



Guide à l'intention des
patients et des familles
2023

Guide d'alimentation saine pour le cœur

Table des matières

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

Guide d'alimentation saine pour le cœur

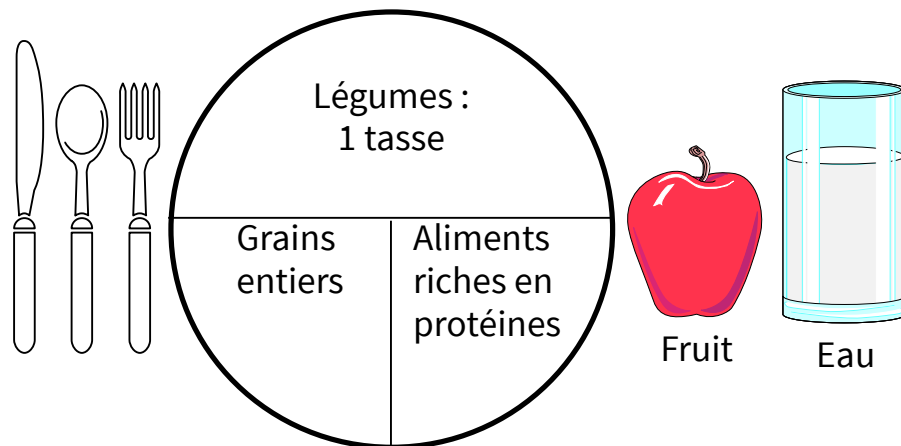
Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour le cœur?

- Avoir une alimentation saine pour le cœur, c'est consommer des repas équilibrés, **composés d'aliments complets** et nutritifs.
- Les aliments complets sont des aliments qui n'ont pas été hautement transformés ou raffinés.
- Une alimentation équilibrée, composé d'aliments complets et nutritifs, doit être constituée d'un mélange de :
 - › Fruits et légumes
 - › Grains entiers
 - › Protéines maigres (p. ex., poulet sans peau ou yogourt grec)
 - › Protéines végétales (p. ex. tofu, pois chiches, soja).
- 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 afin de manger sainement pour mon cœur?

- Mangez des repas faits maison à base d'aliments frais et complets.
 - › Consommez moins d'aliments transformés.
 - › Choisissez des aliments complets.
 - › Si vous consommez moins d'aliments transformés et plus d'aliments complets, vous aurez une meilleure alimentation, plus nutritive.
 - › La transformation des aliments peut en dégrader les nutriments. Les aliments transformés contiennent souvent des matières grasses, du sel et du sucre ajoutés.
- Faites attention à ce que vous mangez.
 - › 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.
 - › 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 (p. ex. pas de téléphone ni de télévision pendant vos repas).
- › Si vous avez l'habitude 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.
- Choisissez des aliments riches en fibres.
- Des repas équilibrés aident à maintenir la satiété plus longtemps.
 - › Assurez-vous que chaque repas contient une source de protéines et une source de fibres.



- Utilisez moins de sucre, de sel et de matières grasses lorsque vous préparez des repas.
 - › Lorsque vous cuisinez, 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).
- Choisissez plus souvent des protéines végétales.
 - › Les protéines végétales contiennent plus de fibres et moins de graisses saturées que les protéines animales.
 - › Voici quelques bons choix de protéines végétales :

Noix	Lentilles
Graines	Haricots (fèves)
Pois	Produits de soya
- Consommez du poisson gras 2 fois par semaine.
 - › Les poissons gras sont riches en acides gras oméga-3. Exemples de poissons gras :

Saumon	Sardine
Maquereau	Truite

- Buvez de l'eau lorsque vous avez soif.
 - › Évitez les boissons sucrées (sodas et colas, jus de fruits, boissons de sport, chocolat au lait, boissons énergisantes).
- Renseignez-vous auprès de votre fournisseur 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, consultez les directives canadiennes de réduction des risques liés à la consommation d'alcool :
www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante-boire-moins-cest-mieux-brochure
- Demandez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne 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.
 - › Consommez plus de viandes maigres. Par exemple, mangez plus souvent du poisson et moins de viande rouge.
 - › Pour vos desserts, mangez des fruits. Évitez les sucreries et les sucres ajoutés.
 - › Demandez à votre nutritionniste de vous renseigner sur le régime méditerranéen ou allez sur : <https://arthrite.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 la 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 un lieu sombre et frais.
- 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, mais il n'est pas toujours possible de réduire ou d'éviter le stress. Par contre, vous pouvez apprendre à le gérer.

Gestion du stress

Les ressources suivantes pourraient vous aider à gérer votre stress.

- Association canadienne pour la santé mentale – Quel est votre indice de stress?
 - › <https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/evaluer-sa-sante-mentale/quel-est-votre-indicateur-de-stress/>
- 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
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada
 - › www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/emotions-et-pensees/stress
- HelpGuide
 - › Conseils utiles pour gérer le stress émotionnel (en anglais seulement)
 - › www.helpguide.org/home-pages/stress.htm
- ISMAUK (International Stress Management Association of the United Kingdom)
 - › www.isma.org.uk (en anglais seulement)

- Bien-être mental (et techniques de réduction du stress)
 - › <https://library.nshealth.ca/CommunityHealthTeams/MentalWellness> (en anglais seulement)
- Activité physique (importance de bouger pour réduire le stress)
 - › <https://library.nshealth.ca/PatientEducation/PhysicalActivity> (en anglais seulement)

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 2000 mg par jour (**1 cuillère à café de sel équivaut à 2300 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).
- Retirez la salière de votre table.
- 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 teneur en sodium » ou « moins de sel ».
- Les aliments portant la mention « faible teneur en sodium » ou « moins de sel » peuvent encore contenir trop de sodium. Il est donc préférable de 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 :
 - › **Les fibres solubles**
 - › **Les fibres insolubles**
- Il est important de manger un mélange d'aliments végétaux pour avoir les deux types de fibres.

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, fraises, compote de pommes)

Fibres insolubles

- Les fibres insolubles aident à entretenir un sentiment de satiété.
- Elles aident également 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)
- › Grains entiers
- › 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.
- Lisez les étiquettes des aliments pour connaître leur teneur en fibres et choisissez ceux qui en contiennent le plus (au moins 5 % de la valeur quotidienne 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
 - › Graines de chia
 - › Son d'avoine
 - › Graines de lin moulues
 - › Psyllium
- Ajoutez des noix et des graines à vos salades et à vos céréales.
- Mangez plus de fibres, petit à petit, mais surtout régulièrement. Vous aurez moins de gaz, de ballonnements ou de crampes.
- Buvez beaucoup d'eau (visez environ 2 litres 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 donne de l'énergie au corps.
- Le sucre est naturellement présent dans certains aliments et boissons (comme le lactose dans le lait et le fructose dans les fruits), ou ajouté dans les aliments et les boissons (comme le saccharose dans les biscuits et le sirop de maïs à haute teneur en fructose dans les boissons gazeuses).
- Exemples de types 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
 - › Caries dentaires
- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) suggère de limiter les sucres ajoutés à 6 cuillères à café ou moins par jour (**1 cuillère à café de sucre équivaut à 4 grammes**).

Conseils pour vous aider à manger 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 graisses pour absorber les vitamines, mais les graisses sont également riches en calories. Le meilleur moyen d'éviter une trop grande consommation de graisses est de choisir des aliments entiers et naturels.

Meilleurs choix de matières grasses	Où les trouve-t-on?
Graisses non saturées (ou insaturées) <ul style="list-style-type: none">• Présentes dans les aliments végétaux et divers poissons• Bonnes pour le cœur et les vaisseaux sanguins• Liquides à température ambiante	<ul style="list-style-type: none">• Noix et graines• Avocats• Poisson• Huiles (olive, canola, avocat)
Acides gras oméga-3 <ul style="list-style-type: none">• Type de gras non saturé• Graisse essentielle (nécessaire) que notre corps ne peut pas fabriquer• Lié à une diminution du risque de maladie cardiaque	<ul style="list-style-type: none">• 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 qu'il faut restreindre ou éviter	Où les trouve-t-on?
<p>Gras saturés (restreindre)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Généralement présent dans les aliments transformés et frits • On en trouve 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
<p>Gras trans (éviter)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gras synthétique (non présent naturellement dans les aliments) obtenu par un procédé appelé hydrogénation • Utilisé dans les aliments transformés pour prolonger leur durée de conservation • Mauvais pour la santé du cœur • Solide à température ambiante 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Calories

- Les calories indiquées sont basées sur la portion.
- Les calories correspondent à la quantité d'énergie contenue dans les aliments. Si vous consommez plus de calories que votre corps en utilise, vous prendrez du poids.

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	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium / Sodium 470 mg	20 %
Carbohydrate / Glucides 31 g	10 %
Fibre / Fibres 0 g	
Sugars / Sucres 5 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	4 %

% de la valeur quotidienne (VQ)

- Le pourcentage de VQ indique si une portion contient peu ou beaucoup d'un nutriment (5 % ou moins, c'est peu, 15 % ou plus, c'est beaucoup).

Gras

- Regardez la quantité totale de gras.
- La teneur totale en matières grasses comprend les 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 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
 - › Saccharose
 - › Jus de fruits concentré
 - › Maltodextrine
 - › Miel
 - › Mélasse

Rappelez-vous qu'**une cuillère à café 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.
- Si vous désirez en savoir plus sur les listes d'ingrédients, vous pouvez consulter la page Web suivante de Santé Canada :
 - › www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel.html

N'oubliez pas que les mots « hydrogéné » et « partiellement hydrogéné » signifient que le produit contient du gras trans.

Informations complémentaires

Ces sites Web contiennent de nombreuses informations sur l'alimentation et la nutrition.

Cookspiration®

- Idées de recettes
 - › 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 un·e diététiste, recettes
 - › www.dietitians.ca

UnlockFood.ca™

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

Santé Canada

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

Gouvernement du Nouveau-Brunswick – Adopter un régime équilibré

- Recettes et informations sur la nutrition et la santé
 - › <https://library.nshealth.ca/regime-equilibre-NB>

Gouvernement du Canada – Guide alimentaire canadien

- Informations sur la nutrition
 - › <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

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

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

Ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse, éducation et counseling en nutrition (diététistes)

- Programmes locaux d'éducation nutritionnelle proposés par le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse
- Si vous souhaitez parler à un·e diététiste, demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière praticienne.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.
Nous sommes là pour vous aider.**

