

Bien manger pour un coeur en santé

Plusieurs facteurs contribuent à la santé de votre cœur dont de saines habitudes alimentaires, le maintien d'un poids santé, l'activité physique, l'abandon du tabagisme, la consommation d'alcool en modération et la gestion du stress. Tous ces éléments peuvent aider à réduire votre risque de développer une maladie du cœur ou empêcher qu'une telle maladie ne s'aggrave.

Restez à l'affût de votre alimentation pour maintenir votre coeur en bonne santé!

Comment l'alimentation affecte-t-elle le risque de maladie cardiaque?

Vos choix alimentaires peuvent affecter:

- Le cholestérol
- Le poids
- La tension artérielle
- La glycémie

Quels aliments favorisent la santé du cœur?

Les aliments riches en:

- Vitamines, minéraux et fibres

Les aliments faibles en:

- Sel et gras saturés



Soyez au fait des gras

- **Le cholestérol** est un gras que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale. Notre corps en produit aussi naturellement.
- **Les triglycérides** sont un type de gras fournissant de l'énergie à nos cellules. Lorsque pris en excès, ils sont stockés sous forme de tissu adipeux.
- **Les gras saturés** se retrouvent dans les aliments d'origine animale ainsi que les huiles tropicales (ex: huile de noix de coco et de palme).
- **Les gras trans** peuvent se retrouver de manière artificielle ou naturelle dans les aliments, comme dans les margarines dures et les produits transformés.

Les gras saturés et trans augmentent le cholestérol et les triglycérides.

- On retrouve **les gras insaturés** dans la plupart des huiles végétales telles que l'huile de canola et l'huile d'olive, dans la margarine molle, le poisson, la volaille, les noix, les graines et les produits de soja.
- **Les Oméga-3** sont du gras insaturé présent dans les poissons gras d'eau froide. Les sources végétales sont les noix, les graines, le tofu et les avocats.

Les gras insaturés contribuent à réduire le taux de "mauvais" cholestérol.

- Trop de **cholestérol** et de **triglycérides** peut entraîner une accumulation de plaque dans les vaisseaux sanguins, ce qui peut réduire la circulation sanguine et causer un infarctus ou un accident vasculaire cérébral.

Faits sur les fibres alimentaires

- **Les fibres** aident à diminuer le taux de cholestérol et à réduire le risque de maladies cardiaques. Elles sont aussi bénéfiques pour la tension artérielle, la santé intestinale, la glycémie et le maintien d'un poids santé.

On retrouve deux types de fibres dans l'alimentation :

- **Les fibres solubles** se retrouvent dans les grains entiers tels que l'avoine et l'orge, dans les légumineuses comme les haricots et les lentilles et dans plusieurs fruits comme les pommes, les fraises et les agrumes.
- **Les fibres insolubles** sont présentes dans le blé entier, dans les graines, ainsi que dans les feuilles et la peau des fruits et légumes.

Ce sont les fibres solubles qui améliorent le plus le taux de cholestérol.

Les superaliments



Le PSYLLIUM contient huit fois plus de fibres solubles que le son d'avoine. Les fibres solubles peuvent contribuer à réduire le niveau de mauvais cholestérol (LDL) tout en protégeant le bon cholestérol (HDL).



Le SAUMON est un poisson gras et constitue une excellente source d'oméga-3. Les oméga-3 aident à la réduction des caillots sanguins et sont efficaces pour baisser les triglycérides.



L'HUILE D'OLIVE est une excellente source de gras monoinsaturé. Ce type de gras réduit le mauvais cholestérol (LDL) tout en protégeant le bon cholestérol (HDL).

Plan d'action pour un cœur en santé

Coupez les gras

- Choisissez des coupes maigres de viande, de volaille et de poisson.
- Optez pour des charcuteries comme le rosbif, le jambon maigre et la dinde.
- Mangez des haricots, des pois et des lentilles.
- Mangez un blanc d'œuf au lieu d'un œuf entier.
- Favorisez le lait écrémé ou 1%.
- Choisissez les produits laitiers réduits en matières grasses.
- Cuisinez avec des huiles végétales insaturées comme l'huile d'olive, de canola ou d'avocat.
- Utilisez des méthodes de cuisson telles qu'au four ou grillé.
- Réduisez les collations riches en gras de type « fast-food ».

Augmentez les fibres

- Optez pour des fruits entiers au lieu des jus de fruit.
- Mangez des fruits et légumes crus en collation.
- Optez pour des aliments aux couleurs vives.
- Choisissez des pains et des pâtes à base de grains entiers.
- Optez pour des céréales riches avec au moins 5 g de fibres par portion, comme du son, du gruau et certains granolas.
- Augmentez vos apports en protéines végétales.
- Ajouter des noix et des graines aux céréales et salades.
- Recherchez les produits qui incluent ces éléments au début de la liste d'ingrédients : « grains entiers », « blé entier », « flocons d'avoine », « son » ou « seigle » .

Augmentez les Oméga-3

- Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- Saupoudrez votre gruau de graines de lin ou de noix.
- Ajoutez du tofu à vos mets sautés.
- Régalez-vous de noix de soja aux collations.
- Ajouter des avocats à vos salades, sandwichs et wraps.
- Optez pour des œufs enrichis en oméga-3.

