



Guide à l'intention des
patients et des familles
2026

Guide d'alimentation saine pour le cœur

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



www.nshealth.ca

Table des matières

Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour le cœur?	1
Que puis-je faire pour manger sainement et protéger mon cœur?	1
Autres facteurs pouvant influencer vos choix alimentaires	3
Sommeil.....	3
Stress.....	4
Sodium (sel).....	5
Conseils pour réduire la consommation de sel	5
Fibres	5
Les fibres solubles	6
Les fibres insolubles	6
Conseils pour vous aider à manger plus de fibres.....	6
Fruits et légumes.....	7
Conseils pour vous aider à manger plus de fruits et de légumes.....	7
Sucre	8
Conseils pour vous aider à consommer moins de sucre	8
Gras	9
Conseils pour lire les étiquettes de produits alimentaires	11
Portion	11
% de la valeur quotidienne (VQ)	11
Gras	11
Sodium (sel)	11
Fibres.....	11
Sucre	12
Que dois-je vérifier sur les listes d'ingrédients?	12
Informations complémentaires.....	13

Guide d'alimentation saine pour le cœur

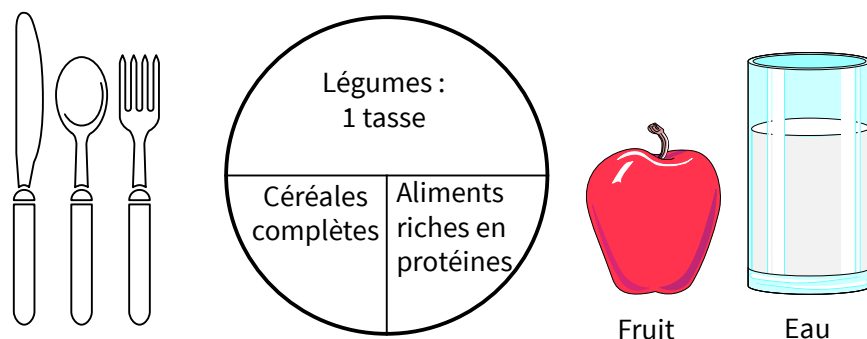
Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour le cœur?

- Avoir une alimentation saine pour le cœur, c'est se nourrir avec une variété **d'aliments complets et nutritifs** (c'est-à-dire des aliments non transformés ni raffinés).
- Voici quelques exemples d'aliments complets et nutritifs :
 - › Fruits et légumes
 - › Céréales complètes
 - › Protéines maigres (p. ex. poulet sans peau ou yogourt grec)
 - › Protéines végétales (p. ex. tofu, pois chiches, soya)
- Vos choix alimentaires ont une incidence directe sur votre santé cardiaque et votre santé en général.
- Une alimentation saine peut réduire votre risque de maladies cardiaques de plusieurs manières :
 - › amélioration de votre bilan de cholestérol;
 - › diminution de votre tension artérielle;
 - › meilleure gestion de votre poids;
 - › meilleur contrôle de votre glycémie (taux de sucre).

Que puis-je faire pour manger sainement et protéger mon cœur?

- Mangez des repas faits maison à base d'aliments frais et complets.
 - › Choisissez des aliments entiers.
 - › Consommez moins d'aliments transformés. Les aliments transformés contiennent souvent des matières grasses, du sel et du sucre ajoutés. De plus, les processus de transformation détruisent certains nutriments.Les aliments sains sont aussi les plus nutritifs.
- Faites attention à votre alimentation.
 - › De nombreuses personnes ont l'habitude de manger sans vraiment avoir faim. Écoutez votre corps et essayez de manger uniquement lorsque vous ressentez un besoin physique de nourriture (lorsque vous avez faim).
 - › Mangez lentement et savourez vos repas. Portez attention à l'apparence, à l'odeur et au goût de la nourriture que vous mangez.
 - › Évitez les distractions lorsque vous mangez. Par exemple, déposez votre téléphone et éteignez votre téléviseur.
 - › S'il vous arrive de sauter des repas, vous devrez peut-être commencer à manger à heures régulières pour rétablir vos signaux de faim (et développer votre conscience de la sensation de faim).

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes.
 - › Une consommation élevée de légumes aide à avoir une bonne tension artérielle.
- Privilégiez les aliments riches en fibres (voir les exemples en page 6).
- Des repas équilibrés aident à maintenir la satiété plus longtemps (la faim mettra plus de temps à revenir).
 - › Assurez-vous que chaque repas contient une source de protéines et une source de fibres.



- Réduisez la quantité de sucre, de sel et de matières grasses lorsque vous cuisinez.
- Dans vos plats, remplacez le sel par des herbes et des épices.
 - › Habituez-vous à manger vos légumes et vos fruits sans ajouter de sel ou de sucre.
 - › Égouttez et rincez les légumes et les fruits en conserve.
 - › Utilisez de plus petites quantités de condiments (ketchup, moutarde, sauce soya, mayonnaise, beurre, margarine, etc.).
- Choisissez plus souvent des protéines végétales, car elles fournissent généralement plus de fibres et moins de graisses saturées que les protéines animales. Voici quelques bons choix de protéines végétales :

› Noix	› Haricots (fèves)
› Lentilles	› Pois
› Graines	› Produits de soya
- Consommez du poisson gras deux fois par semaine. Les poissons gras sont riches en acides gras oméga-3. Exemples de poissons gras :

› Saumon	› Maquereau
› Sardines	› Truite
- Buvez de l'eau lorsque vous avez soif. Évitez les boissons sucrées (sodas et colas, jus de fruits, boissons de sport, lait au chocolat, boissons énergisantes).
- Renseignez-vous auprès de votre prestataire de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) sur la consommation de cannabis et d'alcool.
 - › Le cannabis peut augmenter le risque de maladie cardiaque.
 - › L'alcool peut augmenter la tension artérielle, le poids et les triglycérides (un type de graisse dans le sang).

- Pour savoir comment réduire les risques liés à la consommation d'alcool, utilisez les « Repères canadiens sur l'alcool et la santé » :
 - › www.ccsa.ca/fr/boire-plus-de-6-verres-par-semaine-pose-des-risques-pour-la-sante-selon-les-nouveaux-reperes

Scannez le code QR sur votre téléphone (ouvrez l'appareil photo de votre téléphone, pointez-le vers le code, puis touchez la bande ou le cadre qui apparaît).



- Demandez à votre prestataire de soins primaires de vous renseigner sur le **régime méditerranéen**.
 - › Le régime méditerranéen privilégie les aliments d'origine végétale peu transformés, les graisses saines et les repas pris en compagnie d'autres personnes. Il a été démontré que ce régime réduit le risque de problèmes cardiaques.
 - › Faites en sorte que les fruits et légumes constituent l'essentiel de vos repas et de vos collations.
 - › Mangez tous les jours des haricots, des légumineuses, des noix et des céréales de grains entiers.
 - › Cuisinez avec de l'huile d'olive ou d'avocat au lieu du beurre.
 - › Privilégiez les viandes maigres. Par exemple, mangez plus souvent du poisson et moins de viande rouge.
 - › Pour le dessert, mangez des fruits. Évitez les sucreries et les sucres ajoutés.
- Demandez à votre diététiste de vous renseigner sur le régime méditerranéen ou allez sur :
 - › <https://arthritis.ca/bien-vivre/2023/adopter-le-regime-et-le-style-de-vie-mediterraneens>

Autres facteurs pouvant influencer vos choix alimentaires

Sommeil

- Des recherches ont montré que le sommeil exerce une influence considérable sur votre santé.
- Un manque de sommeil peut affecter les hormones qui contrôlent la faim et stimuler (augmenter) votre appétit.
- Essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour.
- Dormez dans une chambre sombre et fraîche.
- Réduisez votre temps d'écran (télévision ou téléphone) pendant au moins la dernière heure avant de vous coucher.

Stress

- Le stress peut modifier le volume et la fréquence de vos repas. Il peut parfois vous donner envie de sauter un repas ou de cesser de vous alimenter.
- Le stress stimule la production d'hormones qui donnent des sensations pouvant faussement faire croire que vous avez faim. Il encourage à manger distraitement ou pour gérer des émotions (pour se reconforter).
- Le stress peut avoir de nombreux autres effets néfastes sur la santé. Il n'est pas toujours possible de réduire ou d'éviter le stress, mais vous pouvez apprendre à le gérer.

Gestion du stress

Les ressources suivantes pourraient vous aider à gérer votre stress.

- **Quel est votre indice de stress?**

Association canadienne pour la santé mentale

- › <https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/evaluer-sa-sante-mentale/quel-est-votre-indicateur-de-stress/>

- **Santé mentale – Gestion du stress**

Gouvernement du Canada

- › 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

- **Réduction du stress**

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

- › www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/emotions-et-pensees/stress

- **Gestion du stress**

HelpGuide.org (en anglais seulement)

- › www.helpguide.org/home-pages/stress.htm

- **International Stress Management Association of the United Kingdom (ISMAUK) (en anglais seulement)**

- › www.isma.org.uk

- **Stress**

Équipes de santé communautaire de Santé Nouvelle-Écosse

- › <https://library.nshealth.ca/CommunityHealthTeams/MentalWellness#s-lg-box-16624211>

- **Activité physique**

Équipes de santé communautaire de Santé Nouvelle-Écosse

- › <https://library.nshealth.ca/PatientEducation/PhysicalActivity>

Sodium (sel)

- Le sel est la principale source de sodium dans notre alimentation.
- Une consommation trop élevée de sodium peut augmenter la tension artérielle ainsi que le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie rénale.
- Essayez de limiter votre consommation de sodium à 2 000 mg par jour.
 - › 1 cuillère à thé de sel contient 2 300 mg de sodium.
- Le sel de mer, le sel kasher et le sel rose de l'Himalaya contiennent tous la même quantité de sodium que le sel de table.

Conseils pour réduire la consommation de sel

- Préparez vos repas à la maison avec des aliments entiers et naturels.
- Dans la mesure du possible, achetez des aliments frais et surgelés non transformés.
- Lorsque vous cuisinez, remplacez le sel par des herbes et des épices.
- Choisissez des légumes entiers plutôt que des jus de légumes (comme le jus V8® Original 100 % légumes, le jus de carotte ou le jus de tomate).
- **Ne laissez pas de salière** sur votre table à manger ou sur le plan de travail de votre cuisine.
- Vérifiez la teneur en sodium sur les étiquettes des aliments (voir en page 11 les informations sur la lecture des étiquettes alimentaires).
- Choisissez des produits en conserve « sans sel ajouté » plutôt que des produits étiquetés « faible en sodium » ou « teneur réduite en sodium ».
 - › Les aliments étiquetés « faible en sodium » ou « teneur réduite en sodium » peuvent quand même contenir trop de sodium. Mieux vaut toujours vérifier l'étiquette.
- Égouttez et rincez les produits en conserve salés.

Fibres

- Les fibres sont **uniquement** présentes dans les aliments végétaux. Il existe 2 types de fibres :
 - › Fibres solubles
 - › Fibres insolubles
- Il est important de manger différents types d'aliments végétaux pour avoir les deux types de fibres.

Les fibres solubles

- Les fibres solubles :
 - › réduisent le cholestérol;
 - › aident à contrôler la glycémie;
 - › aident à gérer la diarrhée (selles molles et liquides).
- Sources de fibres solubles :
 - › Légumineuses (haricots, lentilles et pois chiches)
 - › Avoine
 - › Psyllium
 - › Graines de lin moulues et graines de chia
 - › Certains fruits (bleuets, framboises, mûres, compote de pommes)

Les fibres insolubles

- Les fibres insolubles :
 - › augmentent la satiété (calment la faim);
 - › aident à régulariser vos selles.
- Les fibres insolubles sont parfois appelées « **fibres brutes** ».
- Sources de fibres insolubles :
 - › Fruits et légumes (en particulier leur pelure et leurs pépins)
 - › Céréales complètes
 - › Son (de blé ou d'avoine)
 - › Noix et graines

Conseils pour vous aider à manger plus de fibres

- Mangez plus de fruits et légumes entiers.
- Choisissez des fruits entiers plutôt que des jus de fruits.
- Choisissez plus souvent des céréales à teneur élevée en fibres, comme les flocons d'avoine ou le blé concassé (shredded wheat).
- Ajoutez des haricots, des lentilles et des pois chiches aux soupes et aux plats mijotés que vous cuisinez.
- Vérifiez la teneur en fibres sur les étiquettes des produits alimentaires. Choisissez des aliments riches en fibres (au moins 5 % de la valeur quotidienne recommandée par portion).

- Choisissez plus souvent des produits à base de farines de grains entiers plutôt que de farines raffinées (blanches).
 - › Pour savoir si un produit est fabriqué à partir de grains entiers, vérifiez l'étiquette. Le premier ingrédient de la liste des ingrédients doit porter la mention « grains entiers » à côté du type de céréale.
- Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe des aliments ci-dessous à vos céréales ou à votre yogourt :
 - › Son de blé
 - › Son d'avoine
 - › Psyllium
 - › Graines de chia
 - › Graines de lin moulues
- Ajoutez des noix et des graines à vos salades et à vos céréales.
- Augmentez progressivement et régulièrement votre apport en fibres afin d'éviter les gaz, les ballonnements et les crampes.
- Buvez beaucoup d'eau. Essayez de boire 2 litres d'eau par jour.

Fruits et légumes

- La consommation de fruits et légumes peut réduire le risque de nombreuses maladies, notamment les maladies cardiaques et le cancer.
- Les fruits et légumes apportent à votre organisme les vitamines, les minéraux, les antioxydants et les fibres dont il a besoin pour que vous soyez en bonne santé.
- Pensez à inclure des fruits et/ou des légumes à chaque repas et collation pour vous aider à en consommer suffisamment chaque jour.

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

- Consommez davantage de fruits et légumes entiers plutôt que des jus.
- Choisissez des fruits et légumes préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel.
- À chaque repas, remplissez la moitié de votre assiette de légumes.
 - › Choisissez des légumes de différentes couleurs.
 - › Choisissez souvent des légumes orange et vert foncé (p. ex., carottes, brocoli, chou frisé, courge).
 - › Durant la journée, mangez plus de légumes que de fruits.

Sucre

- Le sucre apporte de l'énergie au corps.
- Le sucre est naturellement présent dans quelques aliments et boissons (comme le lactose dans le lait et le fructose dans les fruits). Il peut également être ajouté à des aliments et des boissons (comme le saccharose dans les biscuits et le sirop de maïs à haute teneur en fructose dans les boissons gazeuses).
- Exemples de sucres ajoutés :
 - › Sucre, miel et mélasse ajoutés aux aliments et aux boissons
 - › Jus de fruits
- Les aliments contiennent suffisamment de sucre naturel. Une consommation excessive de sucre ajouté peut nuire à votre santé et entraîner les problèmes suivants :
 - › Maladies cardiaques
 - › Cholestérol élevé
 - › Accident vasculaire cérébral (AVC)
 - › Cancer
 - › Obésité (poids trop élevé)
 - › Caries dentaires
- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) suggère de limiter les sucres ajoutés à 6 cuillères à thé ou moins par jour (**1 cuillère à thé de sucre équivaut à 4 grammes**).

Conseils pour vous aider à consommer moins de sucre

- Consommez des aliments complets.
- Vérifiez la teneur en sucre sur les étiquettes des aliments (voir en page 11 les informations sur la lecture des étiquettes alimentaires).
- Buvez de **l'eau** au lieu de boissons sucrées, telles que les boissons de sport, les boissons énergisantes, les boissons gazeuses, le lait au chocolat et les jus de fruits.

Gras

- Notre corps a besoin de gras pour absorber les vitamines, mais les graisses sont également riches en calories. Le meilleur moyen d'éviter une trop grande consommation de gras est de choisir des aliments entiers et naturels.

Matières grasses à privilégier	Dans quels aliments trouve-t-on les acides gras?
Graisses non saturées (ou insaturées) • Présentes dans les aliments végétaux et divers poissons • Bonnes pour le cœur et les vaisseaux sanguins • Liquides à température ambiante	• Noix et graines • Avocats • Poisson • Huiles (olive, canola, avocat))
Acides gras oméga-3 • Type de matière grasse non saturée • Graisse essentielle (nécessaire) que notre corps ne peut pas fabriquer • Liés à une diminution du risque de maladie cardiaque	• Poissons gras (saumon, truite, maquereau, sardines, hareng) • Les huiles (canola, soya, lin) • Noix et graines (noix de Grenoble, graines de lin moulues, graines de chia) • Œufs enrichis d'oméga-3 • Légumineuses (fèves de soya et produits à base de soya)

Matières grasses à restreindre ou à éviter	Dans quels aliments trouve-t-on ces gras?
Gras saturés (restreindre) • Généralement présents dans les aliments transformés et frits • Se trouvent également dans des produits d'origine animale et certaines huiles végétales • Peuvent augmenter le mauvais cholestérol (LDL ou lipoprotéines de basse densité) • Solides à température ambiante	• Viandes transformées (salami, mortadelle, hot-dogs, saucisses, pepperoni) • Produits laitiers entiers (crème, beurre, lait entier) • Certaines huiles (coco, palme) • Viandes à forte teneur en matières grasses (lard, viande avec graisse visible, volaille avec peau)
Gras trans (éviter) • Produits selon un procédé appelé « hydrogénation ». Ne sont pas naturellement présents dans les aliments. • Ajoutés aux aliments transformés pour prolonger leur durée de conservation • Mauvais pour la santé du cœur • Solides à température ambiante	• Saindoux • Margarine dure, en bloc • Produits de pâtisserie achetés en magasin (beignets, biscuits, gâteaux, muffins, craquelins) • Restauration rapide • Tous les aliments dont la liste d'ingrédients contient les mots « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné »

Conseils pour lire les étiquettes de produits alimentaires

Portion

- La quantité de nutriments indiquée est basée sur la portion suggérée du produit. Comparez cette quantité à ce que vous mangez.
- La portion indiquée sur l'étiquette n'est pas toujours la portion la plus appropriée.
- Lorsque vous comparez des aliments semblables, basez-vous sur des portions similaires.

% de la valeur quotidienne (VQ)

- La valeur quotidienne (VQ) indique si une portion contient une petite ou une grande quantité d'un nutriment.
 - › 5 % ou moins, c'est peu.
 - › 15 % ou plus, c'est beaucoup.

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

Gras

- Regardez la quantité totale de gras.
- La teneur totale en matières grasses comprend les acides gras insaturés, saturés et trans. Essayez d'utiliser et de manger des produits sans aucun gras trans. Les gras trans sont mauvais pour la santé et doivent être évités.

Sodium (sel)

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

Fibres

- Choisissez des aliments contenant au moins 5 % de la VQ de fibres par portion.

Sucre

- Privilégiez les aliments qui en contiennent peu (autant les sucres naturels qu'ajoutés).
- Vérifiez la liste des ingrédients pour voir si l'aliment contient du sucre ajouté. Faites attention aux mots qui signifient « sucre », par exemple :
 - › Sucre
 - › Dextrose
 - › Fructose
 - › Glucose
 - › Sirop
 - › Maltose
 - › Sucrose
 - › Concentré de jus de fruits
 - › Maltodextrine
 - › Miel
 - › Mélasse
- Rappelez-vous **qu'une cuillère à thé de sucre équivaut à 4 grammes.**

Que dois-je vérifier sur les listes d'ingrédients?

- Les ingrédients sont énumérés en fonction de leur poids. Donc, les ingrédients en début de liste sont présents en plus grande quantité que ceux en fin de liste.
- Les matières grasses, le sel et le sucre peuvent prendre différents noms dans une liste d'ingrédients.
- Les listes d'ingrédients peuvent également vous aider à éviter des choses auxquelles vous êtes allergique ou que vous ne tolérez pas.
- D'autres informations utiles sur les listes d'ingrédients sont disponibles sur :
 - › www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel.html

Rappel : Les mots « **hydrogéné** » et « **partiellement hydrogéné** » signifient que le produit contient du gras trans.

Informations complémentaires

Les sites Web ci-dessous proposent des recettes, des ressources et des informations sur l'alimentation et la nutrition.

Cookspiration®

- Idées de recettes (en anglais seulement)
 - › www.cookspiration.com

Diabète Canada

- Informations sur le diabète, suggestions de ressources, webinaires et recettes
 - › <https://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises>

Diététistes du Canada

- Informations sur la nutrition, comment trouver une diététiste, recettes
 - › www.dietitians.ca/?lang=fr-CA

UnlockFood.ca™

- Informations sur la nutrition et comment trouver un ou une diététiste
 - › www.unlockfood.ca/fr

Santé Canada

- Informations sur la nutrition
 - › www.canada.ca/fr/sante-canada.html

Ressources pour une vie saine - Gouvernement de l'Alberta

- Recettes et informations sur la nutrition et la santé (en anglais seulement)
 - › www.alberta.ca/healthy-living-resources.aspx

HealthLinkBC - Gouvernement de Colombie-Britannique

- Informations sur la nutrition (en anglais seulement)
 - › www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/food-and-nutrition

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

- Informations sur les maladies cardiaques et recettes santé
 - › www.coeuretavc.ca/

Éducation et conseils nutritionnels (diététistes) – Santé Nouvelle-Écosse

- Programmes locaux d'éducation nutritionnelle
 - › www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/nutrition-education-and-counselling-dietitians
- Si vous souhaitez parler à un ou une diététiste, demandez conseil à votre prestataire de soins primaires.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.