

A photograph of a woman and a young girl smiling and holding a bowl of fresh vegetables. The woman is wearing a white long-sleeved shirt and a pink floral apron. The girl is wearing a pink polka-dot apron. The bowl contains green lettuce, a red bell pepper, and a yellow bell pepper. The background is a bright, white window with a grid pattern.

SECTION 3

Bien s'alimenter
**POUR UN CŒUR
EN SANTÉ**

ALIMENTATION SAINE

CHAD RACONTE SON HISTOIRE

Quand nous lui avons demandé à quoi ressemblait sa nouvelle réalité après sa crise cardiaque, Chad a affirmé : « J'ai appris à gérer ma nouvelle vie et je m'y suis fait. Je n'avais pas le choix. » Il a été plutôt actif toute sa vie, mais il sentait qu'il avait besoin d'un peu d'aide avec son alimentation. « J'ai changé mes habitudes de vie. [Grâce à l'aide d'un diététiste-nutritionniste,] ça me prend maintenant deux heures pour faire l'épicerie », plaisante Chad. Il comprend maintenant l'importance de lire les étiquettes et de choisir des aliments ayant une faible teneur en gras saturés, en sucre ajouté et en sodium. « Ma pression artérielle et mon taux de cholestérol sont parfaits pour la première fois depuis longtemps », affirme-t-il.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION SAINE POUR LE CŒUR?

Les aliments que vous mangez ont un impact sur votre santé. Une saine alimentation peut vous aider à réduire votre risque de maladies du cœur en :

- Améliorant votre taux de cholestérol;
- Contrôlant votre poids corporel;
- Réduisant votre pression artérielle;
- Contrôlant votre glycémie.

La nourriture joue de nombreux rôles dans notre vie et nous mangeons pour plusieurs raisons autres que la faim. Écoutez votre corps pour reconnaître les signes de la faim.

Voici à quoi ressemble une alimentation saine pour le cœur. Il s'agit d'un équilibre général constitué d'aliments entiers et naturels. Ce type d'alimentation contient peu d'aliments hautement transformés et à faible valeur nutritive.

- Les **légumes et fruits** constituent une bonne source d'antioxydants, de vitamines, de minéraux et de fibres. Visez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour.
- Les **produits céréaliers** contiennent beaucoup de fibres, vitamines B et minéraux.
- Les **viandes et substituts** sont une excellente source de protéines. Celles-ci se retrouvent dans les aliments suivants :
 - Les haricots et les lentilles (légumineuses);
 - Les noix et les graines non salées;
 - Les viandes maigres (p. ex., l'agneau, le bœuf et le porc), la volaille et le poisson.
- Le **lait et les substituts** représentent une source riche en protéines, en vitamines et en minéraux. Choisissez plus souvent des produits faibles en gras.

QUELS CHANGEMENTS POUVEZ-VOUS APPORTER POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE POUR LE CŒUR?

Préparez vos repas à la maison avec des aliments frais et entiers.

- Utilisez des légumes et des fruits pour cuisiner une entrée ou une salade.

- Choisissez des grains entiers, comme du blé entier, de l'avoine, du son, du boulgour, du quinoa, du riz brun ou sauvage et de l'orge mondé, pour au moins la moitié de vos portions quotidiennes de produits céréaliers.
- Ajoutez des légumineuses, comme des lentilles, des haricots rouges et des pois chiches, dans vos soupes, vos salades et vos plats principaux.
- Mangez du poisson au moins deux fois par semaine. Optez pour des poissons gras comme le saumon, le maquereau et le hareng.
- Ajoutez du lait ou des boissons de soya enrichies dans votre gruau, vos laits frappés, vos boissons chaudes, etc.

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et fruits.

- Mettez de la couleur dans votre assiette en choisissant différents légumes et fruits chaque jour. Mangez-les crus, rôtis, cuits à la vapeur ou sautés.
- Optez régulièrement pour des légumes orangés et vert foncé : des carottes, de la courge musquée, des patates douces, de la laitue romaine, du brocoli et du chou frisé.
- Essayez les fruits congelés ou en boîte non sucrés durant l'hiver.
- Choisissez un fruit entier au lieu d'un jus de fruits, même si ce dernier est non sucré.
- Utilisez la méthode de l'assiette « Bien manger » afin de planifier vos repas.



Si vous avez soif, buvez de l'eau, du lait ou des substituts de lait non sucrés et faibles en gras.

- Optez pour le lait et le yogourt nature écrémé, 1 % ou 2 % M.G.
- Évitez les boissons gazeuses, pour sportifs et énergisantes, les cafés et thés aromatisés, ainsi que les boissons et jus de fruits.

Préparez et cuisinez vos repas en utilisant moins de sucre, de sel et de matières grasses.

- Rincez les légumes et les fruits en boîte qui pourraient avoir du sucre ou du sel ajoutés.
- Remplacez le sel par des fines herbes et des épices, du gingembre, de l'ail, de l'oignon, du jus de citron ou du poivre pour assaisonner les aliments.
- Utilisez de petites quantités de condiments comme le ketchup, la moutarde préparée, la sauce soya légère, les herbes salées et les épices à volaille ou à steak.

Choisissez des aliments riches en fibres.

- Mangez davantage de légumes.
- Mangez des fruits avec la peau, si possible.
- Ajoutez des légumes et des fruits à chaque repas et collation.

- Optez pour du pain, de la farine, des pâtes ou du riz à grains entiers plutôt que blancs.
- Ajoutez une ou deux cuillères à table de son, de céréales à haute teneur en fibres, de psyllium, de chia ou de graines de lin moulues dans vos céréales préférées.
- Ajoutez des fibres à votre alimentation progressivement pour éviter les gaz abdominaux, les ballonnements et la diarrhée.

Si vous mangez à l'extérieur de la maison, choisissez des restaurants qui servent des aliments fraîchement préparés.

- Recherchez les plats qui sont cuits à la vapeur, rôtis, bouillis, grillés, cuits ou pochés.
- Évitez tout ce qui est frit, pané, mariné ou fumé.
- Remplacez les pommes de terre frites par une salade, des légumes ou du riz pour un meilleur choix d'accompagnement.
- Demandez que les trempettes, les vinaigrettes et les sauces soient mises à côté afin de pouvoir en contrôler la quantité.
- Évitez les aliments contenant de la crème, du fromage ou de la sauce au beurre.
- Éliminez le pain et le beurre.
- Optez pour des fruits frais, du yogourt ou du sorbet pour le dessert.
- Si vous n'avez plus faim, demandez à emporter les restes.

Limitez votre consommation d'aliments transformés.

Les aliments hautement transformés ont été modifiés par rapport à leur source d'origine et contiennent de nombreux ingrédients ajoutés. Divers arômes artificiels, agents de conservation et autres ingrédients chimiques sont ajoutés lors du processus de transformation. Cette nourriture contient également des aliments raffinés dont d'importants nutriments ont été retirés, comme les vitamines, les minéraux et les fibres. Il est vrai que les aliments transformés sont souvent emballés et pratiques, en plus d'être faciles à transporter ou prêts-à-manger, mais attention! Ils sont aussi souvent riches en calories (énergie), en sucre, en sel et en gras trans!

- Hot-dogs, charcuteries et burgers de restauration rapide
- Croustilles et craquelins
- Gâteaux, beignes et biscuits
- Bonbons et chocolats
- Boissons gazeuses, pour sportifs et énergisantes, cafés et thés aromatisés
- Crème et autres desserts glacés
- Pizzas et plats de riz ou de pâtes surgelés
- Aliments raffinés comme le riz, les pâtes et le pain blancs

Apprenez à évaluer la taille de vos portions à l'aide de votre main. Consultez une vidéo et un guide pratique, sur le site sainealimentationontario.ca.

COMPRENDRE LES GRAS, LE SODIUM, LE SUCRE AJOUTÉ ET L'ALCOOL

HUILES ET MATIÈRES GRASSES

Une petite quantité de matières grasses est nécessaire pour la santé, car elles peuvent aider votre organisme à absorber les vitamines. Toutefois, elles sont également riches en calories. La meilleure façon d'éviter d'en consommer trop consiste à adopter une alimentation riche en aliments naturels et entiers ainsi qu'à limiter les aliments transformés.

Le type et la source des matières grasses sont tout aussi importants que la quantité que vous consommez. Il existe trois principaux types de gras alimentaires :

- Les **gras insaturés** proviennent des plantes et des poissons. Ils sont bons pour votre organisme et vos vaisseaux sanguins. Les gras insaturés sont liquides à la température ambiante.
- Les **gras saturés** se retrouvent souvent dans les aliments transformés et les fritures. Ils sont aussi présents naturellement dans certains produits d'origine animale ainsi que dans certaines huiles d'origine végétale. Les gras saturés augmentent le mauvais cholestérol (LDL), ce qui constitue un facteur de risque de maladies du cœur.
- Les **gras trans** sont créés lorsque de l'hydrogène est ajouté aux huiles liquides. Ils sont solides à la température ambiante. Les gras trans sont utilisés dans les aliments transformés pour accroître la durée de conservation de ceux-ci, mais ils augmentent le risque de maladies du cœur, de diabète et d'autres problèmes de santé. Sur les étiquettes nutritionnelles, ils sont parfois appelés « huiles hydrogénées ».

Stérols végétaux

Les stérols végétaux sont une sorte de gras végétal. Ils diminuent le mauvais cholestérol (LDL) et réduisent le risque de maladies du cœur. Les stérols végétaux se retrouvent dans les aliments suivants :

- Huiles végétales (maïs, sésame, carthame et germe de blé);
- Noix et graines (pistaches, noix de pin, sésame et graines de tournesol);
- Légumes et fruits (carottes et oranges).

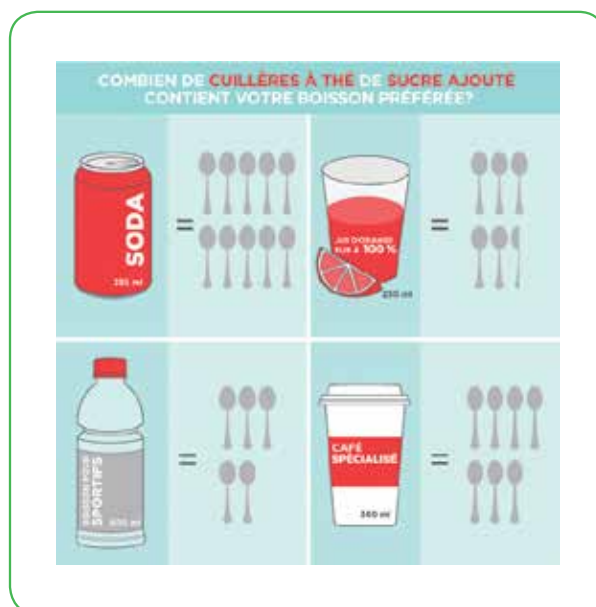
Les stérols végétaux sont ajoutés à certains aliments, comme la margarine non hydrogénée. Discutez avec votre diététiste-nutritionniste ou votre médecin pour ajouter des stérols à votre alimentation, en particulier si vous prenez des médicaments pour réduire votre taux de cholestérol sanguin.

Conseil pour une saine alimentation	Type de gras	Source
Choisissez plus souvent	Acides gras polyinsaturés oméga-3	Poisson d'eau froide : saumon, truite, maquereau, sardines, hareng Huiles : canola, soya Noix et graines : noix de Grenoble, graines de lin Œufs oméga-3 Légumineuses : soya et ses dérivés, comme le tofu
Mangez avec modération	Acides gras mono-insaturés	Huiles : olive, canola, arachide • Margarines non hydrogénées faites de ces huiles • Vinaigrettes faites à base de ces huiles Noix et beurres de noix : amandes, pacanes, noisettes, arachides Avocats
	Acides gras polyinsaturés oméga-6	Huiles : carthame, tournesol, maïs • Margarines non hydrogénées faites de ces huiles • Vinaigrettes faites à base de ces huiles Noix, beurres de noix et graines : noix de pin, graines de tournesol
Choisissez moins souvent	Gras saturés	Viandes transformées : saucisses, saucisson de Bologne, salami, hot-dogs, pâtés de foie Viandes à teneur élevée en matières grasses : lard, bœuf haché régulier ou mi-maigre, côte de bœuf, agneau, volaille avec la peau, gras de canard, gras visible de la viande Produits laitiers riches en matières grasses : lait entier, fromage riche en matières grasses, crème, beurre Huiles : noix de coco, palme, palmiste
Évitez	Gras trans	Shortening Margarine hydrogénée dure Produits de boulangerie et pâtisseries commerciaux : beignes, biscuits, craquelins, croissants, tartes, muffins Produits contenant des huiles partiellement hydrogénées : aliments de restauration rapide, aliments frits

SUCRE AJOUTÉ

Le sucre fournit de l'énergie à l'organisme. Le lait, les fruits, les légumes, les amidons et les grains contiennent tous du sucre. Lorsque vous voyez la mention « sucre ajouté » sur une étiquette nutritionnelle, cela signifie que des sucres ont été ajoutés à l'aliment ou à la boisson au moment de sa production ou de sa préparation. Le sucre du miel, des sirops et des jus de fruits sont également des sucres ajoutés.

Le sucre ajouté vous donne de l'énergie pour une courte durée, mais il n'offre aucun autre avantage. Une alimentation riche en sucre est associée aux maladies du cœur, à l'AVC, à l'obésité, au diabète, à l'hypercholestérolémie, au cancer et aux caries dentaires.



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

Limitez la quantité de sucre dans votre régime alimentaire :

- Mangez des aliments entiers et naturels.
- Lisez les étiquettes nutritionnelles afin de déterminer et d'éviter les aliments contenant des sucres ajoutés.
- Buvez de l'eau au lieu des boissons sucrées comme les boissons gazeuses, énergisantes et pour sportifs, le lait au chocolat, les jus ainsi que les cafés et thés aromatisés.

Comprenez ce que signifient les mentions relatives au sucre sur les aliments emballés.

- **Sans sucre ajouté** : Le produit ne contient aucun sucre ajouté comme du glucose, du fructose, du miel ou de la mélasse. Par contre, il peut contenir du sucre naturellement présent dans les fruits et les produits laitiers.
- **Teneur réduite ou faible teneur en sucre** : Le produit contient au moins 25% et 5 grammes de sucre de moins que le produit auquel il est comparé.
- **Non sucré** : Le produit ne contient aucun sucre ajouté ni édulcorant artificiel comme l'aspartame ou le sucralose.
- **Sans sucre** : Chaque portion de référence contient moins de 0,5 gramme de sucre et moins de 5 calories.

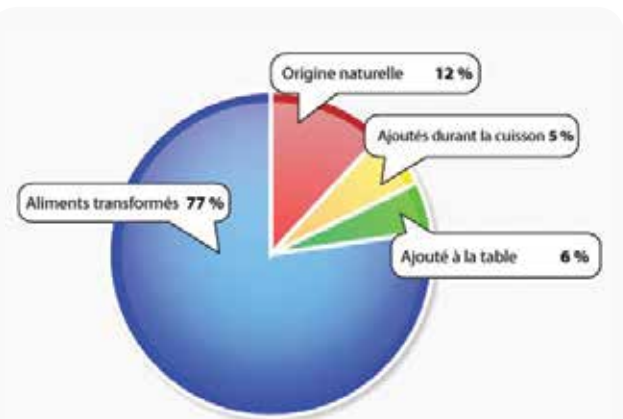
SEL AJOUTÉ

Vous avez besoin de sodium pour maintenir l'équilibre en eau de votre organisme. Le sel constitue la principale source de sodium. Les autres sources, comme le sel de mer et les sels gastronomiques, contiennent tous une quantité semblable de sodium. Le sel se retrouve naturellement dans les fruits de mer, les produits laitiers, la viande et les légumes. Dans ce guide, nous utiliserons le terme « sel » au lieu de « sodium ».

Habituellement, vos reins éliminent le surplus de sel dans votre urine afin de conserver votre équilibre normal en eau. Si vous avez régulièrement beaucoup de sel, votre organisme pourrait retenir davantage d'eau. Une trop grande quantité d'eau augmente la quantité totale de sang dans votre organisme, ce qui accroît la pression artérielle. Une alimentation à haute teneur en sel peut donc entraîner ou aggraver l'hypertension artérielle.

J'aimais le sel et je ne croyais pas être capable de changer. Pourtant, je l'ai fait. - Meldon

Ainsi, le fait de réduire le sel de votre alimentation peut diminuer le risque d'hypertension artérielle. Cela peut prendre un certain temps, mais vos papilles gustatives s'ajusteront, et vous serez moins enclin à manger des aliments salés. Si vous réduisez votre apport en sel à 2 300 mg de sodium par jour (une cuillère à thé de sel), vous diminuez votre risque de maladies du cœur.



© Tous droits réservés. Dépisteur du sodium. Canadiens en santé, 2012. Reproduit avec la permission du Ministre de la santé, 2016.

Les personnes atteintes d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque devraient limiter leur consommation d'aliments salés. Si vous avez des préoccupations concernant le sel dans votre alimentation, communiquez avec votre diététiste-nutritionniste, votre médecin ou votre infirmier praticien.

Obtenez d'autres conseils pour réduire votre consommation de sel à dietetistes.ca et sainealimentationontario.ca.

VIN ROUGE ET ALCOOL

Les antioxydants que contient le vin rouge augmentent le bon cholestérol (HDL) et peuvent aider à prévenir les maladies du cœur. Une consommation modérée d'alcool peut également contribuer à réduire la formation de caillots sanguins (athérosclérose). Une quantité modérée d'alcool signifie :

- Femmes
 - Deux consommations par jour tout au plus la plupart des jours de la semaine, pour un maximum de 10 consommations par semaine.
 - Au moins un ou deux jours par semaine sans alcool.
- Hommes
 - Trois consommations par jour tout au plus la plupart des jours de la semaine, pour un maximum de 15 consommations par semaine.
 - Au moins un ou deux jours par semaine sans alcool.



Source : Image reproduite avec la permission du Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.

Soyez prudents avec l'alcool. Une grande consommation peut augmenter votre pression artérielle, votre poids corporel et votre taux de triglycérides. Si vous ne buvez pas d'alcool, ou très peu, continuez ainsi!

Apprenez-en davantage sur les recommandations en matière de consommation d'alcool en consultant les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada à ccsa.ca/Fra.

Votre médecin pourrait vous conseiller de ne pas consommer d'alcool si vous :

- Prenez certains médicaments;
- Souffrez de diabète et que ce dernier est mal contrôlé;
- Voulez perdre du poids ou conserver un poids santé;
- Souffrez d'hypertension artérielle;
- Présentez un taux élevé de triglycérides.

HABITUDES POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINTE POUR LE CŒUR

Votre alimentation joue un rôle essentiel pour préserver votre santé. Aussi, votre façon de manger peut être importante pour votre vie familiale et sociale. Des plats bien préparés et colorés peuvent devenir un festin pour les yeux et les papilles gustatives. Voici quelques conseils pour vous aider à adopter une alimentation saine pour votre cœur.

MANGEZ À LA TABLE

- Mangez avec les membres de votre famille ou vos amis. Profitez du repas pour établir des liens.
- Si vous mangez seul, pensez à votre journée ou faites-vous des plans.
- Dégustez votre repas.
 - Éteignez la télévision et l'ordinateur.
 - Portez attention à l'aspect, à la senteur et au goût de votre repas.
- Mangez lentement et déposez votre fourchette entre chaque bouchée.
- Soyez conscient de la quantité que vous mangez.

MANGEZ AU BON MOMENT

- Mangez un repas ou une collation dans l'heure ou les deux heures suivant votre réveil.
- Mangez au moins trois fois par jour. Essayez de manger toutes les cinq heures ou moins, si possible.
- Ne sautez pas de repas : vous pourriez avoir très faim au repas suivant et manger trop.
- Prévoyez des collations saines si vous avez faim entre les repas. Vous pourriez faire des choix inappropriés pour la santé ou manger trop rapidement si vous avez très faim. Une collation saine contient des aliments d'au moins deux groupes alimentaires, avec une à deux portions de légumes ou de fruits.

PRÉPAREZ VOTRE NOURRITURE À LA MAISON

- Les repas n'ont pas besoin d'être compliqués; ils peuvent être aussi simples qu'un sandwich au beurre d'arachides et banane sur du pain à grains entiers accompagné d'un verre de lait.
- Cuisinez une portion supplémentaire pour avoir un repas le jour suivant. Vous pouvez également en préparer davantage et congeler les restes pour plus tard.
- Coupez vos légumes avant de les mettre au réfrigérateur. Aussi, marinez vos viandes avant de les congeler. Ces trucs vous permettront de gagner du temps lorsque vous cuisinerez un repas.

ACHETEZ DES PRODUITS SAINS POUR LE CŒUR

- Optez pour des magasins et des marchés proposant une grande variété d'aliments frais.
- Lisez le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage des produits.
- Prévoyez un menu pour votre semaine et rédigez une liste de vos emplettes afin d'éviter les achats impulsifs.
- Faites vos courses quand vous n'avez pas faim.
- Achetez surtout des légumes, des fruits et des grains entiers.
- Achetez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses et du fromage faible en gras (<20 % M.G.).
- Achetez des viandes maigres et des substituts, comme des légumineuses et du poisson.
- Économisez du temps en achetant de la salade ensachée et lavée, des trempettes prêtes à consommer, comme de l'houmous ou du tzatziki, et des carottes miniatures ensachées.

AUTRES RÉGIMES ET MENUS SAINS POUR LE CŒUR

Il existe de nombreuses façons de manger sainement pour le cœur. Les régimes alimentaires DASH et méditerranéen ont démontré leur efficacité en réduisant le risque de maladies du cœur. L'approche du régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – combattre l'hypertension par l'alimentation) contient une grande quantité de légumes et fruits et de produits laitiers. Le régime alimentaire méditerranéen, quant à lui, contient beaucoup de fruits, de légumes et de grains entiers, mais peu de produits laitiers, de viandes rouges, d'aliments transformés et de sucreries. Ces régimes alimentaires constituent de bons outils pour vous aider à comprendre la taille des portions recommandées et à planifier un menu sain pour votre cœur.

Apprenez-en davantage au sujet du :

- Régime alimentaire DASH à coeuretavc.ca/regimedash
- Régime alimentaire méditerranéen à icm-mhi.org/fr

TROUVEZ UN RÉGIME ALIMENTAIRE QUI VOUS CONVIENT

Trouver un régime alimentaire qui vous convient ne devrait pas être compliqué. Vous pouvez simplement décider de manger des aliments frais non transformés et de cuisiner à la maison plus souvent. Vous pouvez également utiliser le régime DASH ou le régime alimentaire méditerranéen pour concevoir votre menu.

Votre régime alimentaire devrait vous convenir pour le reste de votre vie. Les régimes qui comportent des restrictions alimentaires importantes ne fonctionnent pas à long terme. Vous pourriez ne pas obtenir tous les nutriments nécessaires ainsi que reprendre le poids que vous avez perdu.

Peu importe le régime alimentaire que vous adoptez, l'essentiel est de choisir un vaste éventail d'aliments sains. Mangez davantage de légumes et fruits, de grains entiers, de produits laitiers et substituts faibles en gras, de viandes maigres, de poisson, de légumineuses et de noix. Explorez de nouvelles recettes et de nouveaux aliments dans d'autres cultures. Utilisez un tableau de planification des repas pour commencer à adopter une saine alimentation. Si vous avez des questions au sujet de votre régime alimentaire, communiquez avec un diététiste-nutritionniste.

Découvrez de nouvelles recettes à coeuretavc.ca/recettes.

Repas	Exemple de menu	Mes choix
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> ¾ tasse d'avoine 1 tasse de lait écrémé 1 tasse de petits fruits 2 cuillères à table de graines de lin moulues 	
Collation	<ul style="list-style-type: none"> 1 muffin au son maison 1 orange 	
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasse de soupe aux légumes maison Sandwich au saumon : <ul style="list-style-type: none"> ½ boîte (75 g) de saumon 2 tranches de pain à grains entiers 1 cuillère à thé de mayonnaise Laitue 1 tomate 1 pomme 	
Collation	<ul style="list-style-type: none"> 1 tasse de légumes crus ½ tasse d'houmous 	
Souper	<ul style="list-style-type: none"> 1 tranche (75 g) de pain de viande à la dinde ½ tasse de choux de Bruxelles rôtis ½ tasse de betteraves cuites au four 1 tasse de riz brun ¾ tasse de yogourt nature avec de l'extrait de vanille ajouté ½ tasse de petits fruits 	

Consultez la page 18 pour obtenir de l'aide afin d'adopter de bonnes habitudes alimentaires durables.

Trouvez un diététiste-nutritionniste en communiquant avec l'ordre professionnel des diététistes de votre province.

ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

L'étiquette que l'on retrouve sur l'emballage des produits alimentaires contient de l'information importante et très utile pour faire des choix sains. Les éléments les plus importants sont le tableau de la valeur nutritive et la liste d'ingrédients.

ÉLÉMENTS À RECHERCHER DANS LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE

Taille des portions (dans le haut du tableau)

S'agit-il de la quantité que vous consommez de cet aliment? Si ce n'est pas le cas, vous devrez calculer le nombre de calories (en haut) et la quantité de nutriments (plus bas) que vous obtenez en fonction de votre consommation.

Calories

Cette ligne indique la quantité d'énergie que vous tirez de l'aliment. Il s'agit d'un renseignement très important si vous surveillez votre poids.

Teneur en lipides

Jetez un coup d'œil à la quantité de lipides (gras) que contient l'aliment. La ligne du haut indique le total de lipides, y compris les gras insaturés, saturés et trans. Évitez autant que possible les gras trans, qui sont nocifs pour la santé.

Sodium

Regardez le nombre de milligrammes de sodium que contient une portion et n'oubliez pas que l'apport maximal recommandé est de 2 300 mg par jour (moins si vous avez un régime alimentaire à faible teneur en sodium). Évitez les aliments à haute teneur en sodium, c'est-à-dire ceux dont le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) est supérieur à 15 %.

Fibres

Elles se trouvent sous les glucides. Optez pour des aliments qui renferment au moins 2 grammes de fibres par portion.

Vitamine A, vitamine C, calcium et fer

Optez pour des aliments qui vous fournissent ces vitamines et minéraux.

Valeur nutritive

Pour 1 tasse (250 ml)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 25 mg	1 %
Glucides 27 mg	9 %
Fibres 0 g	
Sucres 26 g	
Protéines 10 mg	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 100 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Le tableau de la valeur nutritive détaille les quantités des 13 principaux nutriments et les calories présents dans une portion de l'aliment. En vous servant de ces données et du pourcentage de la valeur quotidienne, vous pourrez comparer les produits et choisir celui qui est le meilleur pour votre santé.

© Tous droits réservés. Le tableau de la valeur nutritive. Santé Canada, 2008. Reproduit avec la permission du Ministre de la santé, 2016.

POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

La colonne de % VQ permet de savoir si un aliment contient peu (5 % ou moins) ou beaucoup (15 % ou plus) d'un nutriment en particulier. Ce principe s'applique à tous les nutriments.



INGRÉDIENTS

Sur l'étiquette des produits alimentaires, on retrouve également la liste des ingrédients. Ceux-ci sont indiqués en ordre décroissant de quantité, de la plus grande à la plus petite. Voici quelques indications pour vous aider à mieux comprendre les termes utilisés dans la liste d'ingrédients :

Gras insaturés : huiles (soya, maïs, carthame, canola, olive, sésame, lin), noix (arachides, noix de cajou, amandes, pacanes, noix de Grenoble) et margarine non hydrogénée.

Gras saturés : gras, saindoux, beurre, huiles (palme, noix de coco, palmiste), monoglycérides, diglycérides et suif.

Gras trans : huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée, margarine dure, shortening.

Sucre ajouté : sucre, miel, mélasse, tous les termes finissant par « ose » (dextrose, sucrose, fructose, maltose, lactose) et sirops.

Sel ajouté : sodium, chlorure de sodium, bicarbonate de sodium (ou de soude), poudre à pâte, glutamate monosodique (MSG), phosphate de sodium, disodium ou monosodium, saumure, sel de mer, sauce soya et épices.

Pour en savoir plus sur le tableau de la valeur nutritive, rendez-vous à hc-sc.gc.ca.



MON RÉGIME ALIMENTAIRE

MON ALIMENTATION ACTUELLE

Cochez toutes les cases qui réfèrent à vos habitudes alimentaires.

- Je mange des aliments à teneur élevée en sel ou j'ajoute du sel à mon repas.
- Je consomme des aliments hautement transformés (beignes, biscuits, croustilles, craquelins) comme collation.
- Je mange des viandes hautement transformées (saucisses hot-dog, burgers, charcuterie).
- Je consomme des aliments frits (frites, rondelles d'oignon, croquettes de poulet).
- Je prépare des repas surgelés (pizza, pâtés à la viande).
- Je bois des boissons sucrées (boissons gazeuses, pour sportifs, énergisantes ou aux fruits; jus 100 % purs; cafés et thés aromatisés).
- Je saute des repas.
- Je mange devant la télévision.
- Je mange alors que je n'ai pas faim.

QUELS CHANGEMENTS POUVEZ-VOUS APPORTER À VOS HABITUDES ALIMENTAIRES POUR MANGER SAINEMENT? PRENEZ-VOUS DES ALIMENTS PROVENANT DES QUATRE GROUPES ALIMENTAIRES?

Groupe	Ce que je consomme actuellement	Ce que je peux faire pour m'améliorer
Légumes et fruits (visez de 7 à 10 portions par jour)		
Produits céréaliers (optez pour des produits de grains entiers, non transformés)		
Lait et substituts (optez pour des produits à faible teneur en matières grasses)		
Viandes et substituts (variez les sources de protéines : haricots et lentilles [légumineuses], noix et graines, viandes maigres, volaille et poisson)		

NOTES

Apprenez les signes de l'AVC

Visage Est-il affaissé?

Incapacité Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

Trouble de la parole Trouble de prononciation?

Extrême urgence Composez le 9-1-1.

Apprenez à reconnaître les signes. Plus **VITE** vous réagissez, plus **VITE** vous sauvez la personne.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2017.