

LA NUTRITION (ALIMENTATION SAINÉ POUR LE CŒUR)

INTRODUCTION

Avez-vous des incertitudes ou des interrogations sur ce que vous avez appris la dernière fois? Si c'est le cas, écrivez vos questions et posez-les à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin lors de votre prochaine consultation.

Mes questions :	Motif de ma question :

Aujourd'hui, parlons de l'alimentation saine. Consultez la page du [Réseau SCA du Manitoba](#) (ou scannez le code QR à la page 2) ou reportez-vous à la section 3 du livre *Bien vivre avec une maladie du cœur*, que vous pouvez retrouver [ici](#).

Une alimentation saine est bénéfique à tout le monde. Elle peut vous faire sentir mieux et diminuer votre risque d'avoir une autre crise cardiaque. La quantité de nourriture dont votre corps a besoin dépend de votre taille, de votre poids, de votre âge et de votre activité physique. Ce que vous mangez est aussi important que la quantité que vous mangez. Le Guide alimentaire canadien *Bien manger. Bien vivre.* est facile à suivre et encourage l'adoption de saines habitudes alimentaires qui vous aideront à vous rétablir après votre crise cardiaque.

Mangez un repas équilibré dont la moitié consiste en des légumes et des fruits, le quart en des grains entiers et le quart en des protéines. Pour obtenir davantage de renseignements, rendez-vous sur le site Web de Santé Canada [ici](#).

LA VÉRITÉ SUR LE GRAS

Choisir des aliments faibles en gras, surtout ceux à teneur réduite en gras saturés et en gras trans, vous aidera à réduire vos taux de cholestérol et à préserver la santé de votre cœur. Moins de matières grasses signifie pas plus de 3 g de gras par portion (soit un peu plus d'une demi-cuillère à thé).

LES DIFFÉRENTS TYPES DE GRAS SONT :

- les **gras saturés** qui font monter les taux de cholestérol;
- les **gras trans ou acides gras trans** qui font monter le taux de « mauvais » cholestérol (lipoprotéine de basse densité, ou LDL) et font baisser le taux de « bon » cholestérol (lipoprotéine de haute densité, ou HDL);
- les **gras insaturés** qui aident à faire baisser le taux de cholestérol LDL.

Conseil : Bien que les gras insaturés puissent avantageusement remplacer les gras saturés, rappelez-vous qu'il est important de réduire votre apport total en matières grasses.

CHOISISSEZ DES ALIMENTS PAUVRES EN SEL (SODIUM)

Nous avons besoin de sel pour maintenir l'équilibre hydrique de notre corps. Habituellement, vos reins contrôlent la quantité de sel dans votre corps pour que cet équilibre reste normal. Consommer trop de sel régulièrement pourrait entraîner de la rétention d'eau, ce qui peut faire grimper votre pression artérielle.

Conseils pour réduire votre apport en sel :

- Versez une petite quantité de sel lors de la cuisson, mais enlevez la salière de la table.
- Limitez votre consommation d'aliments emballés, transformés, instantanés et prêts-à-servir.
- Examinez l'étiquette des légumes en conserve ou surgelés pour vérifier qu'il n'y a pas de sel ajouté.
- Servez-vous d'assaisonnements comme des herbes aromatiques fraîches ou séchées, du jus de citron ou de l'ail au lieu de sel.

CHOISISSEZ DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Un menu sain devrait comprendre de 25 g à 38 g de fibres chaque jour. Les deux types de fibres sont :

- les **fibres solubles**, des fibres molles qui peuvent aider à faire baisser le taux de cholestérol et à maîtriser la glycémie;
- les **fibres insolubles** (alimentaires), qui sont volumineuses. Elles vous aident à sentir davantage de satiété et favorisent la régularité intestinale.

Conseils pour accroître votre apport en fibres :

- Mangez davantage de légumes et de fruits.
- Ajoutez des céréales de type All Bran Buds ou des graines de lin moulues pour garnir vos pains mollets, muffins, pains, céréales, yogourts, soupes et plats en cocotte, jusqu'à 2 cuillères à table par jour.
- Ajoutez de l'orge, des haricots, des pois ou des lentilles à vos soupes et à vos plats en cocotte.

ÉVITEZ LES EXCÈS DE SUCRE

Consommer trop de sucre peut nuire à votre santé. Cela peut augmenter votre taux de triglycérides (un type de gras que l'on retrouve dans le sang) et faire baisser votre taux de (« bon ») cholestérol HDL. Ces calories en excès peuvent vous faire prendre du poids. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande de limiter l'apport quotidien en sucre à 6 à 12 cuillères à thé (de 24 g à 48 g). Il vaut mieux consommer ou choisir des aliments qui ont des sucres naturellement présents qu'ajouter du sucre à votre nourriture.

Apprenez à lire les étiquettes des aliments pour décider de ceux qui vous conviennent le mieux.

Pour obtenir davantage de renseignements, appelez le 204-788-8248 (Winnipeg) ou le 1-877-830-2892 (Manitoba). Ce service est gratuit. Vous pouvez aussi en apprendre davantage sur le site de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, à l'adresse : <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation>.

APPRENEZ-EN PLUS SUR L'ALIMENTATION

Rendez-vous sur le site du Réseau SCA du Manitoba, à l'adresse : <https://mbacsnetwork.ca/education> ou scannez le code QR ci-dessous.

