

Livres de recettes pour la santé du cœur

- 1) *Une assiette gourmande pour un cœur en santé*,
Institut de cardiologie de Montréal
Téléphone: (514) 593-2525.
- 2) *Nouvelles saveurs au goût du cœur*,
Bonnie Sterne, Éditions du Trécarré, 1997
- 3) *Bonne table et bon cœur*
Anne Lindsay, Éditions de l'Homme, 1989
- 4) *À ta santé mon cœur*,
Santé à la carte, Fabiola Masri, 1999
- 5) *Recettes de tous les jours au goût du cœur*,
Anne Lindsay, Éditions du Trécarré, 1991
- 6) *Le dessert se fait léger*,
Daniel Lavoie et Manon Robitaille,
Éditions Santé à la carte, 2002
- 7) *Le végétarisme à temps partiel*,
Louise Lambert-Lagacé, Éditions de l'Homme, 2001
- 8) *Cuisine santé simplifiée pour toute la famille*,
Marise Charron, Québec-Livres, Tome 1, 1998
Québec-Livres & Harmonie Santé, Tome 2, 2000

Nom : _____

Diététiste : _____

Téléphone : (514) 890-8000, poste _____

Date : _____



L'alimentation et la santé cardiaque

Prenez votre cœur en main!

Facteurs qui influencent la santé cardiaque

et que vous pouvez contrôler...



**Maladies
cardiovasculaires
(MCV)**



Activité physique

Cholestérol

Diabète

Poids

Stress

Tabagisme

Tension artérielle

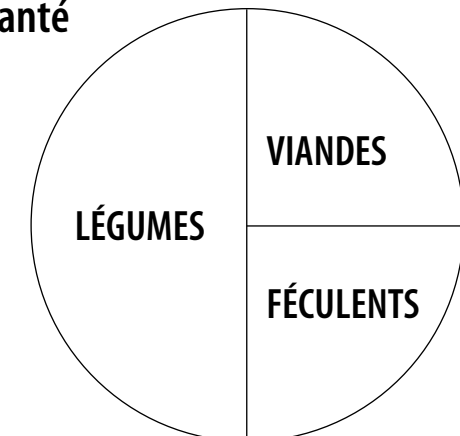
Triglycérides

Prenez votre coeur en main !



- Modifier ses habitudes alimentaires, cela demande du temps. Il faut donc se fixer des **objectifs réalistes** et, surtout, y aller **progressivement** !
- Planifiez vos repas à l'avance. La liste d'épicerie sera plus facile à respecter au supermarché.
- Il est important de prendre **trois repas équilibrés** par jour. Mangez de petites collations saines pour prévenir les excès au moment des repas.
- Garnissez la moitié de votre assiette de légumes colorés. Un quart de l'assiette sera réservée aux viandes et substituts. Un quart comportera des féculents (pomme de terre, riz, pâtes, etc.)
- Variété rime toujours avec santé !

Assiette santé



Vos triglycérides sanguins sont élevés?

Lisez ceci!

Les triglycérides sont des **matières grasses** qui circulent dans le **sang** avec le cholestérol. Un taux trop élevé de triglycérides est souvent associé à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires.

Pour réduire le taux de triglycérides dans le sang :

- Visez un poids santé.
- **Modifiez** la consommation de **matières grasses**, selon les recommandations proposées dans ce feuillet.
- Diminuez la consommation de sucres concentrés.
- Évitez ou diminuez la consommation d'alcool.
- Augmentez votre consommation d'acides gras omega 3 (ex. : poisson gras).
- Si vous êtes diabétique, contrôlez votre glycémie.

Principaux sucres concentrés :

Sucreries (sucre blanc, cassonade, gelées et confitures régulières, miel, bonbons, chocolat, etc.), pâtisseries et desserts commerciaux, fruits sucrés en conserve, breuvages aux fruits, boissons gazeuses, etc.



Le cholestérol

Le cholestérol sanguin comprend le bon cholestérol (HDL) et le mauvais cholestérol (LDL).

CHOLESTÉROL
LDL



MAUVAIS
CHOLESTÉROL



CAUSE
BLOCAGE
DES ARTÈRES

CHOLESTÉROL
HDL



BON
CHOLESTÉROL



PRÉVIENT
BLOCAGE
DES ARTÈRES

Contrôler le cholestérol par l'alimentation :

un bon point de départ

L'alimentation proposée est une **alimentation savoureuse, saine et équilibrée**, dont l'objectif est de prévenir ou traiter l'hypercholestérolémie.

Il s'agit principalement :

- d'atteindre ou de maintenir un **poids santé**.
- de limiter votre consommation de **matières grasses totales** et de **cholestérol** :

• de diminuer la quantité d'acides gras saturés et d'acides gras trans	MAUVAIS GRAS
--	---------------------

• de choisir plutôt des acides gras monoinsaturés et des acides gras polyinsaturés	BONS GRAS
--	------------------

Saviez-vous

En fait, ce sont surtout les **acides gras saturés** et les **acides gras trans** qui font augmenter le **cholestérol sanguin**.

Le **cholestérol alimentaire** peut aussi y contribuer.

DANS QUELS ALIMENTS TROUVE-T-ON CES DIVERS TYPES DE GRAS?

Le sel et le coeur

Une trop grande consommation de sel peut contribuer à l'augmentation de la tension artérielle. Il est donc prudent de limiter le sel.

- Ne pas utiliser la salière à table.
- Ajoutez peu de sel durant la cuisson. Utilisez plutôt les épices et les fines herbes pour rehausser la saveur des aliments.
- Limitez la consommation d'aliments très salés tels que les charcuteries, les soupes et les sauces commerciales, les craquelins salés, les croustilles et autres collations salées ainsi que certains mets commerciaux.



Autres aliments

Soupes, sauces, mets en sauce

- Ne les **préparez** qu'avec des **aliments recommandés**.
- **Dégraissez-les** avant de les consommer !

Mets commerciaux

- Portez **attention** aux mets prêts-à-servir que vous achetez. En effet, certains sont riches en acides gras saturés, en acides gras trans, en cholestérol et en sel. Consommez-les à l'occasion seulement. Préférez les mets préparés à la maison que vous pouvez préparer à l'avance et congeler.

Boissons

- **Limitez-vous à 4 tasses de café par jour.**
- **Préférez les autres boissons** (thé, eau, tisane, etc.).
Le jus de raisin mauve constitue une source intéressante d'antioxydants.
- Une consommation modérée d'alcool peut avoir un effet bénéfique sur la santé du cœur. À moins d'indication contraire de votre médecin, les femmes ne devraient pas dépasser une consommation d'alcool par jour et les hommes, deux par jour.

1 consommation = 150 ml (5 onces) vin
340 ml (12 onces) bière
45 ml (1 1/2 once) spiritueux

Viandes et substituts

CE SONT : les poissons, les viandes, les volailles, les œufs, les légumineuses, le tofu, le beurre d'arachides, etc.

POINTS IMPORTANTS

CHOIX SANTÉ

- **Consommez de plus petites portions de viande et de volaille** (grosseur d'un paquet de carte).
- **Optez pour les viandes plus maigres :** volaille, gibier, viande chevaline, veau, bœuf maigre, (ronde, noix de ronde, surlonge, pointe de surlonge, bœuf haché extra maigre) porc, etc.
- **Cuisez les viandes avec peu ou pas de matières grasses :** sur le gril, dans une poêle anti-adhésive, bouillir, pocher, au four ou au micro-ondes



Saviez-vous

Le cholestérol alimentaire ne se retrouve que dans les aliments d'origine animale ?

Limitez les viandes grasses, le gras visible de viande, la peau du poulet ainsi que les charcuteries (salami, foie gras, etc.) qui sont riches en acides gras saturés et en cholestérol.

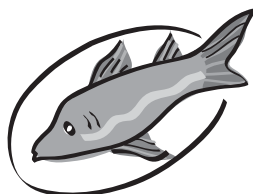
Attention :

« sans cholestérol » ne veut pas dire « sans gras ». Il faut donc lire soigneusement les étiquettes.



Surtout, n'oubliez pas le poisson !

Mangez-en au moins trois fois par semaine.



CHOIX SANTÉ

- truite, saumon, sardines, thon, parce que riches en acides gras oméga 3, qui sont des acides gras polyinsaturés.
- les fruits de mer sont aussi un bon choix, mais les crevettes ne devraient être consommées qu'occasionnellement à cause de leur contenu plus élevé en cholestérol.

ni les repas sans viande !

CHOIX SANTÉ

- mets à base de légumineuses (haricots blancs, rouges ou noirs, lentilles, pois chiches, etc.)
- mets à base de tofu
- mets à base de noix et graines

À propos des oeufs !

- Les œufs sont une source de protéines de bonne qualité. Une consommation de 2 à 3 œufs par semaine est le plus souvent suggérée.

Matières grasses

CE SONT : les huiles, les margarines, les beurres, les mayonnaises, les sauces à salade, les vinaigrettes, les noix et les graines.

POINTS IMPORTANTS

CHOIX SANTÉ

- **Consommez** avec modération une variété de matières grasses riches en acides gras monoinsaturés et en acides gras polyinsaturés comme :
 - les **huiles** riches en gras monoinsaturés :
 - huile de **canola et huile d'olive** (le plus souvent suggérées)
 - **huile d'arachide** (à l'occasion seulement)
 - les **huiles** riches en acides gras polyinsaturés :
 - **huiles de soya, maïs, tournesol, sésame, carthame**
 - les margarines molles **non hydrogénées**
 - **autres matières grasses** :
 - mayonnaise légère, sauce à salade légère, vinaigrettes non crémeuses, beurre d'arachide (100 % arachides de préférence), avocat, noix et graines.
- **Évitez** le lard, le saindoux, le suif, les crèmes, le beurre, les margarines dures et molles hydrogénées, les graisses végétales (shortening), les huiles de coco, de palme, de palmiste, les succédanés de crème, les colorants à café et les garnitures fouettées. Ils sont riches en acides gras saturés et trans.



Produits céréaliers

CE SONT : tous les pains (tranché, baguette, pita, bagel, etc.) les muffins anglais, les céréales prêtes à servir et les céréales chaudes (grau, crème de blé), le couscous, le bulghur, l'orge, l'orge perlé, les pâtes, le riz, les galettes, les muffins, les biscuits et les craquelins.

POINTS IMPORTANTS

CHOIX SANTÉ

- **Optez** pour des **produits céréaliers à grains entiers**, plus riches en fibres alimentaires.

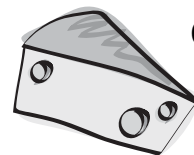


Saviez-vous

Les acides gras trans, classifiés mauvais gras, se retrouvent principalement dans les graisses végétales comme le shortening et les margarines dures et molles hydrogénées, ainsi que dans les produits de boulangerie commerciaux (gâteaux, tartes, pâtisseries, biscuits, craquelins, certains muffins, croissants, pâtes feuilletées).

Préférez les gâteaux et biscuits "maison" préparés avec de bons gras (voir livres de recettes suggérés).

Produits laitiers



CE SONT : le lait, les yogourts, les fromages, les desserts au lait (poudings, tapioca, crème caramel, blanc manger, etc.) et les desserts glacés (lait, yogourt et crème glacée).

POINTS IMPORTANTS

CHOIX SANTÉ

Choisissez des produits laitiers moins gras, tels que :

- Lait, yogourts à 2 % de matières grasses (M.G.) **ou moins**
- Fromages à 20 % de M.G. **ou moins**
- Desserts préparés avec du lait à 2 % de M.G. **ou moins**

Desserts glacés : optez pour les laits glacés, les yogourts glacés, les crèmes glacées à 1 % de M.G. au lieu de la crème glacée régulière.



Saviez-vous

Les produits laitiers les plus gras sont ceux qui contiennent le plus d'acides gras saturés et de cholestérol alimentaire ?

Voilà pourquoi nous recommandons les produits laitiers faibles en matières grasses.

Apprenez à repérer le pourcentage de matière grasse d'un produit laitier !



Légumes et fruits

CE SONT : les légumes et les fruits frais, séchés, surgelés, en conserve, en compote ainsi que les jus de ces légumes et fruits.

POINTS IMPORTANTS

CHOIX SANTÉ

- Optez pour les légumes jaunes, orangés, rouges ou verts foncés.
- Servez de généreuses portions de légumes : ils doivent occuper la plus grande partie de l'assiette principale.
- Optez plus souvent pour les fruits frais et les jus avec pulpe.
- Les fruits sont les meilleurs choix de desserts et de collations.



N.B. : Le pamplemousse et son jus sont contre-indiqués avec certains médicaments prescrits pour les maladies cardiovasculaires. Vérifiez auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre diététiste.

Saviez-vous

Les légumes et les fruits sont une excellente source de fibres alimentaires, vitamines, minéraux et antioxydants ? Les antioxydants sont des substances qui exercent un effet protecteur pour les maladies cardiaques.