

Conseils alimentaires pour la santé du cœur

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel d'un professionnel de la santé. Les informations peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Préparation : Services d'alimentation et de nutrition

Illustration : LifeART Super Anatomy 1 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1218 © Janvier 2022 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.

Also available in English: LC85-0524
Heart Healthy Eating Tips

- Autres livres de recettes intéressants :
 - › *Hold the Salt*, et *Hold that Hidden Salt* de Maureen Tilley, une diététiste de la région
 - › *Delicious DASH Flavors*, et *Low Salt DASH Dinners*, de Sandra Nowlan

Modifier vos habitudes alimentaires peut être difficile. N'hésitez donc pas à nous poser des questions. Nous sommes là pour vous aider.

Diététiste : _____

Téléphone : _____

Conseils alimentaires pour la santé du cœur

Avoir une alimentation saine peut aider à réduire les risques de maladies cardiaques en :

- › contrôlant son poids;
- › ayant un taux de cholestérol moins élevé;
- › prévenant ou contrôlant l'hypertension artérielle.

En ce qui concerne la santé du cœur, l'alimentation saine cible :

- › les bons gras, plutôt que les gras trans et saturés;
- › la baisse de l'apport en sodium (sel);
- › la consommation de plus de fibres.

Mangez moins de gras trans et saturés.

1. Mangez moins d'aliments riches en mauvais gras, c'est-à-dire :

- › Aliments frits
- › Viandes transformées (comme le bacon, le jambon et la charcuterie)
- › Croustilles
- › Morceaux de viande gras
- › Sauces au jus de viande et à la crème
- › Aliments contenant des gras trans

2. Adoptez des méthodes de cuisson à faible teneur en gras, telles que :

- > Griller
- > Cuire à la vapeur
- > Cuire au four
- > Pocher
- > Cuire sur le barbecue
- > Cuire au micro-ondes

3. Achetez des produits laitiers à faible teneur en gras :

- > Lait écrémé, lait à 0,5 % et lait à 1 %
- > Yogourt glacé, yogourt ordinaire contenant moins de 2 % de matière grasse du lait (M.G.)
- > Fromage à faible teneur en gras contenant moins de 10 % de M.G.

4. Mangez de plus petites portions de viande :

- Les aliments protéinés ne doivent représenter qu'un quart ($\frac{1}{4}$) de votre assiette.
- Choisissez plus souvent des protéines végétales. Cela comprend les légumineuses (lentilles, pois secs et haricots), le soja (protéine végétale texturée [PVT], tofu, tempeh), les noix et les graines.
- Consommez moins de viande rouge (comme le bœuf, le porc et l'agneau). Ne mangez pas de viande rouge plus de trois fois par semaine.
- Choisissez des viandes hachées maigres ou extra maigres.

Conseils alimentaires

Faites une recherche en ligne avec les mots « conseils alimentaires, Santé Nouvelle-Écosse » pour trouver des services dans votre région.

Éducation et conseils nutritionnels (diététistes)

- Des diététistes offrent leurs services dans certaines épiceries y compris des visites de magasins. Vérifiez s'il y a un ou une diététiste votre épicerie. Faites une recherche en ligne avec les mots « diététiste et (le nom de votre épicerie) », ou allez sur :
 - > [www.nshealth.ca/service-details/Nutrition%20Education%20and%20Counselling%20\(Dietitians\)](http://www.nshealth.ca/service-details/Nutrition%20Education%20and%20Counselling%20(Dietitians))

Livres de recettes

- De nombreux livres de recettes peuvent vous aider à varier vos repas. Tous les livres de recettes de la Fondation des maladies du cœur, des Diététistes du Canada ou de l'Association canadienne du diabète contiennent de très bons renseignements. Vous trouverez ces livres dans la plupart des bibliothèques et librairies.

- Quand vous mangez, ayez du plaisir.
 - › La culture et les traditions alimentaires peuvent faire partie d'une alimentation saine.
- Prenez vos repas avec d'autres personnes.

Ressources

Plus de conseils sur les bonnes habitudes alimentaires pour le cœur

- **Guide alimentaire canadien**
 - › <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**
 - › <https://www.coeuretavc.ca/>
- Recherchez en ligne :
 - › Régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
 - › Régime méditerranéen

En savoir plus sur les protéines végétales

- **Better with Beans™** (recettes à base de haricots)
 - Ontario Bean Growers
 - › <https://ontariobeans.on.ca/recipes> (en anglais seulement)

- Retirez de la viande tout le gras visible avant de la faire cuire.
- 5. Choisissez la volaille (comme le poulet) et le poisson plus souvent.**
- Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
 - Ne mangez pas la peau du poulet.
 - Choisissez du poisson frais ou congelé.
 - Évitez les poissons panés ou enrobés.
 - Le saumon, le maquereau (pas le maquereau roi ou le thazard), les anchois, les sardines, le hareng, la truite et le thon sont de bons choix parce qu'ils contiennent de bons oméga 3.
 - Pour le poisson en conserve, choisissez le poisson mis en conserve dans l'eau plutôt que dans l'huile.
 - N'utilisez pas beaucoup de sauce.

6. Mangez autre chose que de la viande au moins deux fois par semaine.

- Les légumineuses et le tofu sont d'excellentes sources de protéines à faible teneur en gras. La soupe aux pois cassés, le chili végétarien, la soupe aux lentilles et l'houmous sont de bons choix.

7. Les noix et graines non salées sont des protéines saines.

- Les amandes, noix de Grenoble, arachides, noisettes, pacanes, pistaches, graines de soja, graines de tournesol et graines de citrouille sont tous de bons aliments.

8. Les huiles saines sont préférables aux matières grasses tartinables ou dures.

- L'huile de canola peut servir pour la pâtisserie, la cuisine en général et les salades.
- L'huile d'olive est idéale pour faire sauter des aliments, ainsi que dans les salades.
 - › Essayez de tremper votre pain dans de l'huile d'olive plutôt que d'utiliser du beurre ou de la margarine.

- Achetez des margarines molles portant la mention « non hydrogénée » plutôt que de la margarine ou du beurre ordinaire.

- N'ajoutez pas plus de 3 à 6 cuillères à café de matières grasses par jour à vos plats.

9. Mangez moins d'aliments à haute teneur en cholestérol.

- › Jaunes d'œufs (ne mangez pas plus de trois jaunes d'œufs par semaine)
- › Abats (foie, pâté, rognons, cœur)

10. Refroidissez les soupes, les ragoûts et les sauces et dégraissez-les avant de les consommer.

Pour préparer vos repas, suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien :

Mangez chaque jour une variété d'aliments sains.

- Mangez beaucoup de légumes et de fruits.
- Mangez des aliments protéinés.
 - › Consommez plus souvent des protéines végétales.
- Consommez des grains entiers.
 - › Limitez votre consommation d'aliments transformés.
- Faites de l'eau votre boisson préférée.
 - › Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.

- Prenez le temps de manger.
- Remarquez quand vous avez faim et quand vous n'avez plus faim.
- Cuisinez plus souvent.
 - › Planifiez ce que vous allez manger.
 - › Planifiez et préparez vos repas avec d'autres personnes.

Pour commencer

1. Modifiez vos habitudes alimentaires peu à peu.
2. Établissez un ou deux objectifs à la fois. Lorsque vous atteignez un objectif, établissez-en un nouveau. Voici deux exemples d'objectifs :
 - › « Je vais remplacer mon muffin du matin par un fruit et un petit morceau de fromage à faible teneur en gras. »
 - › « Je vais manger deux légumes avec mon souper chaque jour. »
3. Obtenez le soutien de votre famille et vos amis.
4. Consultez des livres de recettes ou des sites Web pour obtenir des recettes bonnes pour votre santé cardiaque. Faites une liste d'épicerie. Prévoyez vos repas à l'avance.
5. Apprenez à lire les étiquettes alimentaires.
6. Lorsque vous faites des progrès dans l'atteinte de vos objectifs, gâtez-vous, mais avec autre chose que de la nourriture.

Consommez moins de sodium (sel).

1. N'utilisez pas la salière à table.
2. Mangez plus d'aliments frais.
3. Faites plus souvent des repas maison. Les plats cuisinés, les repas pris au restaurant et les plats à emporter sont en général très riches en sodium.
4. Mangez moins d'aliments en conserve ou préemballés, par exemple les soupes, les sauces, les repas congelés, les croustilles, les craquelins et les bretzels.
5. Limitez votre consommation de viandes transformées (bacon, jambon, charcuterie).
6. Ne mangez pas d'aliments fumés, saumurés, marinés ou salés.
7. Dans la mesure du possible, n'utilisez pas de sel quand vous cuisinez. Utilisez seulement de très petites quantités de sel si cela est nécessaire (pas plus de ¼ de cuillère à café par jour).
8. Comparez les différentes marques de céréales et de pains, et choisissez celles qui contiennent moins de sodium.
9. Si vous consommez à l'occasion des aliments en conserve (thon, lentilles, légumes, etc.), choisissez ceux qui ne contiennent pas de sel ajouté ou qui contiennent moins de sel, et rincez-les bien avant de les manger.

10. Limitez votre consommation de condiments tels que la mayonnaise ou les vinaigrettes crémeuses. Essayez différentes fines herbes et épices ou autres aromatisants tels que le jus de citron, le zeste (peau) d'agrumes ou le vinaigre pour ajouter de la saveur à vos aliments.

11. Essayez des mélanges d'assaisonnement sans sel (comme Mrs. Dash^{MD} Salt-free Flavor Full Seasoning Blends ou McCormick^{MD} Salt Free Seasonings).

Consommez plus de fibres.

1. Consommez plus de fruits et de légumes. Les fruits et légumes frais, congelés ou en conserve sans sel ajouté sont de bons choix.
2. Augmentez graduellement votre consommation de fibres pour éviter les flatulences, le ballonnement et les crampes.
3. Mangez des pains et des céréales de grains entiers plus souvent.
4. Choisissez des fruits plutôt que du jus.
5. Achetez des fruits et légumes frais de saison pour économiser.

Conseils pour les repas au restaurant

1. Mangez moins souvent au restaurant. Au restaurant, choisissez des plats qui sont sains.
2. Commandez des portions plus petites, ou partagez vos plats.
3. Nul besoin de terminer votre repas. Emportez-le reste de votre repas pour le lendemain.
4. Demandez que les sauces et les vinaigrettes soient servies à part, et prenez-en seulement un petit peu.
5. Choisissez des aliments faibles en gras et en sodium.
6. Recherchez dans le menu les plats préparés selon des méthodes qui sont bonnes pour le cœur.