grandes répercussions sur la santé. Ne pas dormir suffisamment peut avoir une influence sur les hormones qui contrôlent la faim et stimulent l'appétit.
  - › Essayez d'aller au lit et de vous lever à la même heure, ou à peu près, chaque jour.
  - › Dormez dans un endroit frais, où il fait noir.
  - › Limitez le temps passé à l'écran (télé, téléphone, etc.) une heure avant d'aller au lit.

- Le stress
  - › Le stress stimule les hormones qui causent la faim et peut inciter la personne à manger sans réfléchir ou à manger pour des raisons émotives (utilisation de la nourriture comme moyen de réconfort). Le stress a beaucoup d'autres effets négatifs sur la santé. Il n'est pas toujours possible de diminuer ou d'éviter le stress, mais nous pouvons apprendre à le gérer.

### **Ces ressources pourraient vous aider à gérer le stress.**

- Association canadienne pour la santé mentale
  - › <https://cmha.ca/fr>
  - › Cliquez sur l'onglet « Santé mentale » et choisissez « Quel est votre indicateur de stress? » à partir du menu déroulant.
- Santé Canada : Santé mentale – Gestion du stress
  - › [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/mode-vie/votre-sante-vous-sante-mentale-gestion-stress-sante-canada-2008.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/mode-vie/votre-sante-vous-sante-mentale-gestion-stress-sante-canada-2008.html)
- Fondation des maladies du cœur et de l'ACV du Canada
  - › [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
  - › Consultez l'information sous l'onglet « Vivez sainement », puis « Réduire le stress ».

- Help Guide (en anglais)
  - › [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)
  - › Stratégies utiles de gestion du stress émotionnel. Choisissez « Stress » à partir du menu déroulant sous « Mental Health ».
- International Stress Management Association du Royaume-Uni (en anglais)
  - › [www.isma.org.uk](http://www.isma.org.uk)

## **Sodium (sel)**

Le sel est la principale source de sodium dans nos aliments. Consommer trop de sodium peut faire augmenter la tension artérielle et votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de maladie du rein. Essayez de limiter votre consommation de sodium à un maximum de 2 000 mg par jour (1 c. à thé de sel = 2 300 mg de sodium).

\*Nota – Le sel de mer et le sel rose de l'Himalaya contiennent la même quantité de sodium que le sel blanc.

### **Conseils pour limiter votre consommation de sel**

- Préparez vos repas à la maison, à partir d'aliments entiers frais.
- Achetez des aliments frais et congelés non transformés, si possible.
- Remplacez le sel par des fines herbes et des épices lorsque vous cuisinez.

- Choisissez des légumes entiers plutôt que des jus de légumes.
- Ne mettez pas la salière sur la table.
- Vérifiez la quantité de sel dans le tableau de la valeur nutritive.
  - › Faible en sodium = 5 % de la valeur quotidienne (VQ) ou moins par portion
  - › Recherchez les produits en conserve sans sel ajouté.
  - › « Faible teneur en sodium » et « Moins de sodium » ne veulent pas dire la même chose sur les étiquettes alimentaires.
- Égouttez et rincez les aliments en conserve.

## **Fibres**

Les fibres ne se trouvent que dans les aliments à base de plantes. Il y a 2 types de fibres : solubles et insolubles. Il est important de manger une variété d'aliments à base de plantes pour obtenir les 2 types de fibres.



## **Fibres solubles**

Les fibres solubles diminuent directement les taux de cholestérol. Elles aident aussi à contrôler le taux de sucre dans votre sang (glycémie) et à gérer la diarrhée. Quand de l'eau est ajoutée à un aliment, les fibres solubles s'épaississent et forment un gel. Par exemple, l'avoine devient collante quand on y ajoute de l'eau.

- Sources de fibres solubles
  - › Légumineuses à grain (haricots, lentilles et pois chiches)
  - › Avoine
  - › Psyllium
  - › Graines de lin moulues et graines de chia
  - › Certains fruits (p. ex. baies, compotes)

## **Fibres insolubles**

Les fibres insolubles aident à satisfaire votre appétit, à ce que vous vous sentiez rassasié (plein) et à ce que vous alliez à la selle régulièrement. On les appelle aussi « fibres alimentaires ».

- Sources de fibres insolubles
  - › Légumes et fruits (particulièrement les pelures et pépins)
  - › Grains entiers
  - › Son (de blé et d'avoine)
  - › Noix et graines

## Conseils pour vous aider à manger plus de fibres

- Mangez plus de légumes et de fruits.
- Choisissez plus souvent des céréales à haute teneur en fibres, comme du gruau ou du blé filamenté (« shredded wheat »).
- Ajoutez des haricots, des lentilles et des pois chiches à vos soupes et plats préparés à la maison.
- Essayez les pois chiches grillés ou les edamames (fèves de soya) à la vapeur pour une collation facile à faire.
- Lisez les tableaux de la valeur nutritive pour vérifier la teneur en fibres et visez les aliments qui en contiennent le plus (au moins 5 % de la VQ par portion).
- Choisissez une variété d'aliments contenant beaucoup de fibres pour obtenir des fibres solubles et insolubles.
- Choisissez plus souvent des produits de grains entiers au lieu des produits raffinés (blancs) (vérifiez la liste des ingrédients et recherchez les mots « grains entiers »).
- Ajoutez 1 ou 2 c. à table de son de blé, de son d'avoine, de psyllium, de graines de chia ou de graines de lin moulues à vos céréales ou à votre yogourt.
- Mangez des légumes et fruits entiers plutôt que de boire du jus.

- Ajoutez des noix et des graines à vos salades et céréales.

Nota – Augmentez graduellement la quantité de fibres que vous consommez pour éviter les gaz, le ballonnement ou les crampes et assurez-vous de boire beaucoup d'eau (visez environ 2 litres par jour).

## **Légumes et fruits**

Manger des légumes et des fruits peut réduire votre risque de nombreuses maladies, dont la maladie du cœur et le cancer. Les légumes et les fruits fournissent les vitamines, minéraux, antioxydants et fibres dont votre corps a besoin pour être en bonne santé. Le fait d'inclure des légumes ou des fruits à chaque repas ou collation vous aidera à obtenir la quantité dont vous avez besoin chaque jour.

## **Conseils pour vous aider à manger plus de légumes et de fruits**

- Optez pour des légumes et fruits entiers plutôt que pour du jus.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, de sucre ou de sel.
- Tentez de remplir la moitié de votre assiette de légumes à chaque repas.

- Choisissez une variété de couleurs.
  - › Optez souvent pour des légumes orange et vert foncé (comme des carottes, du brocoli, du chou frisé et de la courge).
- Mangez plus de légumes que de fruits au cours de votre journée.

## Sucre

Le sucre fournit de l'énergie à notre corps. On trouve du sucre naturel dans certains aliments et certaines boissons (comme le lactose dans le lait et le fructose dans les fruits) ou du sucre ajouté (comme le sucrose dans les biscuits et le sirop de maïs à haute teneur en fructose dans les boissons gazeuses).

Nous n'avons pas besoin d'ajouter de sucre, puisque nous en obtenons assez naturellement. Des liens existent entre une alimentation riche en sucre ajouté et la maladie du cœur, l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'obésité, un taux élevé de cholestérol, le cancer et la carie dentaire.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de limiter les sucres ajoutés à 6 c. à thé ou moins par jour (1 c. à thé de sucre = 4 grammes). Les sucres ajoutés comprennent le sucre, le miel et les mélasses ajoutés aux aliments et aux boissons. Le jus est aussi considéré comme un sucre ajouté.

## Conseils pour vous aider à consommer moins de sucre

- Mangez des aliments naturels, entiers.
- Lisez les tableaux sur la valeur nutritive pour repérer et éviter les aliments contenant des sucres ajoutés. Les fabricants de produits alimentaires peuvent utiliser différents noms pour faire référence au sucre de façon à les énumérer plus loin dans la liste des ingrédients.
- Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées comme les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, les boissons gazeuses, le lait au chocolat et les jus.

La plupart des aliments que nous mangeons contiennent des glucides (nutriments qui se décomposent en sucre dans notre corps). Les fruits, les légumes féculents (pommes de terre, maïs), les grains (céréales, pain, riz, pâtes), le lait et le yogourt contiennent tous naturellement des glucides. Bien que les glucides soient une source importante d'énergie pour notre corps, il est important de surveiller les portions et de les inclure à un repas équilibré. Demandez de l'information à votre diététiste au sujet des portions.

## Alcool

Une grande consommation d'alcool peut faire augmenter la tension artérielle, le poids et les triglycérides.

Nous vous recommandons de suivre les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. Rendez-vous à [www.ccdus.ca/fra/topics/alcohol/drinking-guidelines/pages/default.aspx](http://www.ccdus.ca/fra/topics/alcohol/drinking-guidelines/pages/default.aspx) pour obtenir plus d'information.

- Femmes
  - › Pas plus de 2 verres par jour (la plupart des jours), jusqu'à un maximum de 10 verres par semaine.
  - › Ne pas consommer d'alcool au moins 1 journée ou 2 par semaine.
- Hommes
  - › Pas plus de 3 verres par jour (la plupart des jours), jusqu'à un maximum de 15 verres par semaine.
  - › Ne pas consommer d'alcool au moins 1 journée ou 2 par semaine.

## Rappel

Un verre = 341 ml (12 oz) de bière, cidre ou vin-soda (« cooler »)

**OU** 142 ml (5 oz) de vin

**OU** 43 ml (1,5 oz) boisson alcoolique distillée (p. ex. rhum, gin, vodka)

## Gras (matières grasses)

Notre corps a besoin de gras pour aider à absorber les vitamines, mais le gras contient aussi beaucoup de calories. La meilleure façon d'éviter de manger trop de gras est de choisir des aliments entiers et naturels.

Types de gras	Où les trouver?
<b>Gras insaturés</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proviennent du poisson et de sources à base de plantes</li><li>• Bons pour votre cœur et vos vaisseaux sanguins</li><li>• Liquides à la température de la pièce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noix et graines</li><li>• Avocats</li><li>• Poisson</li><li>• Huiles (olive, canola, avocat)</li></ul>

Types de gras	Où les trouver?
<p><b>Acides gras oméga 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Type de gras insaturés</li> <li>• Gras essentiels que notre corps ne peut pas produire</li> <li>• Associés à un risque réduit de maladie du cœur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson gras (saumon, truite, maquereau, sardines, hareng)</li> <li>• Huiles (canola, soya, lin)</li> <li>• Noix et graines (noix de Grenoble, graines de lin moulues, graines de chia)</li> <li>• Œufs oméga 3</li> <li>• Légumineuses (fèves soya et produits du soya)</li> </ul>



Types de gras	Où les trouver?
<p><b>Saturés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couramment présents dans les aliments transformés et frits</li> <li>• Aussi présents naturellement dans les produits d'origine animale et certaines huiles à base de plantes</li> <li>• Reconnus pour augmenter le taux de mauvais (LDL) cholestérol</li> <li>• Solides à la température de la pièce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes transformées (salami, saucisson de Bologne (baloné), hot dogs, saucisses, pepperoni)</li> <li>• Produits laitiers non allégés (crème, beurre, lait entier)</li> <li>• Huiles (noix de coco, palme)</li> <li>• Viandes grasses (saindoux, viandes avec gras visible, volaille avec peau)</li> </ul>

Types de gras	Où les trouver?
<p><b>Trans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gras artificiels fabriqués dans le cadre d'un processus appelé hydrogénation</li> <li>• Utilisés dans les aliments transformés pour prolonger leur durée</li> <li>• Effet négatif reconnu sur la santé du cœur</li> <li>• Solides à la température de la pièce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shortening</li> <li>• Bloc de margarine dure</li> <li>• Produits de boulangerie-pâtisserie achetés en magasin (beignes, biscuits, gâteaux, muffins, craquelins)</li> <li>• Nourriture rapide</li> <li>• Tout aliment dont la liste des ingrédients contient les mots « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné »</li> </ul>

# Comment lire les étiquettes alimentaires (tableau de la valeur nutritive)?

## Portion

- La quantité des nutriments énumérés repose sur cette quantité. Comparez cette quantité à celle que vous mangez. Pour comparer des aliments similaires, vérifiez si la portion est la même.

\*Nota – La portion n'est pas nécessairement la quantité d'aliments que vous devriez manger.

## Calories

- Les calories reposent sur la portion. Les calories sont la quantité d'énergie dans les aliments. Si vous consommez plus de calories que ce dont vous avez besoin, vous prendrez possiblement du poids.

## Pourcentage (%) de la valeur quotidienne (VQ)

- Ce chiffre vous indique s'il y a peu ou beaucoup d'un nutriment dans une portion : 5 % ou moins est considéré peu, 15 % ou plus est considéré beaucoup.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 1 cup (228 g) / par 1 tasse (228 g)	
Servings Per Container 2	
Portions par contenant 2	
<b>Amount</b>	<b>%Daily Value</b>
<b>Teneur</b>	<b>%valeur quotidienne</b>
<b>Calories / Calories</b> 250	
<b>Fat / Lipides</b> 12 g	<b>18 %</b>
Saturated / saturés 3 g	
+ Trans / trans 3 g	<b>30 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 30 mg	<b>10 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 470 mg	<b>20 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 31 g	<b>10 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sugars / Sucres 5 g	
<b>Protein / Protéines</b> 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	4 %

## Gras

- Regardez la quantité de gras. Le contenu total de gras comprend les gras insaturés, saturés et trans. Visez zéro gras trans, puisqu'ils ne sont pas bons pour la santé et qu'ils doivent être évités.

## Sodium

- Évitez les aliments riches en sodium (15 % de la VQ ou plus). Visez les aliments à faible teneur en sodium (5 % de la VQ ou moins).

## Fibres

- Choisissez des aliments qui fournissent au moins 5 % de la VQ par portion.

## Sucre

- Visez de moins grandes quantités de sucre, y compris les sucres naturels et ajoutés. Vérifiez la liste des ingrédients pour trouver les mots qui signifient « sucre ».
- Rappel 4 g = 1 c. à thé de sucre

## Que dois-je vérifier dans la liste des ingrédients?

Les ingrédients sont énumérés en fonction de leur poids. Cela signifie que les aliments contiennent une plus grande quantité des ingrédients indiqués au début de la liste et une moins grande quantité des ingrédients indiqués vers la fin de la liste.

Le sucre, le sodium et les gras peuvent être indiqués dans la liste au moyen de différents noms. Rendez-vous à : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/liste-ingredients.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/liste-ingredients.html).

La liste des ingrédients peut vous aider à vérifier si un aliment contient un certain ingrédient et à éviter certains ingrédients en cas d'allergie ou d'intolérance.

**Conseil – N'oubliez pas que les mots « hydrogéné » et « partiellement hydrogéné » signifient que le produit contient des gras trans.**

## **Pour plus d'information, consultez les sites Web suivants.**

- Cuisinidées – Pour des idées de recettes
  - › [www.cookspiration.com/home.aspx](http://www.cookspiration.com/home.aspx)
- Diabète Canada – Information sur le diabète, ressources, webinaires, recettes
  - › [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)
- Les diététistes du Canada – Information générale sur la nutrition, comment trouver une diététiste, recettes
  - › [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- Santé Canada – Information générale sur la nutrition
  - › [www.canada.ca/fr/sante-canada.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada.html)
- Healthy Albertans (en anglais) – Ressources et recettes pour une saine alimentation
  - › [www.alberta.ca/healthy-living-resources.aspx](http://www.alberta.ca/healthy-living-resources.aspx)
- Healthy Families British Columbia (en anglais) – Information générale sur la nutrition
  - › [www.healthyfamiliesbc.ca/eating](http://www.healthyfamiliesbc.ca/eating)
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada – Information sur la maladie du cœur et recettes
  - › [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)

- Regardez sous l'onglet « Location & Contact Information » de la page Nutrition Education and Counselling (Dietitians) de la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse pour communiquer avec une diététiste et lui poser vos questions.
  - › [www.nshealth.ca/content/nutrition-education-and-counselling-dietitians](http://www.nshealth.ca/content/nutrition-education-and-counselling-dietitians)
- Découvrez LesAliments – Information générale sur la nutrition
  - › [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr)

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparation* : Services de nutrition et d'alimentation

*Conception* : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1953 © Février 2019, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.