



## Une saine alimentation pour le cœur Heart Healthy Eating

### Comment une saine alimentation pour le cœur peut-elle prévenir les maladies cardiaques?

Ce que vous mangez est important pour votre santé cardiaque. Choisir les bons aliments peut vous aider à prévenir l'hypertension artérielle et à contrôler vos taux de cholestérol, de triglycérides et de sucre dans le sang (glycémie). Ces problèmes peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques, particulièrement si vous souffrez de plusieurs d'entre eux.

Manger sainement, atteindre et maintenir un poids idéal, être actif et ne pas fumer sont autant de moyens d'améliorer votre mode de vie et de prévenir les maladies cardiaques.

Manger plus d'aliments qui protègent la santé cardiaque – fruits, légumes, grains entiers et graisses saines – et moins d'aliments nocifs aura un bien plus grand avantage que de simplement éviter certains aliments.

### Quels aliments dois-je consommer?

Les aliments végétaux comprennent les légumes et les fruits, les grains entiers, les légumineuses (haricots, pois et lentilles), les noix et les graines. Ils contiennent des vitamines et des minéraux, des fibres, et des phytochimiques qui aideront à garder votre cœur en bonne santé. Le régime méditerranéen est un exemple de régime bon pour le cœur, privilégiant les aliments végétaux.

#### Fruits et légumes

Mangez de 7 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez parmi une grande variété de types et de couleurs, y compris les bananes, les baies, les brocolis, les carottes, le chou frisé, les épinards, les oranges, les patates douces et les tomates. Il vaut mieux manger un fruit entier que de boire du jus. Une portion équivaut à 120 ml (½ t) de légumes frais ou surgelés, 250 ml (1 t) de légumes verts à feuilles ou 1 fruit de taille moyenne.

Afin d'aider à augmenter votre consommation de légumes et de fruits :

- Mangez un fruit ou un légume au déjeuner
- Prévoyez au moins 2 portions de légumes ou de fruits au dîner et au souper
- Ajoutez des légumes aux pâtes, aux salades, aux sandwiches, aux sauces, aux soupes, aux ragoûts et aux plats sautés

#### Grains entiers

Mangez 3 portions de grains entiers par jour ou plus. Les grains entiers comprennent :

- Le blé entier, le seigle, l'épeautre, le kamut, l'orge, l'avoine, le boulgour
- Le riz brun et le riz sauvage

- Le sarrasin, le triticale, le millet et le quinoa
- Les produits de boulangerie à base de farines à grains entiers

Une portion de grains entiers représente une tranche de pain, la moitié d'un bagel, la moitié d'une tortilla, ou une demi-tasse d'orge, de boulgour ou de riz cuit.

Pour de plus amples renseignements sur la taille des portions, consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à l'adresse <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

#### Noix ou graines non salées

Mangez 4 ou 5 portions de noix ou de graines non salées par semaine. Les noix et les graines contiennent des graisses non saturées saines pour le cœur, des fibres, des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments qui aident à le garder en santé. Une portion de noix ou de graines représente 60 ml (¼ t).

#### Huiles végétales liquides

Consommez des huiles végétales liquides au lieu de graisses d'origine animale et d'huiles tropicales. Consommer des graisses insaturées d'huiles végétales liquides est considéré comme meilleur pour la santé cardiaque que la consommation de graisses saturées d'origine animale (par exemple, le beurre, le ghee, le saindoux) et d'huiles tropicales (par exemple, l'huile de coco ou de palme).

Les huiles végétales liquides ont des saveurs et des fonctions culinaires différentes, mais toutes peuvent améliorer le taux de cholestérol dans le sang. Utilisez une variété d'huiles pour préparer vos aliments, y compris de l'huile d'olive extra-vierge, de l'huile de soja et les huiles de canola, ainsi que les margarines non hydrogénées fabriquées à partir de ces huiles.

#### Aliments contenant des acides gras oméga-3

Consommez des aliments contenant des acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés présents dans le poisson et certains aliments d'origine végétale. Les types d'acides gras oméga-3 présents dans les poissons sont différents de ceux trouvés dans les aliments végétaux. Tous les types d'acides gras oméga-3 sont bons pour la santé de votre cœur, mais les graisses présentes dans le poisson sont meilleures pour la santé.

Essayez de manger au moins deux portions de poisson par semaine. Choisissez les poissons gras, comme le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines ou la truite. Ces poissons contiennent des quantités élevées d'acides gras oméga-3. Une portion équivaut à 75 g (2 ½ oz).

Essayez de consommer davantage de sources végétales d'acides gras oméga-3, comme les graines de chia et de chanvre, les graines de lin moulues, les noix, le soja, le tofu et l'huile de canola. Utilisez ces aliments pour varier vos repas et collations, en parsemant la salade, les céréales et le yogourt de noix ou de graines et en utilisant le tofu à la place de la viande dans les soupes à base de viande, les plats sautés et les sauces.

### Quels aliments devrais-je consommer en plus petite quantité ou éviter?

#### Les aliments riches en acide gras trans et en graisses saturées

Manger des aliments riches en acide gras trans et en graisses saturées comme le shortening, la margarine dure, les aliments frits et les pizzas surgelées achetées en magasin, les pâtes à tarte, les biscuits sucrés et salés et les gâteaux peut augmenter le risque de maladie cardiaque. Les aliments riches en graisses saturées sont largement d'origine animale et comprennent la viande rouge, la viande transformée, le fromage, la crème glacée, la crème et le lait entier.

Pour réduire la consommation d'aliments riches en acide gras trans et en graisses saturées :

- Regardez le nombre total de grammes d'acide gras trans sur le tableau des valeurs nutritives des aliments préemballés. Choisissez des aliments qui contiennent 0 g d'acide gras trans
- Remplacez les repas à base de viande par du poisson ou des légumineuses comme les haricots, les pois et les lentilles
- Enlevez la peau du poulet, de la dinde et des autres volailles avant la cuisson
- Choisissez des viandes maigres, comme la ronde, la croupe et le filet. Éliminez la graisse visible
- Utilisez du lait, du yogourt et du fromage pauvres en gras
- Quand vous allez au restaurant, choisissez les aliments grillés, cuits à la vapeur ou au four plutôt que les aliments frits

Pour de plus amples renseignements sur les types de gras et leurs effets sur la santé, voir [HealthLinkBC File n° 68f Les graisses alimentaires et votre santé](#).

#### Céréales et produits céréaliers raffinés

Limitez la consommation de céréales faibles en fibres, de riz ou pain blanc, de grignotines ou de produits de boulangerie-pâtisserie à base de farine tout-usage, de farine enrichie ou de farine de blé. Ils contiennent moins de composants sains (fibres, vitamines, minéraux, phytochimiques) que les aliments à base de grains entiers.

#### Boissons sucrées

Les boissons sucrées contiennent des sucres ajoutés qui apportent des calories, mais ne sont pas nutritives et prennent souvent la place de boissons plus saines, comme l'eau ou le lait. Elles comprennent les sodas, les boissons énergétiques, les boissons à base de fruits, les boissons pour sportifs, les barbotines, l'eau vitaminée, le café de spécialité et les boissons à base de thé.

L'excès de calories de boissons sucrées peut entraîner un gain de poids et, par conséquent, augmenter les risques de diabète, d'hypertension et de maladies cardiaques.

#### Aliments riches en sodium

Tout le monde a besoin de sodium, mais en consommer en trop grande quantité peut augmenter la tension artérielle et le risque de maladie cardiaque. La plupart des adultes n'ont besoin que de 1500 mg de sodium par jour. Pour réduire le sodium dans votre alimentation :

- Consommez moins d'aliments conditionnés, prêts-à-manger et à emporter
- Limitez les viandes transformées, y compris les produits de charcuterie, le bacon, les saucisses, les hot-dogs et le pepperoni
- Préparez vos propres repas en utilisant des ingrédients pauvres en sodium ajouté ou sans sodium, tels que les herbes et les épices
- Consultez le % de valeur quotidienne (% VQ) sur le tableau des valeurs nutritives des produits pour les comparer. Choisissez des aliments avec 15 % VQ ou moins pour le sodium

Pour d'autres idées de moyens de réduction de votre consommation de sodium, consultez [HealthLinkBC File n° 68b Style de vie à adopter pour diminuer votre hypertension artérielle](#).

### Que puis-je faire pour maintenir un poids idéal pour ma santé?

Maintenir un poids normal peut réduire les risques de maladie cardiaque et améliorer la santé cardiaque.

Pour vous aider à atteindre et maintenir un poids sain :

- Suivez les recommandations de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien portant sur le nombre et la grosseur des portions dont vous avez besoin pour chaque groupe alimentaire
- Au dîner et au souper, remplissez la moitié de votre assiette de légumes. Utilisez l'Assiette bien manger pour créer un repas santé <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- Soyez actif au quotidien

### Pour de plus amples renseignements

- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC [www.fmcoeur.com](http://www.fmcoeur.com)
- HealthLink BC – Mediterranean Diet [www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646)

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé ou consultez [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating).

Pour vous renseigner sur l'activité physique ou demander conseil, appelez le **8-1-1** pour parler à un professionnel qualifié ou consultez [www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.