

Février: Le mois des amoureux mais aussi le mois du CŒUR

Anne Marie Vaillancourt B.Sc. (Nutr.Sc.), RD

Le problème de santé le plus grave est encore les maladies du cœur et les AVC. Pour une meilleure santé cardiaque, adoptez de simples changements dans votre style de vie et votre alimentation.

- **Arrêtez de fumer**
- **Soyez actif/Faites de l'exercice tous les jours**
- **Contrôlez votre poids**
- **Suivez ces conseils alimentaires pour prévenir/contrôler l'hypercholestérolémie, l'hypertension et l'obésité**

1- Limitez le gras, surtout les gras saturés et les gras trans.

Pour réduire le cholestérol sanguin, il est plus important de réduire votre consommation de gras, surtout de gras saturés et trans que le cholestérol que vous mangez. (Cependant certains individus, surtout avec un antécédent familial d'hypercholestérolémie y sont très sensibles et doivent limiter leur consommation de cholestérol.)

Réduisez le gras à 25-30% de calories totales.

Soit de 55-65 g de gras total par jour chez les femmes et de 75-90 g de gras total chez les hommes.

Choisissez les bons gras (poly- et monoinsaturés plus souvent et limitez les mauvais gras (saturés et trans).

Bons gras (poly-et monoinsaturés) :

- Les gras monoinsaturés sont les meilleurs pour le cœur, ils peuvent baisser le « mauvais » cholestérol LDL et hausser le « bon » cholestérol HDL. Ceux-ci sont trouvés dans l'huile de canola, d'arachide et d'olive; les margarines non hydrogénées molles faites de ces huiles; les avocats; les graines; et noix comme pacanes, amandes, arachides et cachous.
- Les gras polyinsaturés (incluent les oméga-3,6,9) sont généralement liquides à la température ambiante. Ceux contenant plus d'oméga-6 sont les huiles de carthame, de sésame, de tournesol et de maïs; les margarines non hydrogénées molles faites de ces huiles; les noix et graines. Ceux contenant plus d'oméga-3 incluent le poisson gras tel le maquereau, saumon, espadon, truite, sardines, hareng; les huiles de canola et de soya; graine de lin; œufs oméga-3; noix de Grenoble, pacanes et pinions.

Mauvais gras (saturés et trans) :

- Les gras saturés sont ceux généralement solides à la température ambiante, fabriqués à l'aide d'huile hydrogénée ainsi que ceux d'origine animale donc le beurre, le lard (saindoux), le gras dans la viande et les produits laitiers, mais aussi les huiles de palme, palmiste, de noix de coco et le beurre de cacao.
- Les gras trans sont aussi nocifs à votre santé cardiaque et se trouvent parfois dans les produits commerciaux tels les produits faits de shortening ou d'huile végétale partiellement

hydrogénée ainsi que plusieurs collations comme les craquelins, biscuits, beignes et autres produits de restauration, aliments préparés et dans les fritures.

2- Choisissez des produits laitiers faibles en gras.

3- **Choisissez des protéines faibles en gras.** En général, les viandes contiennent plus de gras saturés et de cholestérol que les sources de protéines non-animales. Le cholestérol provient que de source animale. Donc :

- Choisissez des viandes blanches ou coupes maigres de viande rouge.
- Mangez du **poisson au moins deux fois semaines** : Le poisson est riche en oméga-3. Ces oméga-3 peuvent réduire le risque de développer des maladies cardio-vasculaires.
- Mangez des **légumineuses au moins deux fois par semaine**, telles les pois chiches, les fèves, les lentilles. Celles-ci sont aussi hautes en fibres.

4- Augmentez les fibres alimentaires (25-40 g par jour)

Mangez que des produits céréaliers à grains entiers.
Mangez aussi plus de fruits, légumes et légumineuses.

5- Réduisez le sel pour contribuer à une pression artérielle contrôlée

6- Contrôlez vos portions

7- Réduisez votre consommation d'alcool

Pour garder votre cœur en santé, contrôlez votre poids, mangez bien et faites plus d'exercice! (Comme vous le verrez au cours des mois...c'est ma réponse à tout!)

Visitez le site Internet des maladies du cœur pour plus d'information et pour des outils et ressources utiles.