

Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2019

# Guide alimentaire pour un cœur en santé

Also available in English: *Heart  
Healthy Eating Guide* (LC85-1887)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Guide alimentaire pour un cœur en santé

## Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour le cœur?

Une alimentation saine pour le cœur suppose une consommation généralement équilibrée d'aliments entiers et nutritifs. Ce sont des aliments qui n'ont pas beaucoup été transformés ou raffinés. On y trouve notamment une variété de légumes et de fruits, des grains entiers, des protéines maigres et des protéines à base de plantes. Ce que vous mangez a un effet important à la fois sur la santé de votre cœur et sur votre santé en général.

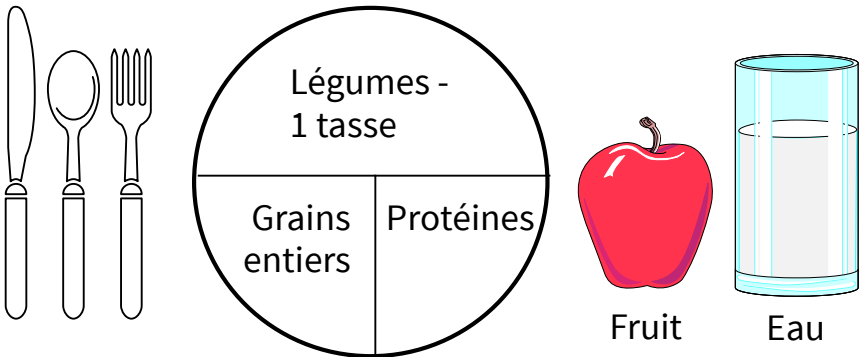
Une saine alimentation peut aider à réduire votre risque de maladie du cœur

- › en améliorant vos taux de cholestérol,
- › en abaissant votre tension artérielle,
- › en maintenant un poids santé,
- › en maîtrisant votre glycémie (taux de sucre dans le sang).

## Que puis-je faire pour avoir une alimentation saine pour le cœur?

- Préparez des repas à la maison en utilisant des aliments entiers frais.
  - › Mangez moins d'aliments transformés. Les nutriments dont nous avons besoin pour être en santé peuvent se perdre dans la transformation. Choisissez des aliments entiers pour obtenir le plus de nutriments et le moins d'additifs alimentaires possible. Les aliments transformés contiennent souvent du sucre ajouté, de sel et du gras.
- Faites attention.
  - › Bien d'autres raisons que la faim poussent les gens à manger. Écoutez votre corps et essayez uniquement de manger quand vous éprouvez un besoin physique de manger.
  - › Mangez lentement et appréciez votre nourriture. Portez attention à ce que vous voyez, sentez et goûtez. Limitez les distractions quand vous mangez (par exemple, mettez votre cellulaire de côté ou fermez le téléviseur).
  - › Si vous avez l'habitude de sauter des repas, commencez à manger des repas réguliers pour permettre à votre corps de recommencer à vous envoyer les signaux de la faim.

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes.
  - › Manger plus de légumes réduit la tension artérielle et aide à servir de plus petites portions.
- Choisissez des aliments riches en fibres.
- Équilibrez vos repas pour être rassasié (satisfaire votre faim) plus longtemps.
  - › Assurez-vous d'inclure une source de protéines et une source de fibres à chaque repas.



- Utilisez moins de sucre, de sel et de gras lorsque vous préparez des repas.
  - › Utilisez des fines herbes et des épices plutôt que du sel lorsque vous cuisinez.
  - › Mangez des légumes et des fruits sans y ajouter de sel ou de sucre. Égouttez et rincez les légumes et les fruits en conserve.
  - › Utilisez les condiments en plus petite quantité (p. ex. ketchup, moutarde, sauce soya, mayonnaise, beurre, margarine). Apprenez à apprécier le goût des aliments entiers.

- Choisissez plus souvent des protéines végétales.
  - › Les protéines végétales (p. ex. les noix, graines, pois, lentilles, haricots, produits de soja) contiennent plus de fibres et moins de gras saturé que les protéines animales.
- Optez pour du poisson gras deux fois par semaine.
  - › Les poissons gras (comme le saumon, le maquereau, les sardines et la truite) sont une source d'acides gras oméga-3.
- Buvez de l'eau quand vous avez soif.
  - › Évitez les boissons auxquelles on a ajouté du sucre (p. ex. les boissons gazeuses, les jus, les boissons pour sportifs, le lait au chocolat, les boissons énergisantes).
- Consultez votre fournisseur de soins de santé familial au sujet de la consommation d'alcool et de cannabis.
  - › L'alcool peut faire grimper la tension artérielle, le poids et les triglycérides (un type de gras dans le sang). Pour plus d'information, consultez les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada : [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf).

- Consultez votre fournisseur de soins de santé familial au sujet du régime méditerranéen.
  - › Le régime méditerranéen accorde beaucoup de place aux aliments de sources végétales et très peu transformés, aux bons gras, et au plaisir de manger en bonne compagnie. Il a été démontré que ce régime réduit le risque de troubles cardiaques.
- Pour suivre le régime méditerranéen :
  - › Mettez l'accent sur les légumes et les fruits, faites-en les principaux aliments de votre régime.
  - › Mangez des haricots, des légumineuses, des noix et des grains entiers tous les jours.
  - › Cuisinez avec de l'huile d'olive ou d'avocat au lieu d'utiliser du beurre.
  - › Accordez la priorité aux protéines maigres. Par exemple, optez plus souvent pour le poisson et mangez moins de viande rouge.
  - › Mangez un fruit comme dessert. Limitez votre consommation de sucreries et d'aliments auxquels on a ajouté du sucre.
  - › Consultez votre diététiste pour plus d'information sur le régime méditerranéen ou consultez le site Web suivant : [www.coupdepouce.com/sante-et-vitalite/nutrition/article/4-raisons-d-adopter-le-regime-mediterraneen](http://www.coupdepouce.com/sante-et-vitalite/nutrition/article/4-raisons-d-adopter-le-regime-mediterraneen)

## Autres facteurs qui peuvent influencer sur vos choix alimentaires

- Le sommeil
  - › La recherche révèle que le sommeil a des effets importants sur la santé. Ne pas dormir suffisamment peut avoir une influence sur les hormones qui contrôlent la faim et stimulent (augmentent) l'appétit.
  - › Essayez d'aller au lit et de vous lever à peu près aux mêmes heures chaque jour.
  - › Dormez dans un endroit frais et où il fait noir.
  - › Limitez le temps passé devant un écran (p. ex. la télé, le téléphone) pendant au moins une heure avant d'aller au lit.
- Le stress
  - › Le stress stimule les hormones qui causent la faim et peut inciter la personne à manger sans réfléchir ou à manger pour des raisons émotives (utilisation de la nourriture comme moyen de réconfort). Le stress a beaucoup d'autres effets négatifs sur la santé. Il n'est pas toujours possible de diminuer ou d'éviter le stress, mais vous pouvez apprendre à le gérer.

## Ces ressources pourraient vous aider à gérer le stress

- Association canadienne pour la santé mentale – Quel est votre indicateur de stress?
  - › <https://cmha.ca/fr/quel-est-votre-indicateur-de-stress>
- Santé Canada : Santé mentale – Gestion du stress
  - › [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/mode-vie/votre-sante-vous-sante-mentale-gestion-stress-sante-canada-2008.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/mode-vie/votre-sante-vous-sante-mentale-gestion-stress-sante-canada-2008.html)
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
  - › [www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress](http://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress)
  - › Voir l'information sur la gestion du stress.
- HelpGuide (en anglais)
  - › [www.helpguide.org/home-pages/stress.htm](http://www.helpguide.org/home-pages/stress.htm)
  - › Stratégies utiles de gestion du stress émotionnel.
- ISMAUK (International Stress Management Association of the United Kingdom) (en anglais)
  - › [www.isma.org.uk](http://www.isma.org.uk)



## **Sodium (sel)**

Le sel est la principale source de sodium dans nos aliments. Consommer trop de sodium peut faire augmenter la tension artérielle et votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de maladie du rein. Essayez de limiter votre consommation de sodium à un maximum de 2 000 mg par jour (1 c. à thé de sel = 2 300 mg de sodium).

\*Nota : le sel de mer, le sel kasher et le sel rose de l'Himalaya contiennent la même quantité de sodium que le sel blanc.

### **Conseils pour limiter votre consommation de sel**

- Préparez vos repas à la maison, à partir d'aliments entiers frais.
- Achetez des aliments frais et congelés non transformés, si possible.
- Remplacez le sel par des fines herbes et des épices lorsque vous cuisinez.
- Choisissez des légumes entiers plutôt que des jus de légumes.
- Ne mettez pas la salière sur la table.

- Vérifiez la quantité de sel dans le tableau de la valeur nutritive (voir page 18 pour apprendre comment lire une étiquette sur la valeur nutritive des aliments).
  - › Choisissez des produits en conserve « sans sel ajouté » au lieu des produits portant la marque « Faible teneur en sel » et « Moins de sodium ». « Faible teneur en sel » et « Moins de sodium » pourraient tous les deux représenter beaucoup trop de sel; il est toujours mieux de vérifier l'étiquette.
- Égouttez et rincez les aliments salés en conserve.

## **Fibres**

Les fibres ne se trouvent que dans les aliments à base de plantes. Il existe deux types de fibres : fibres solubles et fibres insolubles. Il est important de manger une variété d'aliments à base de plantes pour obtenir les deux types de fibres.

### **Fibres solubles**

Les fibres solubles diminuent directement les taux de cholestérol. Elles aident aussi à contrôler le taux de sucre dans votre sang (glycémie) et à gérer la diarrhée.

- Sources de fibres solubles :
  - › légumineuses à grain (p. ex. les haricots, les lentilles et les pois chiches)
  - › avoine
  - › psyllium
  - › graines de lin moulues et graines de chia
  - › certains fruits (p. ex. baies, compote de pommes)

### **Fibres insolubles**

Les fibres insolubles aident à satisfaire votre appétit, à ce que vous vous sentiez rassasié et à ce que vous alliez à la selle régulièrement. On les appelle parfois « fibres alimentaires ».

- Sources de fibres solubles :
  - › fruits et légumes (particulièrement les pelures et pépins)
  - › grains entiers
  - › son (de blé et d'avoine)
  - › noix et graines

## Conseils pour vous aider à consommer plus de fibres

- Mangez plus de légumes et de fruits entiers – évitez de boire des jus de fruits.
- Choisissez plus souvent des céréales à haute teneur en fibres, comme du gruau ou du blé filamenté (*shredded wheat*).
- Ajoutez des haricots, des lentilles et des pois chiches à vos soupes et plats préparés à la maison.
- Lisez les tableaux de la valeur nutritive pour connaître la teneur en fibres et visez les aliments qui en contiennent le plus (au moins 5 % de la VQ par portion).
- Choisissez plus souvent des produits de grains entiers au lieu des produits raffinés (blancs). Le premier ingrédient de la liste des ingrédients devrait contenir les mots « grains entiers » suivis du type de grain.
- Ajoutez 1 ou 2 c. à table de son de blé, de son d'avoine, de psyllium, de graines de chia ou de graines de lin moulues à vos céréales ou à votre yogourt.
- Ajoutez des noix et des graines à vos salades et céréales.

Nota – Augmentez graduellement la quantité de fibres que vous consommez pour éviter les gaz, le ballonnement ou les crampes et assurez-vous de boire beaucoup d'eau (visez environ 2 litres par jour).

## **Fruits et légumes**

Manger des légumes et des fruits peut réduire votre risque de nombreuses maladies, dont la maladie du cœur et le cancer. Les légumes et les fruits fournissent les vitamines, minéraux, antioxydants et fibres dont votre corps a besoin pour être en bonne santé. Le fait d'inclure des légumes ou des fruits à chaque repas ou collation vous aidera à obtenir la quantité dont vous avez besoin chaque jour.

### **Conseils pour vous aider à manger plus de légumes et de fruits**

- Optez pour des légumes et des fruits entiers plutôt que pour du jus.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, de sucre ou de sel.
- Tentez de remplir la moitié de votre assiette de légumes à chaque repas.
- Choisissez une variété de couleurs.
  - › Optez souvent pour des légumes orange et vert foncé (comme des carottes, du brocoli, du chou frisé et de la courge).
- Mangez plus de légumes que de fruits au cours de votre journée.

## Sucre

Le sucre fournit de l'énergie à notre corps. On trouve du sucre naturel dans certains aliments et certaines boissons (comme le lactose dans le lait et le fructose dans les fruits) ou du sucre ajouté (comme le sucrose dans les biscuits et le sirop de maïs à haute teneur en fructose dans les boissons gazeuses).

Nous n'avons pas besoin d'ajouter de sucre, puisque nous en obtenons assez naturellement. Les sucres ajoutés sont, notamment, le sucre, le miel et la mélasse qui sont ajoutés aux aliments et aux boissons. Le jus compte aussi comme du sucre ajouté.

Des liens existent entre une alimentation riche en sucre ajouté et la maladie du cœur, l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'obésité, un taux élevé de cholestérol, le cancer et la carie dentaire.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de limiter les sucres ajoutés à 6 c. à thé ou moins par jour (1 c. à thé de sucre = 4 grammes)

## **Conseils pour vous aider à consommer moins de sucre**

- Manger des aliments naturels, entiers.
- Lisez les tableaux sur la valeur nutritive pour repérer et éviter les aliments contenant des sucres ajoutés. Voir la section « Comment lire les étiquettes alimentaires » que vous trouverez en page 18 pour plus d'information.
- Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées comme les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, les boissons gazeuses, le lait au chocolat et les jus.

## Gras

Notre corps a besoin de gras pour l'aider à absorber les vitamines, mais le gras contient aussi beaucoup de calories. La meilleure façon d'éviter de manger trop de gras est de choisir des aliments entiers et naturels.

Les gras à privilégier	Où les trouver
<p><b>Gras insaturés</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proviennent du poisson et de sources à base de plantes.</li><li>• Bons pour votre cœur et vos vaisseaux sanguins.</li><li>• Liquides à la température de la pièce.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noix et graines</li><li>• Avocats</li><li>• Poisson</li><li>• Huiles (olive, canola, avocat)</li></ul>
<p><b>Acides gras oméga-3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Type de gras insaturés</li><li>• Gras essentiels (dont nos corps ont besoin) que nos corps ne produisent pas.</li><li>• Associés à un risque réduit de maladie du cœur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poisson gras (saumon, truite, maquereau, sardine, hareng)</li><li>• Huiles (canola, soya, lin)</li><li>• Noix et graines (noix de Grenoble, graines de lin moulues, graines de chia)</li><li>• Œufs oméga-3</li><li>• Légumineuses (fèves de soya et produits du soya)</li></ul>



<b>Gras à éviter ou dont il faut limiter la consommation</b>	<b>Où les trouver</b>
<p><b>Gras saturés (à limiter)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couramment présents dans les aliments frits et transformés.</li> <li>• Aussi présents naturellement dans les produits d'origine animale et certaines huiles à base de plantes.</li> <li>• Reconnus pour augmenter le taux de mauvais cholestérol (LDL).</li> <li>• Solides à la température de la pièce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes transformées (salami, saucisson de Bologne (baloney), saucisse à hot dog, pepperoni)</li> <li>• Produits laitiers non allégés (crème, beurre, lait entier)</li> <li>• Huiles (noix de coco, palme)</li> <li>• Viandes grasses (saindoux, viandes avec gras visible, volaille avec la peau)</li> </ul>

Gras à éviter ou dont il faut limiter la consommation	Où les trouver
<p><b>Trans (à éviter)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gras artificiels fabriqués au moyen d'un processus appelé hydrogénation.</li> <li>• Utilisés dans les aliments transformés pour en prolonger la durée.</li> <li>• Mauvais pour la santé cardiaque.</li> <li>• Solides à la température de la pièce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shortening</li> <li>• Margarine dure</li> <li>• Produits de boulangerie-pâtisserie achetés en magasin (beignes, biscuits, gâteaux, muffins, craquelins)</li> <li>• Nourriture rapide</li> <li>• Tout aliment dont la liste des ingrédients contient les mots « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné ».</li> </ul>

# Comment lire les étiquettes de produits alimentaires

## Portion

- La quantité des nutriments énumérés repose sur cette quantité. Comparez cette quantité à celle que vous mangez réellement. Pour comparer des aliments similaires, vérifiez si la portion est la même.

Nota : la portion n'est pas nécessairement la quantité de nourriture que vous devriez manger.

## Calories

- Les calories reposent sur la portion. Les calories sont la quantité d'énergie dans les aliments. Si vous consommez plus de calories que ce dont votre corps a besoin, vous allez prendre du poids.

## Pourcentage (%) de la valeur quotidienne (VQ)

- Ce chiffre vous indique s'il y a peu ou beaucoup d'un nutriment dans une portion. 5 % ou moins est considéré peu, 15 % ou plus est considéré beaucoup.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 1 cup (228 g) / par 1 tasse (228 g)	
Servings Per Container 2	
Portions par contenant 2	
<b>Amount</b>	<b>%Daily Value</b>
<b>Teneur</b>	<b>%valeur quotidienne</b>
<b>Calories / Calories</b> 250	
<b>Fat / Lipides</b> 12 g	<b>18 %</b>
Saturated / saturés 3 g	
+ Trans / trans 3 g	<b>30 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 30 mg	<b>10 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 470 mg	<b>20 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 31 g	<b>10 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sugars / Sucres 5 g	
<b>Protein / Protéines</b> 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	4 %

## Gras

- Regardez la quantité totale de gras. Le contenu total de gras comprend les gras insaturés, saturés et trans. Visez zéro gras trans, puisqu'ils ne sont pas bons pour la santé et qu'ils doivent être évités.

## **Sodium**

- Évitez les aliments riches en sodium (15 % de la VQ ou plus). Visez les aliments à faible teneur en sodium (5 % de la VQ ou moins).

## **Fibres**

- Choisissez des aliments qui en fournissent au moins 5 % de la VQ par portion.

## **Sucre**

- Visez de moins grandes quantités de sucre, y compris les sucres naturels et ajoutés. Lisez la liste des ingrédients pour trouver les mots qui signifient « sucre ». Voici des exemples d'ingrédients qui sont du sucre ajouté : sucre, dextrose, fructose, glucose, sirops, maltose, saccharose, concentré de jus de fruits, maltodextrine, miel et mélasse.
- N'oubliez pas : 4 g = 1 c. à thé de sucre.

## **Que faut-il rechercher dans la liste des ingrédients?**

Les ingrédients sont énumérés en fonction de leur poids. Cela signifie que les aliments contiennent une plus grande quantité des ingrédients indiqués au début de la liste et une moins grande quantité des ingrédients indiqués vers la fin de la liste.

Le gras, le sodium et le sucre peuvent figurer dans la liste sous des noms différents. Pour de plus amples renseignements, consultez : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/liste-ingredients.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/liste-ingredients.html).

La liste des ingrédients peut vous aider à vérifier si un aliment contient un certain ingrédient et à éviter certains ingrédients en cas d'allergie ou d'intolérance.

**N'oubliez pas que les mots « hydrogéné » et « partiellement hydrogéné » signifient que le produit contient des gras trans.**

## **Pour plus d'information, visitez les sites Web suivants :**

- Cuisinidées – Pour des idées de recettes
  - › [www.cookspiration.com](http://www.cookspiration.com)
- Diabète Canada – Information sur le diabète, ressources, webinaires, recettes
  - › [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

- Les diététistes du Canada – Information générale sur la nutrition, comment trouver une diététiste, recettes
  - › [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- Santé Canada – Information générale sur la nutrition
  - › [www.canada.ca/fr/sante-canada.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada.html)
- Gouvernement de l'Alberta – Ressources et recettes pour vivre en santé
  - › [www.alberta.ca/healthy-living-resources.aspx](http://www.alberta.ca/healthy-living-resources.aspx)
- Healthy Families British Columbia (en anglais) – Information générale sur la nutrition
  - › [www.healthyfamiliesbc.ca/eating](http://www.healthyfamiliesbc.ca/eating)
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada – Information sur la maladie du cœur et recettes
  - › [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
- Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse – NSHA Nutrition Education and Counselling (Dietitians) – Cliquez sur Location & contact information pour joindre un diététiste et lui poser vos questions sur la nutrition
  - › [www.nshealth.ca/content/nutrition-education-and-counselling-dietitians](http://www.nshealth.ca/content/nutrition-education-and-counselling-dietitians)
- DécouvrezLesAliments – Information générale sur la nutrition
  - › [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr)

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparation* : Services de nutrition et d'alimentation

*Conception* : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1953 © Octobre 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.